

una serie de hojas informativas
escritas por expertos en el campo
de la enfermedad hepática

Tratamiento de los Efectos Secundarios: Náuseas

Alan Franciscus, Redactor jefe

Las náuseas pueden estar causadas tanto por el propio virus de la hepatitis C como por el tratamiento anti-VHC. También pueden proceder de muchos otros factores, como el estrés, los dolores de cabeza, ciertos olores, el alcohol, o el déficit o exceso de comida o bebida. Independientemente de la causa, las náuseas pueden ejercer un impacto considerable en el bienestar y la calidad de vida. También pueden afectar al modo en que se toman los medicamentos e incluso dar lugar al abandono de la terapia.

Las náuseas suelen describirse como un malestar de estómago, y oscilan desde una molestia general hasta un impulso imperioso de vomitar.

Es importante averiguar qué es lo que está causando las náuseas para tomar las medidas necesarias. Trate de descubrir cuál es el factor desencadenante. Puede ser algo tan sencillo como la alteración de los hábitos de alimentación y bebida.

Pruebe estos sencillos consejos para controlar las náuseas generales:

- Si el problema son las náuseas matutinas, coma unas galletas saladas apenas se despierte y levántese de la cama poco a poco
- Evite los alimentos y olores que le provoquen náuseas
- No tome alimentos fritos, grasos ni con especias
- Consuma pequeñas cantidades de alimento cada pocas horas en lugar de 2-3 comidas abundantes al día
- Durante los períodos de náuseas, evite los jugos ácidos

(naranja, pomelo y piña); en su lugar, pruebe jugos ligeros, bebidas de jengibre, caldo de pollo, infusiones de hierbas o bebidas isotónicas (para deportistas)

- Coma despacio y beba a pequeños sorbos
- Consuma los alimentos a temperatura ambiente (ni muy calientes ni muy fríos);
- Pruebe algún medicamento sin receta para las náuseas que le recomiende su médico
- Beba alguna infusión de menta, manzanilla (camomila) o jengibre para asentar el estómago
- Coma raíz de jengibre cocinada o cruda
- Chupe caramelos de jengibre
- Beba líquidos ligeros en pequeñas cantidades (a temperatura ambiente)
- Practique técnicas de relajación.
- Haga ejercicio con moderación
- Pruebe con la acupuntura o la acupresión
- Póngase brazaletes de acupresión

Si las náuseas no se alivian o incluso empeoran, consulte con su médico. Existen muchos fármacos con receta para tratar este problema.

Las molestias de estómago pueden alterar enormemente la calidad de vida. Es importante tener una actitud proactiva para mantener el objetivo de terminar el tratamiento anti-VHC. Resulta sorprendente cómo los consejos más sencillos (mencionados arriba) pueden ejercer un efecto tan positivo en la salud.

Para obtener más información acerca de la hepatitis C, la hepatitis B y las coinfecciones con el VHC, visite www.hcvadvocate.org.

• *hoja INFORMATIVA hcs p* •
Una publicación del Hepatitis C Support Project

Director ejecutivo
Redactor jefe de las publicaciones del HCSP

Alan Franciscus

Diseño
Paula Fener

Producción
C.D. Mazoff, PhD

Traducción
Clara Maltrás

Dirección de contacto
Hepatitis C Support Project
PO Box 427037
San Francisco, CA 94142-7037
alanfranciscus@hcvadvocate.org

La información presentada en este folleto tiene como fin ayudarle a comprender y tratar el VHC y no pretende servir de asesoramiento médico. Todas las personas con el VHC deben consultar con un profesional médico para obtener diagnóstico y tratamiento contra el VHC. Esta información la ofrece el *Hepatitis C Support Project* • una organización sin ánimo de lucro para la educación, el apoyo y la defensa de intereses de las personas afectadas por el VHC • © 2008 *The Hepatitis C Support Project* • Se autoriza y se alienta a la reproducción de este documento siempre que se reconozca la autoría del *Hepatitis C Support Project*.