
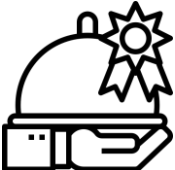






Recomendaciones en caso de NÁUSEAS / VÓMITOS

<p>RECOMENDACIONES GENERALES</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Coma en un entorno agradable, tranquilo y ventilado. • Utilice ropa cómoda que no oprima el abdomen. • Evite los olores fuertes (tabaco, perfumes, productos de limpieza...) • Repose después de las comidas, evitando tumbarse. • Mantenga la boca fresca y limpia. • Si siente náuseas, no se obligue a comer, respire profunda y lentamente y espere a que disminuya el malestar.
<p>RECOMENDACIONES DIETÉTICAS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Coma en pequeñas cantidades repartidas en 5 o 6 comidas al día. ○ Utilice técnicas sencillas de cocción: al vapor, hervidos o a la plancha. ○ Tome los alimentos y las bebidas frías o a temperatura ambiente. ○ Cuide la presentación de la comida y sívala en pequeñas raciones, pero en platos grandes. ○ Aproveche los momentos del día con más apetito para introducir alimentos más energéticos y nutritivos.
<p>HIDRATACIÓN</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Beba abundantes líquidos, preferiblemente agua, a pequeños sorbos. Puede tomar caldos, zumos naturales, gelatinas, infusiones... Evite las bebidas alcohólicas. • Intente tomar los líquidos entre comidas. • Si tiene náuseas, tome bebidas carbonatadas a pequeños sorbos como gaseosa, agua con gas o refrescos.
<p>ALIMENTOS RECOMENDADOS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tome alimentos de fácil digestión: bajos en grasa y azúcar con texturas suaves o blandas: yogur, queso fresco, crema de verduras, tortilla, verduras cocidas y pollo o pescado hervido. ○ Si tiene náuseas, los alimentos secos se toleran mejor: pan tostado, galletas saladas, fruta deshidratada, palitos de pan, frutos secos, tortitas de arroz o maíz, ... ○ En caso de náuseas, puede añadir jengibre a las comidas.
<p>ALIMENTOS DESACONSEJADOS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Evite los alimentos que huelan mucho al cocinarse. • Evite los fritos y los alimentos grasos (como bollería industrial, cordero, pescado azul...) • Evite los alimentos ácidos, picantes o muy especiados.
<p>SIGNOS DE ALARMA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fiebre superior a 38^aC. ○ Más de 4-5 vómitos al día o que duren más de 24 horas. ○ Náuseas que impidan una ingesta oral adecuada. ○ Imposibilidad de comer o beber durante 12 horas o más. ○ Dolor abdominal intenso. ○ Aparición de debilidad o cansancio extremo.