


# Control de los efectos secundarios más frecuentes



## *Náuseas y vómito*

- ♥ Evite comidas abundantes, en lo posible, ingiera varias comidas ligeras durante el día.
- ♥ Procure tomar líquidos una hora antes o después de la comida.
- ♥ Coma y tome líquidos despacio.
- ♥ Evite alimentos muy dulces, fritos y grasosos.
- ♥ Consuma sus alimentos fríos o a temperatura ambiente para que los olores fuertes no le molesten.
- ♥ Si los síntomas se presentan con frecuencia en la mañana, trate de comer alimentos secos como cereal, pan tostado o galletas (si siente molestias en boca o garganta no haga esto).
- ♥ Después de comer, evite acostarse hasta que hayan pasado 2 horas.
- ♥ Respire profundo y despacio cuando sienta náuseas.
- ♥ Tome los medicamentos para el vómito según indicación médica.

## *Alteración en la percepción del sabor de los alimentos:*

- ♥ Prepare comidas con buena presentación.
  - ♥ Realice enjuagues antes de comer.
  - ♥ En caso de percibir sabor metálico, reemplace los cubiertos habituales por unos de plástico.
  - ♥ Consuma infusiones de menta o limón para neutralizar el sabor metálico.
  - ♥ Utilice especias o condimentos suaves en la preparación de las comidas para disminuir la sensación de sabores desagradables.
  - ♥ Prefiera alimentos fríos.
- 

## Alteración en la mucosa de la boca:



- ✔ **Coma alimentos fríos o a temperatura ambiente.** Los alimentos calientes o tibios pueden irritar la boca y la garganta que están sensibles.
- ✔ **Tome líquidos a pequeños sorbos** durante todo el día para mantener húmeda la cavidad oral.



- ✔ Consuma trozos de hielo o paletas.
- ✔ Mastique chicle sin azúcar.
- ✔ **Humedezca las carnes** y los acompañantes secos con guisos y salsas.
- ✔ **Moje los alimentos secos en sopas,** caldos o agua de panela.
- ✔ Evite alimentos duros, tostados o crujientes.
- ✔ **Coma alimentos de textura suave como** carnes molidas, verduras en puré y frutas en compotas; preparaciones como coladas, sopas licuadas con carne o pollo, con verduras y papa; postres como helados, flanes, malteadas y sorbetes de fruta.



- ✔ Evite bebidas y alimentos ácidos.
- ✔ Utilice crema de cacao para humectar los labios.