TALLER: CAPÍTULO 11

El bienestar, la Nueva Medicina

Hemos llegado al final de nuestra serie, pero nos queda la alegría de saber que cada capítulo ha sido una oportunidad para aprender, crecer y recibir herramientas de bendición y bienestar para nuestras vidas. Esperamos que todo lo aprendido no se quede contigo, sino que puedas compartirlo y transmitirlo a otras personas que lo necesiten. ¡Recuerda que somos bendecidos para bendecir a más vidas!

¡COMENCEMOS!

Consejos para el Bienestar de un paciente de quimioterapia

Antes de comenzar, recuerda que el bienestar se construye cada día a través de pequeñas decisiones y hábitos que nos ayudan a cuidar nuestro cuerpo, fortalecer nuestra mente y alimentar nuestro espíritu. Por eso, queremos compartir contigo algunos consejos y herramientas que podrás poner en práctica para vivir una vida más saludable y en plenitud.

CUIDADOS DURANTE LOS TRATAMIENTOS ONCOLÓGICOS

1. ¿SABES CÓMO MANEJAR TUS MEDICAMENTOS DE QUIMIOTERAPIA ORAL?

2. ¿ANTES DE INICIAR TU TRATAMIENTO RECIBISTE ORIENTACIÓN SOBRE CÓMO TOMAR Y MANEJAR CORRECTAMENTE TUS QUIMIOTERAPIAS ORALES?

FORTALECIMIENTO Y CUIDADO DE LAS VENAS

Durante los tratamientos de quimioterapia es importante prestar atención al cuidado de nuestros brazos y venas.
Recomendaciones:

- **Realiza ejercicios suaves con una pelota de caucho para mantener la movilidad de tus manos.**
- **Incorpora masajes suaves, siempre que tu equipo médico los autorice.**
- **Mantén la piel de tus brazos hidratada.**
- **Consulta con tu equipo médico cualquier cambio, dolor o inflamación.**

LA IMPORTANCIA DE CUIDAR NUESTRA SALUD BUCAL



¿Sabías que la salud de tu boca también hace parte de tu bienestar integral?

El cuidado bucal es especialmente importante durante los procesos oncológicos y los tratamientos de quimioterapia, ya que pueden aparecer alteraciones en la boca.

TIPS PARA CUIDAR TU BOCA:

1. Realiza una valoración odontológica antes de iniciar tu tratamiento.

2. Mantén controles con el odontólogo antes, durante y después del proceso.

3. Conoce tu cavidad bucal y aprende a identificar cambios o molestias.



4. Mantén una buena higiene bucal y cepilla tus dientes diariamente con suavidad.

5. Consulta si presentas heridas, sangrado, resequedad o molestias.

REFLEXIONEMOS:

1. ¿CUÁNTAS HORAS AL DÍA DEDICAS A REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA?

2. SI ACTUALMENTE NO HACES EJERCICIO, ¿HAS PENSADO EN COMENZAR CON ALGUNA ACTIVIDAD QUE DISFRUTES?

3. ¿SABES CÓMO EL MOVIMIENTO PUEDE CONTRIBUIR A TU BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL?

Recuerda: no necesitas comenzar con grandes esfuerzos. Caminar, estirarte o realizar movimientos suaves, de acuerdo con tus posibilidades y recomendaciones médicas, también puede ser parte de tu proceso.

4. ¿ERES CONSCIENTE DE LOS ALIMENTOS QUE CONSUMES Y DE CÓMO PUEDEN INFLUIR EN TU SALUD?

5. ¿SABÍAS QUE LOS ALIMENTOS CONTIENEN DIFERENTES SUSTANCIAS Y COMPUESTOS QUE PRODUCEN EFECTOS EN NUESTRO ORGANISMO?

EL AUTOCUIDADO TAMBIÉN ES PREVENCIÓN: AUTOEXAMEN DE MAMA

1. **¿CUÁLES SON LOS APRENDIZAJES QUE TE LLEVAS PARA REALIZAR TU AUTOEXAMEN DE MAMA?**

Una invitación: aprende a conocer tu cuerpo, observa sus cambios y no dejes de asistir a tus controles médicos. El autoexamen ayuda a reconocer cambios, pero no reemplaza los controles ni los métodos de detección recomendados.

¡El bienestar también se construye cuando compartimos lo que aprendemos!

Ahora que hemos llegado al final de nuestra serie, te invitamos a reflexionar sobre los aprendizajes más importantes que te llevas, qué hábitos estás dispuesto a transformar desde hoy y, sobre todo, a quién puedes compartirle estas herramientas y consejos para que también tenga la oportunidad de cuidar su salud y vivir en plenitud.

¡GRACIAS POR LLEGAR HASTA AQUÍ!

Por 1 vida más

Por 1 vida más

ES HORA DE ENTREGARLE LAS ALAS A ESA PERSONA QUE LAS NECESITA

