Náuseas: Qué Hacer Cuando Vomita

Estos consejos le pueden ayudar:

- Descanse
- Tome aire fresco
- Camine
- Mantenga su distancia de lugares con olores fuertes

Beba sorbitos de jugos ácidos.

- Pruebe limonada o jugo de arándanos con un poco de agua añadida
- El agua simple podría causarle más vómitos

Coma caramelos o frutas con sabores ácidos o agrios.

- Pruebe caramelos duros, pastillas de menta o caramelos de limón para tapar el sabor desagradable en la boca
- Masque chicle de menta

Coma lo que desee comer en ese momento.

Pruebe comer pequeñas cantidades de alimentos dulces o fríos. Es posible que le gusten los siguientes:

- Paletas heladas
- Jell-O®
- Caramelos de goma (jelly beans)
- Budín
- Fruta
- Natilla
- Yogur
- Helado

Pruebe alimentos salados. También podrían ayudar a calmarle el estómago.

Consulte a su proveedor antes de tomar cualquier tipo de medicamento o usar remedios a base de hierbas.

- No tome ningún medicamento de venta libre, excepto si su proveedor le dice que lo puede tomar sin peligro
- Tal vez tenga que dejar de tomar pastillas prenatales o de hierro por unos pocos días

Llame a su proveedor de atención de la salud si:

- Se siente mareada, débil o como si se fuera a desmayar
- Tiene un dolor de cabeza que no se le quita
- Vomita cinco veces o más en 24 horas
- No puede conservar nada en el estómago, ni comida ni líquidos