

1 Hablemos de reacciones alérgicas

SÍNTOMAS

Dificultad para respirar

Hinchazón de la lengua o la cara

Brotes en la piel

Rasquiña persistente

Aunque la mayoría de estas reacciones pueden **manejarse eficazmente** con antialérgicos orales sin receta, siempre es importante comunicarlas a tu médico, ya que podría tratarse de una situación que requiera **atención urgente** e incluso ajustes en tu próxima medicación.

La Liga Colombiana Contra el Cáncer **te acompaña durante tu proceso** y pone a tu disposición el apoyo médico necesario para que resuelvas todas tus dudas.

Escríbenos al Whatsapp del equipo médico **+57 3003518354** o al correo Medicogeneral@ligacancercolombia.org

2 Autocuidado para cuidadores

Aliméntate de manera consciente y mantén horarios regulares, para nutrir tanto tu cuerpo como tu mente.

Cada paso que das hacia un estilo de **vida saludable** es un regalo inestimable para tu cuerpo y tu mente.

Cuidar de tus ciclos de sueño es **esencial**. El descanso no es un premio, sino una necesidad fundamental.

Saca **tiempo para ti mismo**, conéctate con actividades placenteras y establece límites claros.

En este viaje, te brindamos algunas cosas que debes cuidar de ti mismo:

Permitete **sentir todas las emociones** que surgen en este proceso, ya que todas son válidas.

Practica la **actividad física** de tu elección, contribuirá a tu bienestar general.

No olvides **asistir a tus propios controles médicos**, pues tu salud es una prioridad.

Conectarte con **prácticas espirituales** que resuenen contigo, proporcionarán equilibrio y fortaleza en tu camino de cuidado.

Recibir un **trato digno** en el que se respete tu intimidad, opinión, costumbres y creencias sobre la enfermedad.

TU derecho

Asistir **oportuna y puntualmente** a las citas en los horarios acordados.

TU deber

4 Sabías que...

La Liga Colombiana Contra el Cáncer cuenta con un **Consultorio de Seguimiento Farmacoterapéutico**

¡Así es! contamos con un Químico Farmacéutico que ofrece su servicio profesional con el objetivo de **detectar problemas relacionados con medicamentos (PRM)** para la prevención y resolución de estos.

Dentro de este servicio se encuentran:

1 Dudas en relación a los efectos secundarios de tu tratamiento.

2 Uso seguro y adecuado de tus medicamentos.

3 Interacciones con otros medicamentos o con alimentos.

Si presentas alguna reacción adversa, **repórtala**, contamos con un Programa de Farmacovigilancia que te puede ayudar con la identificación y análisis de la reacción presentada, así como un equipo médico que te asesorará lo más pronto posible para darle manejo desde casa, si no es grave la reacción presentada.

Línea PBX: 7441780 Ext. 104

5 Comunicación efectiva

Cuando compartes información de manera **clara y precisa**, creas un ambiente de confianza mutua que beneficia tu atención médica.

Aquí tienes algunos consejos para lograrlo:

Antes de tu cita médica, **haz una lista** de todas tus preguntas, preocupaciones y síntomas, y lleva contigo tu historia clínica.

Escucha atentamente las recomendaciones y explicaciones de tu profesional de salud y asegúrate de entender las instrucciones, tratamientos o cambios en tu estilo de vida.

Durante la consulta, sé **claro y honesto**, no omitas detalles importantes por temor o vergüenza. Cuanta más información proporciones, el profesional de la salud podrá comprender mejor tu situación y tomar decisiones informadas.

No temas **hacer preguntas** si no entiendes algo, la comunicación bidireccional es esencial. Asegúrate de que todas tus inquietudes sean abordadas y resueltas.

En la Liga escuchamos tus preocupaciones, respondemos tus preguntas y trabajamos juntos para tomar decisiones informadas sobre tu salud.

¡Estamos para brindarte un cuidado personalizado y efectivo!

¡Síguenos!
Y MANTENTE INFORMADO

www.ligacancercolombia.org

[www.ligacancercolombia](#)

Liga **COM**