Las 5 de la Liga

Boletín del paciente

Edición No. 9

LIGA COLOMBIANA CONTRA EL CANCER

1 Derecho y deber del mes

Tu derecho

Todo paciente tiene derecho a solicitar y recibir una **segunda opinión médica** de otro profesional de la salud, con el fin de confirmar un diagnóstico, evaluar opciones de tratamiento o tomar decisiones informadas sobre su atención

Tu deber

Proporcionar de manera clara, completa y a tiempo la información necesaria para su atención en salud, s**ea honesto con su médico** sobre sus medidas de autocuidado

2 ¿Es recomendable usar un pastillero para organizar tu medicación?

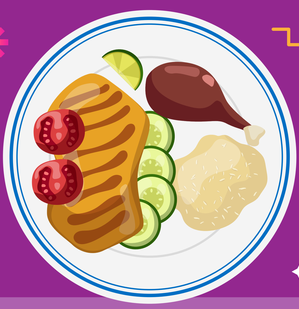
El pastillero puede ser útil para organizar medicamentos y evitar olvidos, especialmente en **tratamientos complejos.** Sin embargo, su uso no siempre garantiza una mejor adherencia, ya que pueden **ocurrir errores** al tomar las dosis. Otras estrategias incluyen el **uso de aplicaciones móviles,** la simplificación del tratamiento con supervisión médica y el **seguimiento** por parte de profesionales de la salud.

Si tienes dudas sobre el **almacenamiento y uso adecuado de tus medicamentos** puedes llamar al número: **7441780 Ext. 104** o escribir al correo **infofarmaceutica@ligacancercolombia.org**

3 Nutrición y Cáncer: *Consejos para una Dieta Saludable*

Una **nutrición balanceada** juega un papel fundamental en el bienestar de los pacientes durante el tratamiento oncológico. Aquí te brindamos algunas recomendaciones para mantener una **nutrición equilibrada** y aliviar posibles efectos secundarios:

- **Alimentación Saludable:** Una alimentación equilibrada fortalece el **sistema inmunológico** y mantiene la energía. Prioriza **proteínas de calidad,** hidrátate bien y reduce ***ultraprocesados, azúcares y grasas saturadas.***
- **Higiene alimentaria:** El tratamiento oncológico aumenta el riesgo de infecciones, por lo que es clave **lavar bien** frutas y verduras, y **cocinar adecuadamente** los alimentos.
- **Manejo de Síntomas** Algunos tratamientos afectan el apetito o la digestión. Para náuseas, come **poco y frío;** el aroma de mandarina o limón ayuda. Aumenta ***fibra y líquidos*** si hay estreñimiento. Si pierdes peso, suma **calorías y proteínas.**
- **Consulta con un Especialista** Cada paciente tiene necesidades nutricionales únicas. Si experimentas cambios en el **apetito o dificultades para alimentarte,** consulta a tu equipo médico o un nutricionista oncológico.



En la Liga Colombiana Contra el Cáncer estamos para apoyarte. Contáctanos a través de WhatsApp: **+57 300 351 8354** o por correo electrónico a **medicogeneral@ligacancercolombia.org.**

4 Píldoras de salud mental: Higiene del sueño

Sabías que...

¿Puedes crear hábitos en tu rutina que te ayuden a **descansar** de forma **más efectiva?**

Aquí te los contamos:

Respeta tus **horarios de descanso,** ve a dormir y levántate a la misma hora.

Si haces siestas en el día, **evita que sean muy largas** (no excedas los 20 minutos).

Evita **utilizar pantallas** antes de dormir (celular, televisor, computador, tablet), puedes realizar una **lectura o ejercicios de meditación guiada.**

Evita tomar café, bebidas estimulantes o con alto contenido de azúcar **en la tarde o durante la noche.**

Utiliza la cama **solo para dormir,** evita estudiar, trabajar o comer en la cama.

Crea un ambiente adecuado, ten cobijas agradables, a tu gusto y escoge la temperatura adecuada, es importante que de noche **tu habitación esté oscura**, puedes utilizar también tapaojos.

Evita **hacer ejercicio** justo antes de acostarte, hazlo a lo largo del día.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Te informamos que la Liga Colombiana Contra el Cáncer **ya no ofrecerá** las vacunas gratuitas **contra el VPH** y la influenza incluidas en el **Programa Ampliado de Inmunizaciones (PAI).**

Recuerda que en la Liga puedes acceder a la vacuna contra el **VPH Nonavalente (Gardasil 9)**, **asumiendo el costo.**

Para acceder a vacunación gratuita acércate a **Hospitales o Centros de Salud** con puntos de vacunación disponibles o escanea el código QR y conoce tu **punto de vacunación** más cercano.

¡Síguenos! Y MANTENTE INFORMADO

www.ligacancercolombia.org

ligacancercolombia

Liga COM

Una publicación de: Oficina de Comunicaciones