

1 CUIDADOS PALIATIVOS

un servicio que te acompaña desde tu diagnóstico.

Su acompañamiento **permite mejorar la calidad de vida del paciente y sus familias** al tratar problemas en el orden físico (dolor, insomnio, estreñimiento, diarrea, cansancio, inapetencia), psicológico, social y espiritual inherentes a la enfermedad.

En Colombia **la atención por cuidados paliativos debe prestarse desde el momento del diagnóstico de una enfermedad oncológica.**

Según la Organización Mundial de la Salud **sólo el 14% de las personas que necesitan asistencia paliativa en el mundo la reciben.**

2 Las vacunas salvan vidas

La vacunación es la principal medida de prevención para el cáncer de cuello uterino, pues disminuye el riesgo de infección por los principales tipos de virus de papiloma humano.

La Liga Colombiana Contra el Cáncer cuenta con la vacuna sin costo, como parte del esquema PAI, para menores de 17 años, además se ofrece este servicio de vacunación para mujeres desde los 18 hasta los 45 años con costo. **El esquema cuenta con dos dosis, la segunda aplicada 6 meses después de la primera.**



3

SOBRECARGA DEL CUIDADOR

La sobrecarga del cuidador, **es un estado de agotamiento físico, emocional y mental que ocurre en personas que asumen el rol de cuidar** a un ser querido durante un largo periodo de tiempo.

¿CÓMO PREVENIRLO?

1 Aprende a **pedir ayuda** a tus familiares y amistades.

Mantén una **alimentación saludable.** **2**

3 Realiza **actividad física** de forma regular.

4 **Duerme y descansa** el tiempo necesario.

5 **Visita al médico** oportunamente.

6 Practica **técnicas de relajación.**

7 **Confía en el equipo médico** y aclara todas tus dudas con ellos.

8 **comparte tus conocimientos** sobre el cuidado que requiere el paciente.

Procura dedicar tiempo a compartir tiempo con amigos y familiares.

4 MANEJO DE EMOCIONES durante el tratamiento oncológico

Es normal que aparezcan momentáneamente sentimientos tales como: rabia, miedo, ansiedad o tristeza, estos podrían aumentar síntomas como insomnio, dolor o inapetencia.

Por eso es **importante reconocer, comprender y aceptar lo que se siente**, un profesional de salud mental puede acompañarte en este proceso y brindar herramientas para su manejo.

¿Cómo manejar tus emociones?

Haz cosas que disfrutes

Descansa bien cuando lo necesites

Realiza actividad física

Solicita ayuda a tus familiares y amigos

5

No estás solo, conoce

QUÉ HACER EN CASO DE SER

Víctima de violencia sexual

Un caso de Violencia sexual tiene carácter de urgencia médica SIEMPRE, independientemente del tiempo transcurrido entre el momento de la agresión y la consulta al sector salud.

Acude INMEDIATAMENTE o por lo menos, lo más pronto posible, a los servicios de urgencias médicas, sin bañarse ni cambiarse de ropa; si esto no es posible, que traiga la ropa que tenía en el momento de ocurridos los hechos.

Además tiene derecho a recibir orientación, asesoría jurídica y asistencia técnica legal de manera gratuita, inmediata y especializada.

Todo el proceso se hace bajo confidencialidad, consentimiento y respeto de su privacidad en el marco de la protección de su seguridad personal.