

## Anexo 6. Material complementario al capítulo de manejo clínico de síntomas: náuseas y vómitos

**Tabla 11. Cuidados y medidas no farmacológicas en relación con las náuseas y vómitos**

- Valoración continua y proactiva de la sensación de náuseas (intensidad, factores desencadenantes). Valorar la utilización de una escala para valorar el nivel de náuseas (ESAS-r para pacientes oncológicos).
- Si hay vómitos valorar características, sobre todo si hay cambios relevantes (aparición de vómito hemático, fecaloideo, etc.).
- Educar al entorno de cuidado para prevención de situaciones que provoquen náuseas y/o vómitos (ingesta, olores intensos, movilizaciones, etc.).
- Cuidar la higiene bucal, sobre todo si hay vómitos. Evitar medidas que provoquen más náuseas.
- Si la persona puede y desea ingerir algo que sean pequeñas cantidades, mejor líquidos fríos, sin colores u olores que desagraden, lo que podría generar más náuseas (evitar abrir las bandejas o recipientes delante de la persona enferma, dejar enfriar, etc.).
- Reducir o eliminar factores personales que puedan aumentar o desencadenar las náuseas (ansiedad, miedo, fatiga, incertidumbre).
- Utilizar actitudes y herramientas de acompañamiento y apoyo emocional (empatía compasiva, escucha activa, presencia, acogimiento, etc.). Incluir a la familia y entorno de cuidado, reforzando positivamente su rol de cuidado.
- Valorar el uso de medidas no farmacológicas que puedan aliviar la sensación de náuseas como técnicas de relajación, imaginación simple dirigida, distracción etc.
- Fomentar o facilitar el descanso. Procurar un ambiente tranquilo y confortable (temperatura de la habitación, iluminación, ruidos, visitas).
- En algunos casos la sonda nasogástrica puede ser adecuada. Si está indicada, realizar los cuidados propios de la misma.
- Valorar la efectividad de las medidas tomadas. Avisar el médico en caso de síntoma refractario.

Fuente: elaboración propia.