

¿Qué llevar el día de mi quimioterapia?

Estar preparada puede hacer tu día más cómodo y tranquilo.

Aquí tienes una lista de esenciales que pueden ayudarte.



Ropa cómoda

Prendas sueltas y por capas.
La temperatura puede cambiar.



Cobija o chal

Para mantenerte abrigada
y más cómoda.



Agua y snacks

Hidratarte y tener algo ligero
puede ayudarte a sentirte
mejor.



Entretenimiento

Libro, música, series o juegos.
Lo que te haga el tiempo
más llevadero.



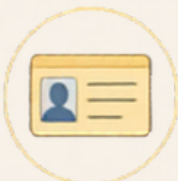
Libreta y pluma

Para notas, dudas o cualquier
cosa que quieras recordar.



Artículos personales

Crema, cepillo, desodorante,
toallitas húmedas.
Lo que te haga sentir bien.



Documentos importantes

Identificación, carnet del hospital,
órdenes médicas y lista de
medicamentos.



No olvides



Puedes pedir a un familiar o amiga(o)
que te acompañe.
Su presencia puede hacer una gran diferencia.

*Cada tratamiento es diferente.
Escucha a tu cuerpo y permite
que te cuiden.*



Oncoayuda, A.C.®

oncoayuda.org



Consejo extra

Llega con tiempo, respira profundo y date permiso para descansar.