→ Recomendaciones de Autocuidado

Vómitos



El vómito es la expulsión brusca y forzada del contenido del estómago por la boca, frecuentemente precedida de náuseas y malestar abdominal.

Medidas de autocuidado (no farmacológicas):

- **Rehidratación progresiva:** priorizar la reposición de líquidos mediante pequeños sorbos frecuentes para evitar la deshidratación.
- **Reposo digestivo:** evitar la ingesta de alimentos sólidos abundantes o pesados inmediatamente después de un episodio de vómito.
- **Higiene: mantener una** limpieza cuidadosa de la boca tras el episodio para eliminar restos y mal sabor.
- **Control ambiental:** mantenerse en un ambiente ventilado y tranquilo para reducir la sensación de náusea.

Signos de alarma y consulta oportuna

¿Cuándo consultar de urgencia al médico?. Busque atención inmediata si los vómitos presentan sangre o color oscuro, si hay dolor abdominal intenso, fiebre alta o signos de deshidratación severa (boca seca, no orinar, mareos). En niños, la ausencia de lágrimas al llorar o el letargo son señales de alerta urgentes. También consulte si persisten más de 24-48 horas.

FEFARA
FEDERACIÓN FARMACÉUTICA

*Recomendaciones basadas en protocolos publicados con evidencia científica.