

REMEDIOS Y ACCIONES CASERAS

para mejorar tu bienestar físico en esta etapa¹



Atravesar esta nueva etapa de tu vida, viene cargada con una serie de desafíos a nivel físico y emocional, es por eso, que hoy queremos dejarte ideas sencillas sobre algunos remedios caseros o acciones que puedes llevar a cabo diariamente y te ayudarán a enfrentar algunas de las sensaciones físicas que puedes llegar a sentir desde el momento del diagnóstico.



Náuseas y vómito

Jengibre

Consumir jengibre fresco, en té o en cápsulas, puede ayudarte a aliviar la sensación de querer vomitar.



Manzanilla

Beber té de manzanilla puede ayudar a relajar el estómago y reducir las náuseas.



Menta

Chupar caramelos de menta o mascar chicle de menta puede calmar el estómago.



Agua con limón

Beberla al despertar puede ayudar a estimular el sistema digestivo y mitigar la sensación de querer vomitar.



Fatiga

Descanso

Es importante dormir lo suficiente y descansar durante el día.



Ejercicio Moderado

Realizar una actividad física controlada bajo la supervisión de tu médico puede ayudarte a tener más energía.





Dieta Saludable

Consumir una dieta saludable rica en frutas, verduras y proteínas puede ayudar a mejorar los niveles de energía.



Técnicas de relajación

Practicar técnicas de relajación como la meditación o el yoga puede ayudar a reducir el estrés y mejorar la energía.



Constipación



Beber mucha agua

Es importante beber mucha agua para mantener tu sistema digestivo hidratado.

Consumir fibra

Consumir alimentos ricos en fibra como frutas, verduras y cereales integrales puede ayudarte a regular el tránsito intestinal.

Hacer ejercicio

El ejercicio regular puede ayudar a mejorar el tránsito intestinal.

Probióticos

Los probióticos pueden ayudar a mejorar la salud intestinal y reducir el estreñimiento.



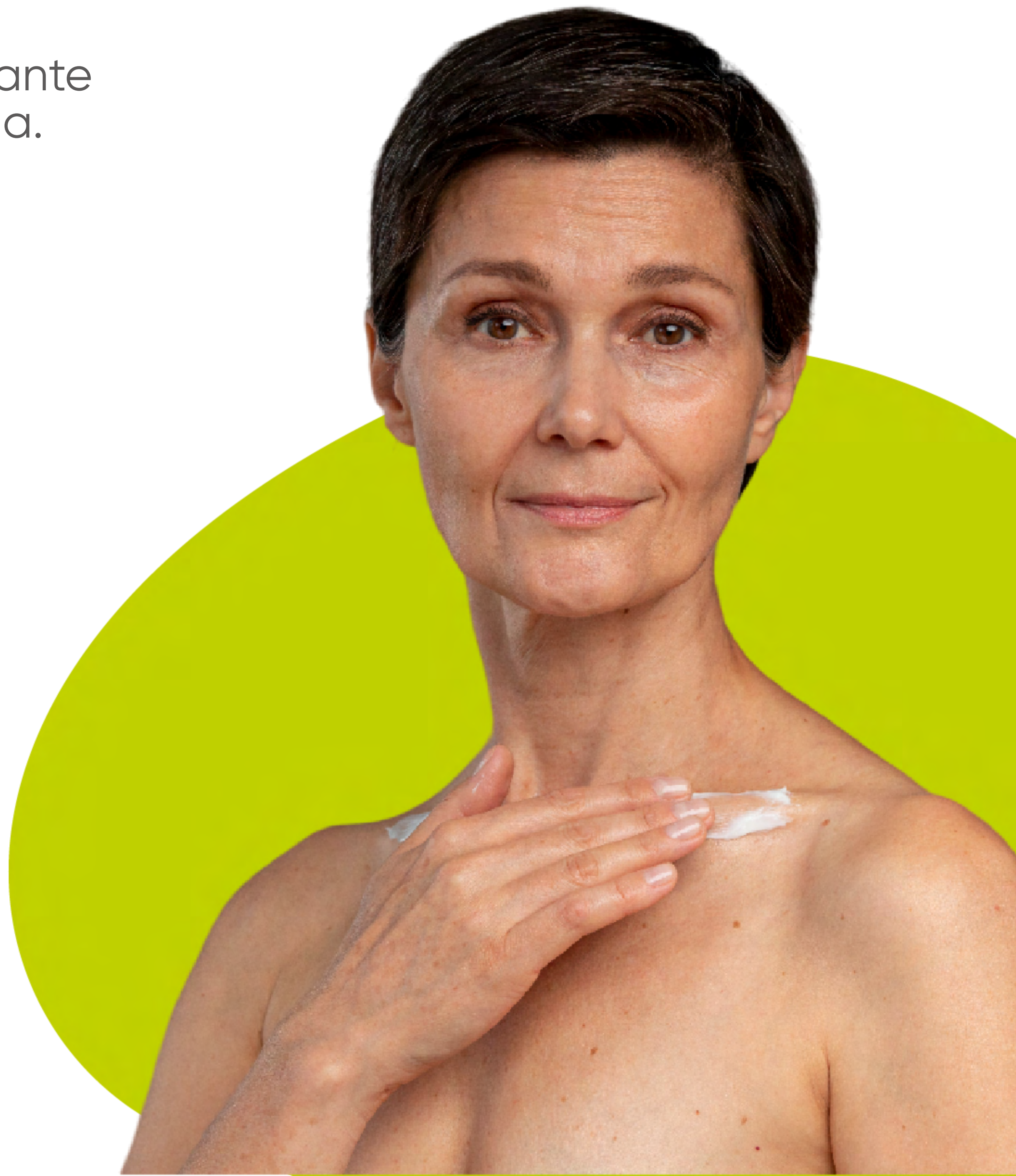
Sequedad de la piel

Usar crema hidratante

Es importante usar crema hidratante para mantener la piel humectada.

Beber mucho agua

Beber mucha agua ayuda a mantener la piel hidratada desde el interior.





Evitar los jabones fuertes

Evita los jabones fuertes que pueden resecar la piel.

Usar un humidificador

Usar un humidificador en casa puede ayudar a aumentar la humedad del aire y evitar la sequedad de la piel.





Importante

Antes de realizar cambios en tus hábitos diarios, es importante que consultes a tu médico del tratamiento para asegurarte de hacerlo de una forma adecuada para ti.

Referencias:

1. American Cancer Society. (2019). Efectos secundarios de la quimioterapia. <https://www.cancer.org/>.

Consulte a su médico

Reporte las sospechas de reacción adversa al correo:
patientsafety.mexico@astrazeneca.com

No. de ITEM: 124286

Fecha de aprobación interna: NOV-24

La información incluida en este material no debe copiarse ni distribuirse a ninguna otra persona que no sea el receptor al que va destinado. Material exclusivo para personas que hayan sido previamente diagnosticadas y prescritas por su médico tratante e inscritas en el programa MAZ Salud.