

P
H
C

NÁUSEAS Y VÓMITOS

Son la sensación de **malestar** o "revuelto" **en el estómago**, acompañada de ganas de vomitar, con o sin vómitos efectivos.

Preguntas PHARMACARE

- ¿Tiene riesgo de embarazo?
- ¿Ha tomado algo inusual hoy?
- ¿Ha comenzado algún tratamiento nuevo últimamente?
- ¿Con qué frecuencia tiene los vómitos?
- ¿Sufre de alguna enfermedad crónica?



¿QUÉ HÁBITOS DE NUTRIFARMACIA PUEDEN AYUDARME?

Comidas **pequeñas y frecuentes**, **alimentos blandos, secos, altos en proteínas y carbohidratos** (dieta BRAT: bananas, arroz, puré de manzana, tostadas), comidas **bajas en grasa**, **augmentar ingesta de líquidos entre comidas y evitar alimentos con olores fuertes.**



OTROS HÁBITOS:

Si hay **mal sabor de boca**, enjuagarse con solución de bicarbonato, sal y agua caliente antes de comer.
Sentarse después de comer y evitar acostarse inmediatamente.

¿QUÉ TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO PUEDE AYUDARME?

El jengibre y la vitamina B6 (piridoxina) son los suplementos con mayor evidencia para el manejo de náuseas y vómitos.
SON APTOS para el embarazo con supervisión médica.

¿CUÁNDO DEBO IR AL MÉDICO POR NÁUSEAS Y VÓMITOS?

- Ante posible **intoxicación** alimentaria.
- Si hay **malestar general** importante y debilidad marcada.
- Si se **vomita más de 3 veces** al día.
- Si **no se toleran líquidos** y se **necesita hidratación**.
- Si existe posibilidad de **embarazo**.
- Si **no se retiene ningún alimento** sólido ni líquido.
- Si aparece **fiebre**.

SUERO CASERO:

1 litro de agua
2 cucharadas soperas de azúcar
Media cucharada de sal
Media cucharada de bicarbonato
Una taza de zumo de limón



BIBLIOGRAFÍA

Fuentes: Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia et al. (2025) y Foro AF-FC (2024).
Adaptación: Equipo de Farmacia delMercat (Valencia)
Supervisión científica: Dra. María Amparo Pérez Benajas.



Farmacia, dietética, salud, laboratorio, formulas magistrales....

✉ farmacia@delmercat.es

☎ 963 530 209

💬 679 818 021

📍 Av. del oeste, 21 46001 valencia

¡Visítanos en nuestra página web!



www.nutrifarmacia.com