

Remedios para las náuseas

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Las náuseas, que pueden estar acompañadas de vómito, pueden ser una señal de ciertos problemas de salud, o bien podrían desarrollarse por otros factores como los mareos por movimiento
- › Las náuseas pueden aparecer por varias razones, pero la buena noticia es que también hay muchas formas de eliminar este desagradable síntoma
- › Descubra los remedios caseros que pueden tratar o aliviar las náuseas y téngalos a la mano para cada vez que se presente esta molesta sensación

Lo más probable es que ya haya experimentado la desagradable sensación de náuseas una o dos veces (o tal vez más) en su vida, ya que es un síntoma que puede aparecer por varias razones. Existen varios factores que pueden desencadenar este problema, que van desde algunas enfermedades, el embarazo o incluso el estrés. Pero cuando aparece ¿sabe qué hacer para quitarse esa molesta sensación?

Las náuseas pueden aparecer por varias razones, pero la buena noticia es que también hay muchas formas de eliminar este desagradable síntoma. En este artículo le enseñaré varios remedios para las náuseas, de esta manera ya no podrán afectar sus actividades diarias. Descubra los remedios caseros que pueden tratar o aliviar las náuseas y téngalos a la mano para cada vez que se presente este molesto problema.

Pero primero ¿qué son las náuseas?

Medical News Today define las náuseas como "una sensación desagradable de malestar o malestar en el estómago (estómago revuelto), acompañada de ganas de vomitar" y otros síntomas de náuseas incluyen calambres abdominales y salivación excesiva.

Con frecuencia, las náuseas y el vómito suelen interpretarse como el mismo problema, sin embargo, se trata de dos terminologías diferentes que se refieren a dos síntomas diferentes. El vómito es cuando expulsa el contenido de su estómago, ya sea de forma voluntaria (al provocarlo) o involuntaria. Los vómitos suelen ir precedidos de náuseas, aunque como en todo, hay excepciones. Por otro lado, es posible tener la sensación de náuseas, pero no vomitar.

¿Qué causa las náuseas?

Las causas de las náuseas y los vómitos son similares. Ambos problemas de salud pueden afectar a personas de cualquier edad, ya sea adultos o niños. Cleveland Clinic señala que someterse a ciertos tratamientos médicos como la quimioterapia y la radioterapia también puede causar náuseas y vómitos. Las mujeres embarazadas también son propensas a las náuseas.

Y aunque se trata de una sensación muy desagradable, las náuseas no son una enfermedad, aunque sí podrían ser uno de los síntomas de una. Por lo tanto, es muy importante conocer la causa para aliviar el síntoma. Las náuseas pueden ser provocadas por enfermedades o afecciones médicas, como:

Intoxicación alimentaria como Salmonella

Enfermedad de la vesícula

Infecciones como gastroenteritis, también conocida como "gripe estomacal"

Tumor cerebral

Gastroparesia

Bulimia

Infarto de miocardio

Problemas del oído interno (vértigo, laberintitis o mareo por movimiento)

También existen factores psicológicos que pueden provocar náuseas, como ansiedad o fobia social. La anorexia nerviosa y la bulimia (en las que el vómito autoinducido es un síntoma característico) también son posibles factores. Tomar ciertos medicamentos puede provocar náuseas como efecto secundario. Algunos ejemplos incluyen aspirina, eritromicina, medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINE) y medicamentos para la presión arterial.

Las náuseas matutinas y la resaca son otras causas muy comunes

Como se mencionó antes, las mujeres embarazadas tienen riesgo de náuseas debido a los muchos cambios que ocurren en su cuerpo. De hecho, las náuseas son uno de los síntomas principales del embarazo, que afecta a más del 50 % de las mujeres embarazadas, a lo que también se conocen como "náuseas matutinas", que pueden ir acompañada o no de vómitos.

En la mayoría de las mujeres, las náuseas matutinas desaparecen después del primer trimestre y no son dañinas, pero cuando ocurre de manera grave, podría ser señal de un problema de salud llamado hiperemesis gravídica, que puede ser peligrosa si no se trata, ya que puede provocar una deficiencia de nutrientes tanto en la madre como en el hijo.

Otro desencadenante común de las náuseas es el consumo de alcohol, que ocurre porque el alcohol irrita el revestimiento del estómago, lo que produce deshidratación y expande los vasos sanguíneos. Lo mejor que puede hacer para evitar una resaca es no beber en primer lugar, o al menos limitar su consumo a solo una, pero si bebe, hay formas de tratar la resaca de manera efectiva. Para obtener consejos útiles sobre cómo

aliviar las náuseas por resaca y otros síntomas, consulte este artículo: [Soluciones Confiables para la Resaca](#).

6 remedios caseros para las náuseas

Los tratamientos convencionales para las náuseas incluyen tomar medicamentos antieméticos, que actúan al obstruir ciertos neurotransmisores en el cuerpo. Sin embargo, los antieméticos pueden provocar una serie de efectos secundarios, algunos de los cuales pueden ser peores que las náuseas; por ejemplo, visión borrosa, hipotensión grave e hipersensibilidad.

Así que, en lugar de depender de estos medicamentos, puede recurrir a remedios naturales, muchos de los cuales ya tiene en casa:

Jengibre: esta antigua hierba es muy popular por sus propiedades antieméticas. El jengibre es una forma segura de aliviar las náuseas, en especial durante el embarazo y ha demostrado ser eficaz contra los mareos por movimiento. Puede usar jengibre fresco, seco o en formas como cápsulas, tabletas y extractos líquidos. Beber **té de jengibre** es una forma popular de obtener los beneficios de esta planta para aliviar las náuseas.

Hierbabuena y menta: puede utilizar aceite de hierbabuena o **menta**, o bien solo disfrutar de una taza de té recién hecha. Un estudio descubrió que administrar cápsulas de menta y hierbabuena a pacientes con cáncer puede ayudar a aliviar las náuseas que causa la quimioterapia, gracias a los compuestos beneficiosos de estas plantas.

Té de manzanilla: según un estudio la manzanilla, junto con las cápsulas de jengibre, también pueden tener efectos beneficiosos en las náuseas durante la quimioterapia. Una de las formas más fáciles de obtener este beneficio es preparar y beber té de manzanilla. Descubra más sobre **té de manzanilla** y por qué es una bebida tan popular hoy en día.

Limón: se dice que el sabor agrio y el aroma cítrico de los limones son eficaces para aliviar las náuseas y los vómitos que provoca el embarazo, además hay muchas formas de utilizar esta fruta cítrica:

- Coloque unas rodajas de limón recién cortadas en una bolsa de plástico e inhale el aroma.
- Chupe una rodaja de limón o beba jugo de limón o limonada muy ácida.

Suplemento de vitamina B6: un estudio de 2013 encontró que tomar una dosis de 40 miligramos de vitamina B6 al día ayudó a aliviar las náuseas entre las mujeres embarazadas con la misma eficacia que el jengibre.

Acupresión: un arte de curación tradicional que se basa en la acupuntura, la acupresión implica aplicar presión a ciertos "puntos de acupuntura" en su cuerpo para aliviar la tensión y estimular la circulación sanguínea. Para las náuseas, presione el punto de presión P-6 o Nei guan, que se encuentra en el interior de la muñeca. El Memorial Sloan Kettering Cancer Center (MSK) comparte estos pasos sobre cómo realizar acupresión para aliviar las náuseas:

1. Coloque su mano de forma que su palma mire hacia usted y sus dedos apunten hacia arriba.
2. Coloque los tres dedos medios de su otra mano sobre su muñeca, justo debajo de la palma. Coloque su pulgar en el interior de su muñeca, justo debajo de su dedo índice. Debe sentir dos tendones grandes debajo de su pulgar, este es el punto de presión P-6.
3. Presione el P-6 durante dos o tres minutos con el pulgar o el índice. Esto debe hacerse con un movimiento circular. La presión debe ser firme, pero no debe doler.
4. Repita esto en su otra muñeca.

También puede utilizar aceites esenciales para aliviar las náuseas

Como se mencionó, el jengibre, el limón y las mentas como la hierbabuena y la menta verde tienen efectos antieméticos, por lo que tiene sentido que sus aceites esenciales también ofrezcan este beneficio. Sin embargo, si no tiene estos aceites esenciales a la mano, puede recurrir a otros tipos que también pueden tener efectos positivos en las náuseas.

Un ejemplo es el **aceite de lavanda**. Este aceite esencial puede ayudar a aliviar las náuseas, en especial si los factores que las causan involucran dolor o ansiedad. Para usar aceite de lavanda, simplemente agregue unas gotas en un recipiente con agua fría y luego empape un paño con esta mezcla. Colóquelo como una compresa en la frente.

Los aceites esenciales para las náuseas pueden funcionar cuando se difunden, se inhalan o se aplican por vía tópica. Recuerde que estos aceites están muy concentrados, así que antes de utilizarse deben diluirse en un aceite portador seguro como el aceite de coco o jojoba. Así que para saber si tiene alguna sensibilidad al aceite haga una prueba de parche en la piel antes de aplicar la mezcla. No consuma los aceites esenciales sin la supervisión de un experto en atención médica, en especial si está embarazada o padece alguna enfermedad.

Otros consejos útiles para controlar las náuseas y los vómitos

Las náuseas son una sensación muy molesta y desagradable, pero si prueba los remedios caseros que le acabo de mencionar, es posible que pueda liberarse de esta terrible experiencia. Estos son otros consejos que pueden ayudarlo a controlar este síntoma:

Si sus náuseas vienen acompañadas de vómitos, asegúrese de beber mucha agua para reponer los líquidos perdidos: esto le ayudará a evitar la **deshidratación** y si le resulta difícil retener líquidos, tome pequeños sorbos.

Manténgase alejado de los olores y fragancias fuertes: pueden provocar náuseas.

Relájese y evite moverse demasiado: el movimiento repentino e intenso puede empeorar la sensación de náuseas.

Controle su respiración: respirar de forma profunda, lenta y constante puede ayudar a aliviar las náuseas.

Siéntese derecho: esto promoverá su digestión y aliviará las náuseas, así que no se incline ni hacia atrás, ni hacia adelante.

Opte por comidas más pequeñas y frecuentes en lugar de dos o tres comidas pesadas: Opte por alimentos ligeros y blandos y manténgase alejado de los alimentos grasosos, dulces o fritos.

La mayoría de las veces, las náuseas y los vómitos son inofensivos y pueden tratarse con remedios caseros. Sin embargo, si hay indicios de un problema de salud mayor, lo mejor es consultar a su médico para que lo cheque en busca de síntomas junto con náuseas y vómitos, tales como:

- Vómitos durante más de 24 horas
- Signos de deshidratación grave, como micción poco frecuente, sequedad de boca u orina de color oscuro
- Dolor abdominal severo
- **Dolor de cabeza** intenso y rigidez en el cuello
- Vómito con sangre

Preguntas frecuentes (FAQ) sobre las náuseas

P: ¿Cómo aliviar las náuseas y los vómitos sin recurrir a los medicamentos?

R: Hay remedios caseros a los que puede recurrir que pueden aliviar las náuseas y los vómitos de manera segura. El limón, el jengibre, la hierbabuena, la menta y los suplementos de vitamina B6 pueden ayudar con este incómodo problema. También puede probar la acupresión.

P: ¿Qué debo comer si tengo náuseas?

R: Chupar una rodaja de limón o beber jugo de limón agrio puede ayudar a aliviar las náuseas. También se recomienda comer alimentos ligeros y blandos, así como evitar los alimentos fritos y grasosos. Opte por porciones pequeñas de comida.

P: ¿Pueden las náuseas ser un signo de cáncer?

R: Según los Centros de Tratamiento del Cáncer de América, hay algunos casos en los que el cáncer de estómago puede causar náuseas y vómitos.

P: ¿Cómo dormir si tiene náuseas?

R: Según WebMD, si tienen náuseas la posición ideal para dormir es con la cabeza más elevada que los pies. También recuerde que no debe acostarse justo después de comer.

Fuentes y Referencias

- [Medical News Today, December 1, 2015](#)
- [WebMD, Nausea and Vomiting](#)
- [Cleveland Clinic, Nausea and Vomiting](#)
- [Cleveland Clinic, Nausea & Vomiting: Possible Causes](#)
- [Harvard Health Publishing, May 9, 2018](#)
- [American Pregnancy Association, Morning Sickness](#)
- [Mayo Clinic, Hangovers](#)
- [Medical News Today, December 21, 2017](#)

- [Am Fam Physician. 2004 Mar 1;69\(5\):1169-1174](#)
- [J Am Board Fam Med. 2014 Jan-Feb;27\(1\):115-22](#)
- [Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol. 2003 Mar;284\(3\):G481-9](#)
- [Live Science, March 13, 2012](#)
- [Ecancermedalscience. 2013; 7: 290](#)
- [Asian Pac J Cancer Prev. 2016;17\(8\):4125-9](#)
- [Iran Red Crescent Med J. 2014 Mar;16\(3\):e14360](#)
- [Obstet Gynecol Int. 2013;2013:927834](#)
- [Memorial Sloan Kettering Cancer Center, Acupressure for Nausea and Vomiting](#)
- [Medical News Today, June 5, 2018](#)
- [MedLinePlus, Nausea and Vomiting](#)
- [Medical News Today, February 10, 2018](#)
- [WebMD, Understanding Nausea and Vomiting -- Treatment](#)
- [Cancer Center Treatment Centers of America, Stomach cancer symptoms](#)
- [Medicine.Net, June 15, 2020](#)
- [Cooking Light, September 20, 2012](#)
- [Essential Oil Haven, August 27, 2020](#)