

1

EVITA Y PREVIENE CONDICIONES INSEGURAS *como paciente o familiar*

Comunica si eres un paciente adulto mayor o con discapacidad.

Indaga sobre las indicaciones, posibles interacciones y **efectos secundarios** que pueda tener tu medicamento.

Vigila que el personal de salud se lave las manos, use tapabocas y otros **elementos de protección personal** (guantes, mascarillas, gafas, batas) **antes de un procedimiento.**

Reporta si encuentras pisos mojados, sin señalización o con obstáculos.

2

Por tu salud

Manten una nutrición saludable y realiza actividad física regularmente.

Consumes diariamente frutas y verduras y evita el consumo excesivo de embutidos, azúcares refinados, alcohol y alimentos con contenido de grasas saturadas.

La **obesidad** es uno de los principales *factores de riesgo* para el desarrollo del **cáncer.**

3

Tu deber

Velar por tu autocuidado, el de tu familia y el de tu comunidad.

Tu derecho

Acceder oportunamente y en forma continua a los servicios, medicamentos y tecnologías en salud.

4

La vacunación es *la principal medida de prevención* para el **cáncer de cuello uterino**

y con ella se **disminuye el riesgo de infección** por los principales tipos del Virus de Papiloma Humano (VPH).

Servicio sin agendamiento

La Liga cuenta con la **vacuna sin costo** para niñas entre 9 y 17 años. Además, **para niños, mujeres y hombres** desde los 18 hasta los 45 años con costo.

El esquema cuenta con dos dosis, la segunda debe aplicarse seis meses después de la primera.

Más información al PBX 744 17 80 Ext. 202 - 204

5

HATHA RAJA YOGA

Entrada libre

A partir del **11 de febrero de 2023** tendremos para nuestros pacientes **clases de Hatha Raja Yoga** presencial.

Todos los sábados a partir de las 10:00 am.

Con la maestra **Kim Ramoneda** - Escuela Maji Yoga.
En las instalaciones de la **LCCC** (Carrera 12A No. 77 - 34 / Bogotá)