



Bitácora para Sanar





Bitácora para Sanar

Nombre:

Dirección:

Teléfono:

Correo:

Grupo Sanguíneo:

Alergias:

Especialista a cargo:

Enfermera a cargo:

Tipo de cáncer:

Tratamiento:

En caso de emergencia llamar a:



Observatorio del Cáncer



@obsdelcancer



@observatoriodelcancer

Escribir para sanar

En muchas partes del mundo la escritura se considera una terapia de sanación. En el caso de pacientes con cáncer este soporte es una forma de contener a quienes cruzan por esta enfermedad. Los especialistas recomiendan la escritura como un método de terapia complementaria tanto para quien padece el cáncer, como para quienes los acompañan.



Bitácora para Sanar



Una de las primeras tareas que nos encomendamos como **Observatorio del Cáncer** fue apoyar a los pacientes en todos los ámbitos posibles. Así, a lo largo de estos años hemos entregado información, orientación y hemos servido de puente comunicacional con especialistas que pueden acercar soluciones a los pacientes.

Espacios para escribir, para reflexionar y la orientación de la psicooncóloga Paola Aguayo*, forman parte de este diario de vida, que nos deja un nuevo desafío: hacer que llegue a ustedes y que puedan darle la utilidad necesaria durante su tratamiento.

En esta bitácora encontrarás un espacio para agradecer por cada día, cada logro, cada aprendizaje. Te invitamos a llenar tu agenda de palabras de amor, de esperanza, de fortaleza y determinación.

Si quieres saber más sobre la manera de adquirir esta bitácora, escríbenos a: contacto@observatoriodelcancer.cl

Bienvenidos a este espacio.

Fundación Observatorio del Cáncer



*** Psicooncóloga Paola Aguayo**

Psicóloga y trabajadora social. Cuenta con especialización en diversas disciplinas como Psicooncología, Mindfulness e Hipnosis. Desde su natal Concepción ha sido una gran colaboradora de organizaciones de pacientes oncológicos a nivel nacional. Es también especialista en psicología de la Emergencia, Desastres y Prevención de Riesgos y desde ese espacio colabora con el Cuerpo Bomberos Concepción.

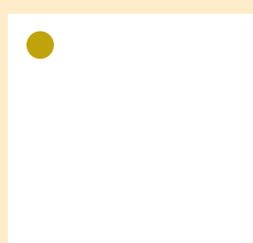
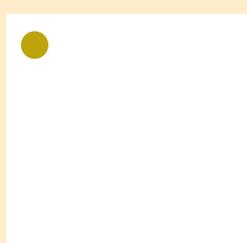
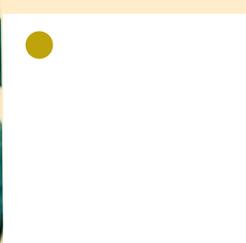
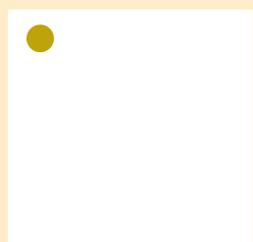
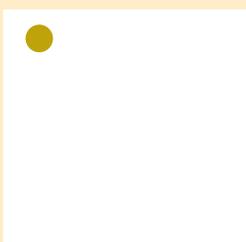
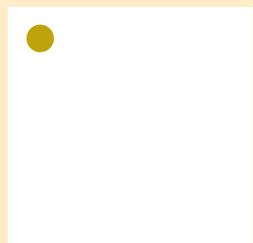
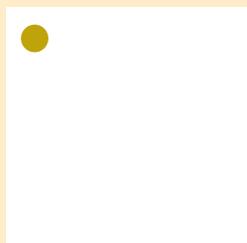
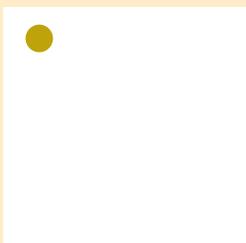
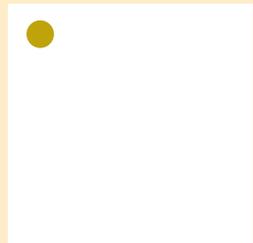
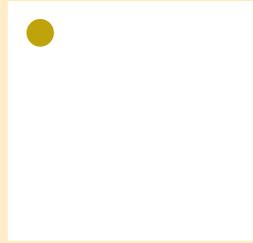
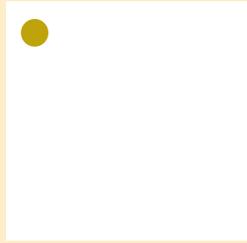
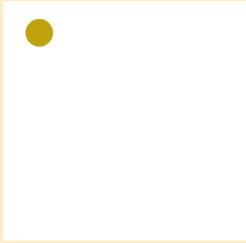
 @paoaguayo / @concentra_2

Mes

Lunes

Martes

Miércoles



Jueves

Viernes

Sábado

Domingo



Agenda médica

Médico	Fecha	Hora

Tratamiento

Preguntas / Notas

Médico	Fecha	Hora

Tratamiento

Preguntas / Notas





Médico	Fecha	Hora

Tratamiento

Preguntas / Notas

Médico	Fecha	Hora

Tratamiento

Preguntas / Notas



Cómo me siento esta semana



	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Martes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Miércoles	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Jueves	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Viernes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Sábado	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Domingo	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊

Mi motivación esta semana fue:

	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Martes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Miércoles	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Jueves	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Viernes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Sábado	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Domingo	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊

Mi motivación esta semana fue:



	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

**Mi motivación
esta semana fue:**

	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

**Mi motivación
esta semana fue:**

Cómo me siento esta semana



	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Mi motivación esta semana fue:

¿Cuál es la mejor forma de usar tu tiempo libre?



Cuando te sientas débil y con desánimo, piensa y reflexiona en todo lo que aún te queda por hacer y lo que en poco tiempo estarás haciendo. Ello te animará a seguir avanzando.



Tú no luchas contra el cáncer. No estás en una guerra. Lo enfrentas para sanarte y liberarte, tal como lo hace un montañista al escalar: Se trata de enfrentar la adversidad para llegar a la cima. ¡Te quiero ver en la cima!



Tengo cáncer, ¿qué hago?



Recibir un diagnóstico de cáncer es casi siempre un balde de agua fría. Podríamos decir que nadie está preparado/a para enfrentar esta enfermedad.

Aquí algunos consejos para enfrentar ese difícil momento y cómo avanzar en la búsqueda de tratamientos:

■ **Conoce los detalles del cáncer que tienes.** De qué tamaño es el tumor, dónde está y si se ha propagado.

■ **Asiste a la consulta médica con un acompañante.** En un momento de estrés como éste, es indispensable contar con alguien que pueda retener la información entregada.

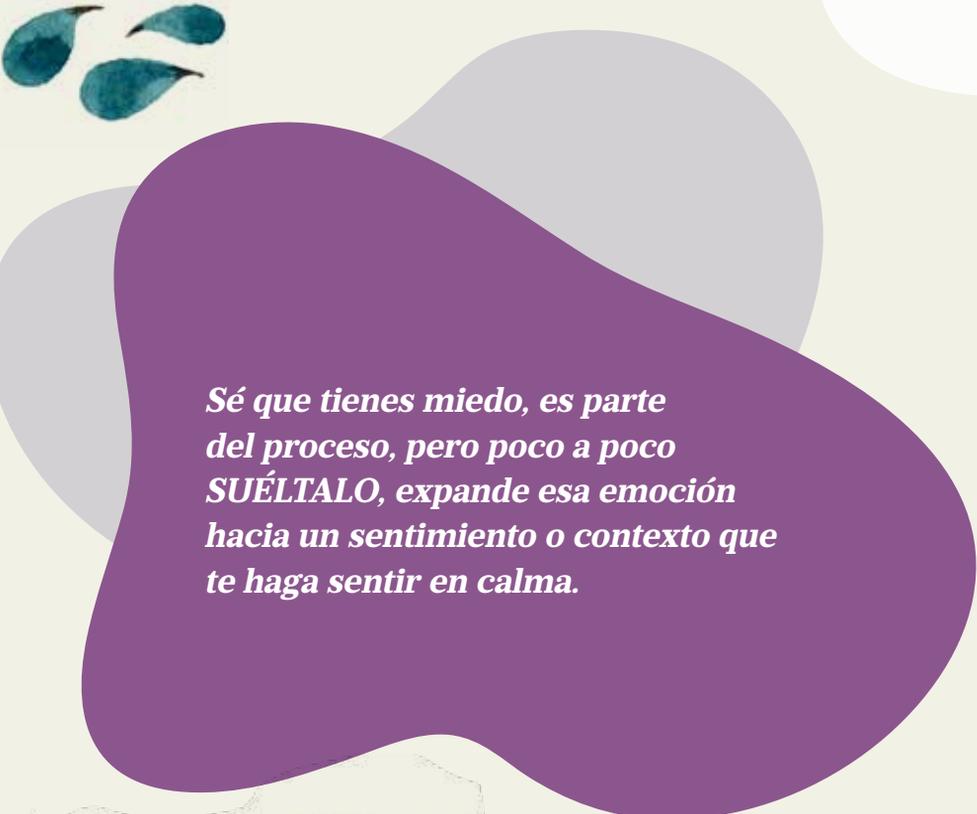
■ Si crees que es necesario, **busca una segunda opinión médica**, pero no te excedas en ello.

■ **Trata de seguir las indicaciones de tu médico tratante** entendiendo que comenzar antes el tratamiento, siempre es mejor.

■ **Tener una relación estrecha con tu médico tratante es fundamental en el camino que comienzas a recorrer.** Una buena idea es acompañar el tratamiento específico con una terapia psicológica. El avance de la Psicooncología, ha demostrado cómo **los pacientes que manejan más herramientas para contener y enfrentar sus emociones, tienen más expectativas de mejorar.**

Recibir orientación de este tipo, ayudará a crear un relato sobre la enfermedad y a poder comunicarlo a tu entorno: familiares, amigos, colegas de trabajo, entre otros.





Sé que tienes miedo, es parte del proceso, pero poco a poco SUÉLTALO, expande esa emoción hacia un sentimiento o contexto que te haga sentir en calma.





El camino del tratamiento



Es fundamental entender el tipo de tratamiento que estás recibiendo. Los avances en las terapias han eliminado algunas intervenciones invasivas, logrando buenos resultados. Por ejemplo, hasta hace algunos años una mujer con cáncer de mama perdía todo el tejido mamario. Hoy, la mayor parte de los cirujanos opta por el retiro de la zona dañada y tejidos aledaños, evitando una mastectomía general.

Es bueno tener en cuenta:

- **Los tratamientos varían según el cáncer que se quiera tratar.**
- **Algunos tratamientos, dependiendo del paciente, causan efectos secundarios.**
- **Pregúntale a tu médico tratante los objetivos que espera con el tratamiento.**
- **Muchos de los efectos secundarios son posibles de prever y gran parte de ellos tiene una duración acotada.**

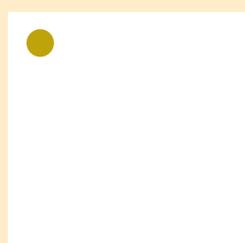
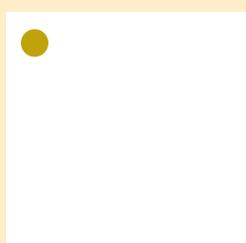
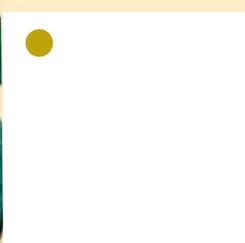
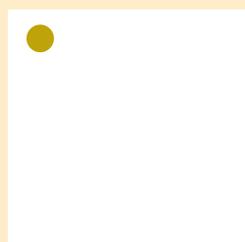
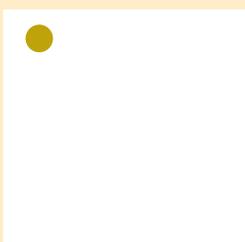
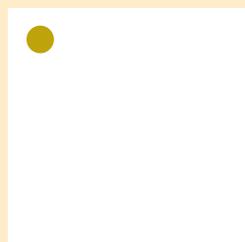
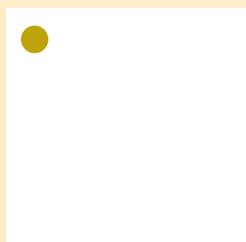
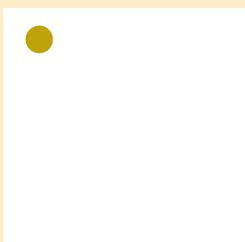
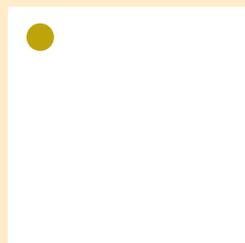
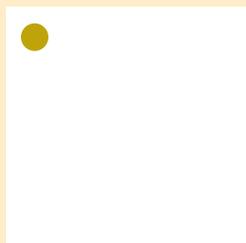
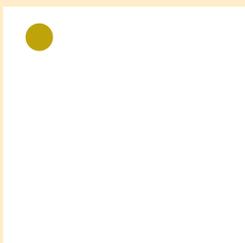
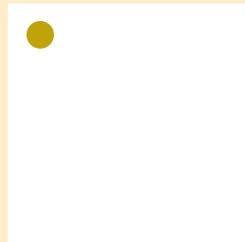
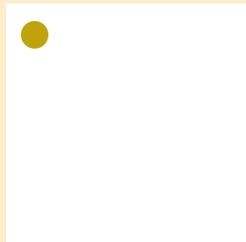
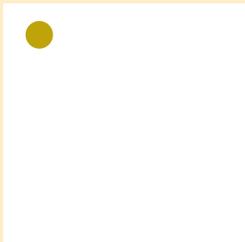


Mes

Lunes

Martes

Miércoles



Jueves

Viernes

Sábado

Domingo



Agenda médica

Médico	Fecha	Hora

Tratamiento

Preguntas / Notas

Médico	Fecha	Hora

Tratamiento

Preguntas / Notas





Médico	Fecha	Hora

Tratamiento

Preguntas / Notas

Médico	Fecha	Hora

Tratamiento

Preguntas / Notas



Cómo me siento esta semana



	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Mi motivación esta semana fue:

	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Mi motivación esta semana fue:



	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Martes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Miércoles	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Jueves	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Viernes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Sábado	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Domingo	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊

Mi motivación esta semana fue:

	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Martes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Miércoles	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Jueves	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Viernes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Sábado	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Domingo	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊

Mi motivación esta semana fue:

Cómo me siento esta semana



	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Mi motivación esta semana fue:

¿Qué características te destacan?



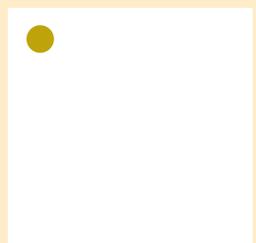
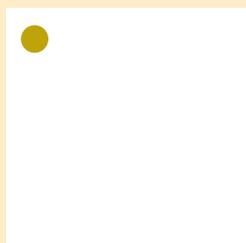
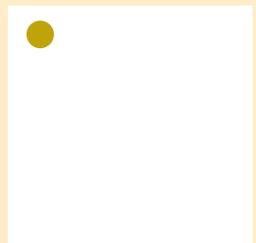
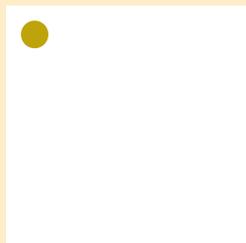
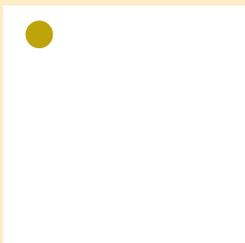
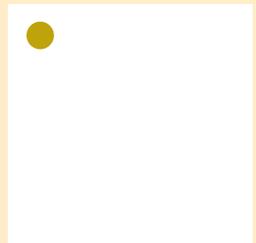
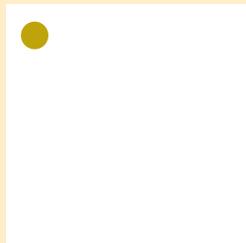
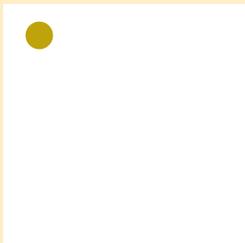
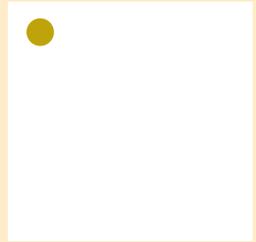
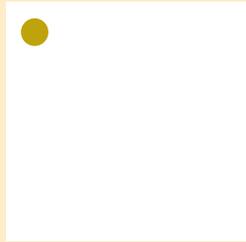
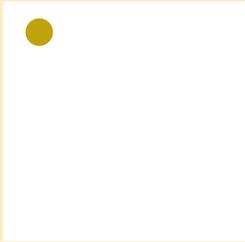
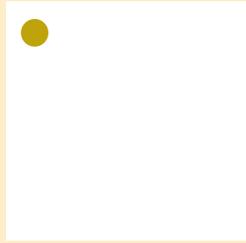
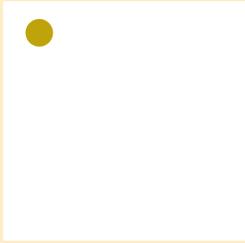
Para curarte o sanarte de esta enfermedad tanto en lo físico como mental y espiritual, el camino es tortuoso... pero después créeme que habrá liberación.

Mes

Lunes

Martes

Miércoles



Jueves

Viernes

Sábado

Domingo



Agenda médica

Médico	Fecha	Hora

Tratamiento

Preguntas / Notas

Médico	Fecha	Hora

Tratamiento

Preguntas / Notas





Médico	Fecha	Hora

Tratamiento

Preguntas / Notas

Médico	Fecha	Hora

Tratamiento

Preguntas / Notas



Cómo me siento esta semana



	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Mi motivación esta semana fue:

	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Mi motivación esta semana fue:



	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

**Mi motivación
esta semana fue:**

	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

**Mi motivación
esta semana fue:**

Cómo me siento esta semana



	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Mi motivación esta semana fue:

**¿Recuerdas algún momento particularmente gratificante en tu vida?
Descríbelo acá**



Las investigaciones clínicas son la esperanza hacia un futuro en que el cáncer sea menos letal.

La búsqueda de enfoques terapéuticos innovadores es el gran desafío al que nos enfrentamos.

Conoce nuestra plataforma e infórmate sobre los beneficios de participar en una investigación clínica contra el cáncer.

<https://observatoriodelcancer.cl/estudiosclínicos>



Observatorio del Cáncer



@obsdelcancer



@observatoriodelcancer

Mes:

Lunes

Martes

Miércoles



Jueves

Viernes

Sábado

Domingo





observatorio
del cáncer

1ER REGISTRO NACIONAL DE MUJERES EN ESPERA DE RECONSTRUCCIÓN MAMARIA

La reconstrucción es un derecho que no puede esperar

Si eres paciente de cáncer de mama a la espera de reconstrucción mamaria, tu derecho es importante para nosotros.

Inscríbete en el Primer Registro que impulsa el Observatorio del Cáncer



INFÓRMATE MÁS AQUÍ

Con el apoyo de:

DGmed
tú nos inspiras

ADIMECH
INNOVACIÓN AL SERVICIO DE LA SALUD



El recorrido

Es recomendable mantener la agenda de tus citas médicas y horas de tratamiento en orden. De esa manera podrás estar atenta/o a los efectos que puedan provocar algunas terapias. Toda esa información es fundamental para que tu médico tratante evalúe las próximas acciones.



Agenda médica



Médico	Fecha	Hora
--------	-------	------

Tratamiento		

Preguntas / Notas		

Médico	Fecha	Hora
--------	-------	------

Tratamiento		

Preguntas / Notas		



Médico	Fecha	Hora

Tratamiento

Preguntas / Notas

Médico	Fecha	Hora

Tratamiento

Preguntas / Notas



Cómo me siento esta semana



	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Martes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Miércoles	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Jueves	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Viernes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Sábado	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Domingo	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊

Mi motivación esta semana fue:

	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Martes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Miércoles	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Jueves	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Viernes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Sábado	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Domingo	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊

Mi motivación esta semana fue:

	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Martes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Miércoles	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Jueves	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Viernes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Sábado	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Domingo	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊

Mi motivación esta semana fue:

	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Martes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Miércoles	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Jueves	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Viernes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Sábado	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Domingo	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊

Mi motivación esta semana fue:

Cómo me siento esta semana



	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Mi motivación esta semana fue:

¿Qué es lo más lindo que alguien ha hecho por ti?





*Si te rindes, la enfermedad será sólo un
obstáculo más. Nada está escrito. Sólo
sabemos que esta enfermedad es un
paso a nuevos comienzos.*



Claves para manejar la ansiedad

El recorrido que estás iniciando traerá momentos buenos, por ejemplo cuando logres avances en el tratamiento, pero también episodios de ansiedad que se traducirán en problemas para dormir, irritabilidad y falta de concentración, entre otros. A continuación, revisa algunos consejos que ayudarán a superar esos momentos.



Mindfulness

“un espacio de serenidad”

La medicina moderna ha avanzado mucho en el tratamiento de enfermedades, pero ¿qué pasa con nuestro interior?

¿Cómo encontramos el equilibrio cuando el cuerpo y mente están en un estado de agitación?

¿Cómo logramos esa serenidad que tanto merecemos?

Aquí es donde el mindfulness ofrece un bálsamo de serenidad y fortaleza.

Mindfulness significa “atención plena”, y consiste en centrar tu mente en el presente, en cada respiración, en cada sensación.

¿Por qué es útil? Porque el estrés y la ansiedad pueden empeorar cualquier situación de desarmonización del cuerpo.

A través de la práctica del mindfulness, podrás liberar tu mente de esos pensamientos abrumadores, dando lugar a emociones más reguladoras.

Demos el primer paso:

Imagina empezar el día con una pequeña rutina de respiración consciente. Siéntate en la cama, cierra tus ojos e instala tu concentración en cada inhalación y exhalación. Inspira por la nariz profundamente y lleva ese aire hacia tu abdomen. Luego exhala tranquilamente por la nariz.

Inhala 1234, exhala 1234.



Puedes repetir este ejercicio durante 10 minutos. Acompáñate de un rico aroma como bergamota o lavanda, música de alta vibración o un mantra y solo por esos momentos ánclate en tu presencia, en tu respiración.



Te aseguro que ese día se iniciará distinto.

A medida que integres la respiración como un instrumento de ayuda, comprenderás que puedes recurrir a él cuando lo necesites.

Amor y conexión, es lo que genera este ejercicio, recomendado por @matronafloral.

Enfrentar una enfermedad, permite que saques a flote todos tus factores protectores de resiliencia que te ayudan a dar valor a cada una de las personas que te rodean y a disfrutar tu momento PRESENTE.





Ejercicios de Mindfulness:

■ Una herramienta de Mindfulness que te puede ayudar a expandir tus emociones, es apretar los puños durante 20 segundos. Aprieta los puños con mucha fuerza, como si tuvieras mucha rabia. Así, le enviarás un estímulo a tu cerebro de tensión. De vuelta el cerebro te enviará un estímulo de calma y relajación.

■ Otro ejercicio de Mindfulness para disminuir la ansiedad es abrir la boca y sacar la lengua con mucha fuerza por 20 segundos, siempre respirando.





Respiración para manejar la ansiedad



- Intenta todos los días respirar de forma consciente 60 segundos mientras imagina que eres un globo que se infla y se desinfla. Te sentirás en calma.
- Intenta centrar tu atención en el momento presente con aceptación, sólo respira y luego lleva una de tu manos a esa parte del cuerpo que te duele. Déjala ahí hasta que te sientas mejor.
- La meditación, ejercicios de mindfulness, orar, cantar y si puedes hacerlo, bailar, son instancias que te ayudarán en el manejo de la ansiedad.
- De acuerdo a la Neurociencia “meditar reduce la inflamación que está en el origen de las enfermedades”, por eso, deja un espacio del día para centrar tu atención y meditar.
- Mientras enfrentas el cáncer procura que tu centro de atención no sea el pasado, pues sólo genera angustia. Tampoco centres tu atención en el futuro, pues sólo genera ansiedad. Centra toda tu atención y energía en el presente. Aquí y Ahora. Te generará calma, tranquilidad y paz.





Tus pensamientos siempre te recuerdan lo difícil o negativa que puede ser la vida. Recuérdale a tus pensamientos y mente que eres grande, inmenso, infinito y por sobre todo resiliente.



Mes:

Lunes

Martes

Miércoles

●

●

●



●

●

●



●

●

●



●

●

●



●

●

●

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo



Agenda médica



Médico	Fecha	Hora
--------	-------	------

Tratamiento		

Preguntas / Notas		

Médico	Fecha	Hora
--------	-------	------

Tratamiento		

Preguntas / Notas		



Médico	Fecha	Hora

Tratamiento

Preguntas / Notas

Médico	Fecha	Hora

Tratamiento

Preguntas / Notas



Cómo me siento esta semana



	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Martes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Miércoles	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Jueves	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Viernes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Sábado	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Domingo	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊

Mi motivación esta semana fue:

	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Martes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Miércoles	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Jueves	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Viernes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Sábado	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Domingo	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊

Mi motivación esta semana fue:

	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Martes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Miércoles	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Jueves	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Viernes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Sábado	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Domingo	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊

**Mi motivación
esta semana fue:**

	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Martes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Miércoles	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Jueves	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Viernes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Sábado	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Domingo	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊

**Mi motivación
esta semana fue:**

Cómo me siento esta semana



	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Mi motivación esta semana fue:

¿Cómo practicas el autocuidado?





Cuando tengas sentimientos de tristeza y angustia escucha una música suave, cierra tus ojos y visualízate en un lugar perfecto para ti. Así las sensaciones incómodas las podrás expandir.

Mes:

Lunes

Martes

Miércoles



Jueves

Viernes

Sábado

Domingo



Agenda médica



Médico	Fecha	Hora
--------	-------	------

Tratamiento		

Preguntas / Notas		

Médico	Fecha	Hora
--------	-------	------

Tratamiento		

Preguntas / Notas		



Médico	Fecha	Hora

Tratamiento

Preguntas / Notas

Médico	Fecha	Hora

Tratamiento

Preguntas / Notas



Cómo me siento esta semana



	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Martes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Miércoles	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Jueves	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Viernes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Sábado	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Domingo	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊

Mi motivación esta semana fue:

	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Martes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Miércoles	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Jueves	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Viernes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Sábado	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Domingo	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊

Mi motivación esta semana fue:

	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Martes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Miércoles	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Jueves	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Viernes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Sábado	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Domingo	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊

**Mi motivación
esta semana fue:**

	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Martes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Miércoles	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Jueves	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Viernes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Sábado	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Domingo	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊

**Mi motivación
esta semana fue:**

Cómo me siento esta semana



	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Mi motivación esta semana fue:

¿Qué metas han aparecido en estas semanas que quisieras concretar?





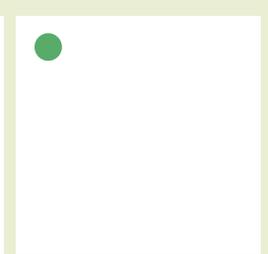
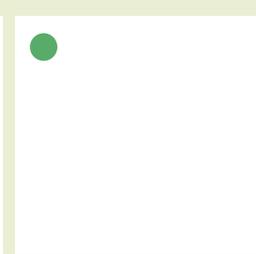
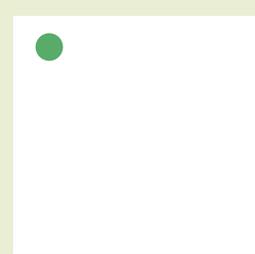
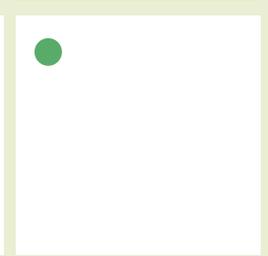
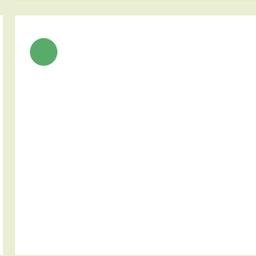
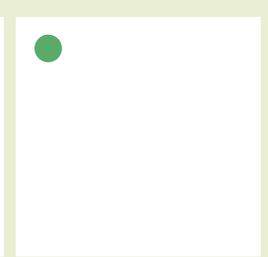
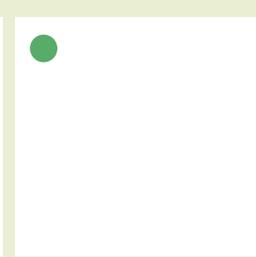
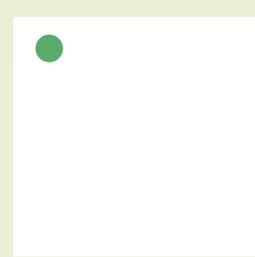
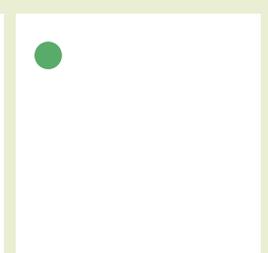
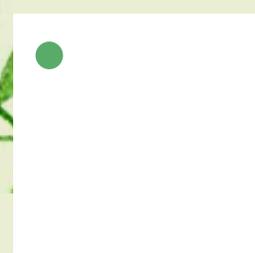
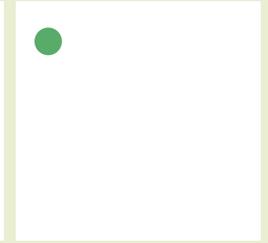
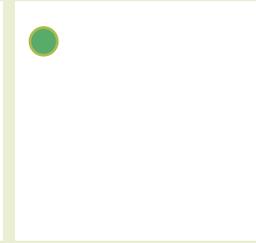
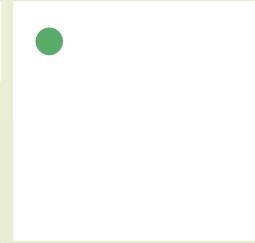
¿Se te cae el pelo? Es lo de menos, todos somos perfectos, bellos e infinitos. No importa la apariencia.

Mes:

Lunes

Martes

Miércoles



Jueves

Viernes

Sábado

Domingo



Agenda médica

Médico	Fecha	Hora
--------	-------	------

Tratamiento

Preguntas / Notas

Médico	Fecha	Hora
--------	-------	------

Tratamiento

Preguntas / Notas





Médico	Fecha	Hora

Tratamiento

Preguntas / Notas

Médico	Fecha	Hora

Tratamiento

Preguntas / Notas



Cómo me siento esta semana



	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Martes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Miércoles	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Jueves	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Viernes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Sábado	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Domingo	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊

Mi motivación esta semana fue:

	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Martes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Miércoles	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Jueves	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Viernes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Sábado	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Domingo	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊

Mi motivación esta semana fue:

	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Martes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Miércoles	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Jueves	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Viernes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Sábado	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Domingo	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊

**Mi motivación
esta semana fue:**

	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Martes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Miércoles	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Jueves	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Viernes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Sábado	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Domingo	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊

**Mi motivación
esta semana fue:**

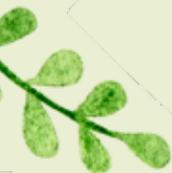
Cómo me siento esta semana

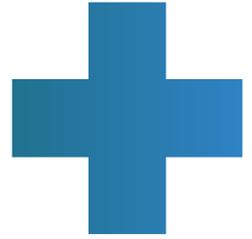


	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Mi motivación esta semana fue:

¿Qué nuevo hábito estás adquiriendo por estos días?





Centro de Investigación del Cáncer James Lind



Postula y accede a los tratamientos más avanzados contra el cáncer.

Hemos desarrollado uno de los programas de estudios clínicos oncológicos más grandes del país.

 info@jameslind.cl

  [@jameslind.cl](https://www.instagram.com/jameslind.cl)

 www.jameslind.cl

 Hochstetter 298, Temuco.

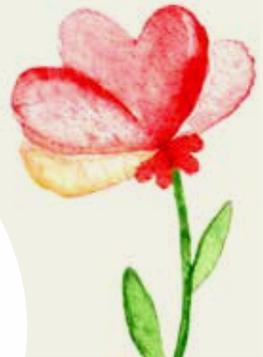
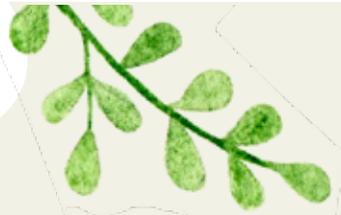


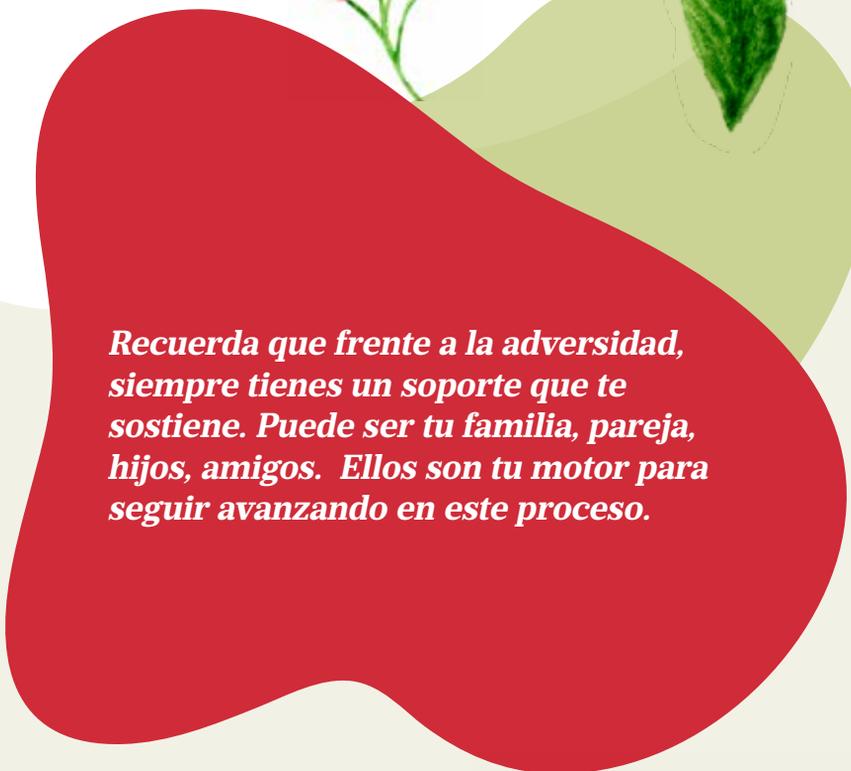
Es hora de comunicar

Parte importante del éxito en los tratamientos que sigas está en el apoyo y contención que otorgue tu entorno.

Explicarle a tu familia, hijos, padres, pareja o quizás a tu jefatura y colegas de trabajo, es una materia que debe ser abordada con calma.

- Cuenta tu enfermedad de manera precisa. No entregues detalles que no manejas.
- Mantén a tu entorno cercano informado de los tratamientos que estás siguiendo. Sabrán cómo reaccionar si se producen efectos secundarios.
- Evita la exposición a informaciones que puedan aportar familiares o amigos acerca de tu enfermedad. Muchas veces no tienen todos los antecedentes para sugerir un tratamiento por sobre otro.
- Es importante el vínculo afectivo con tu entorno cercano durante este proceso, pero con la distancia pertinente para no contaminarte con antecedentes que perturben tu tranquilidad.





Recuerda que frente a la adversidad, siempre tienes un soporte que te sostiene. Puede ser tu familia, pareja, hijos, amigos. Ellos son tu motor para seguir avanzando en este proceso.



Un apoyo inmejorable

La Psicooncología se define como el estudio e intervención en los trastornos psicosociales asociados al diagnóstico y el tratamiento del cáncer en pacientes, sus familiares y en los servicios sanitarios.

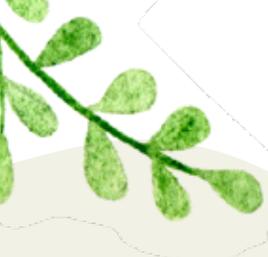
La psiquiatra Jimmie Holland fue la impulsora de esta rama de la psicología. Casada con un médico oncólogo especialista en quimioterapia, comenzó a interesarse por la situación emocional de los pacientes con cáncer.

Holland logró determinar que el 25% de los pacientes con cáncer necesita contención y que muchos de ellos, no piden ayuda.

La primera unidad de Psicooncología fue creada a fines de la década de los 70 en el Memorial Sloan Kettering Cancer Center de Nueva York.

Esta rama de la psicología ha avanzado enormemente, contribuyendo a que los pacientes puedan recuperarse o transitar de una mejor manera por los tratamientos contra el cáncer.

La Psicooncóloga Paola Aguayo trata a pacientes, familiares y cuidadores. Su sistema se basa en lo que llama “Psicoterapia Breve Sistémica y Estratégica”, lo que implica procesar el impacto emocional del diagnóstico, manejar las psicopatologías relacionadas con la enfermedad y abordar el tratamiento biomédico para mejorar la calidad de vida del paciente.



Paola recomienda que tanto el paciente como su familia reciban atención psicológica.

“Lo más importante es que tanto familia, pareja, hijos y cuidadores, en general, son el “SISTEMA FAMILIAR” y a través de sus acciones, brindar mayor contención y bienestar psicológico. Por lo anterior, es que ese “Sistema Familiar” requiere de intervención y constante apoyo para que puedan enfrentar sin complejidad el desgaste físico y emocional que implica cuidar a un paciente con cáncer, de ese modo se logra además, prevenir el Síndrome del Cuidador”.

El síndrome del cuidador, afecta a quienes tienen la responsabilidad de atender a un paciente, cuando se ven sobrepasados con esta tarea. Agotamiento emocional y físico, forman parte de los síntomas que es preciso atender.

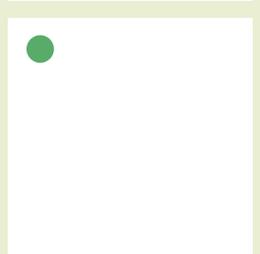
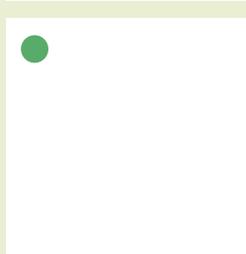
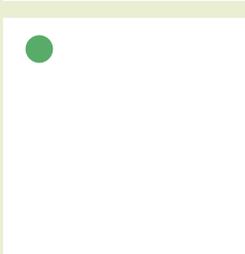
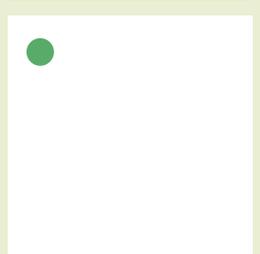
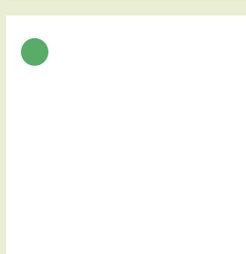
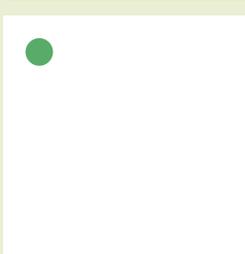
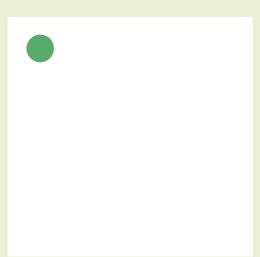
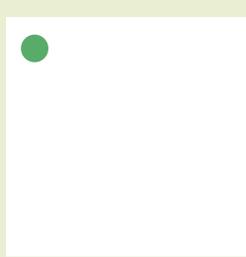
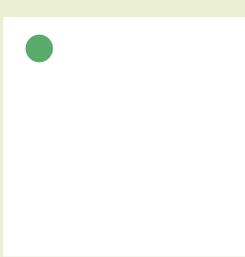
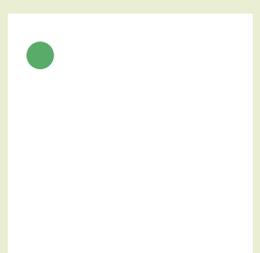
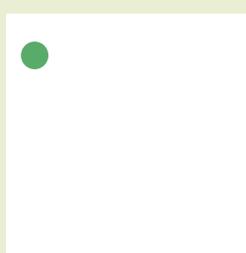
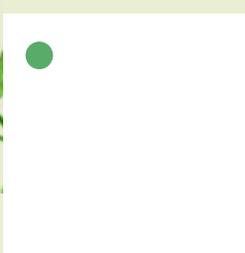
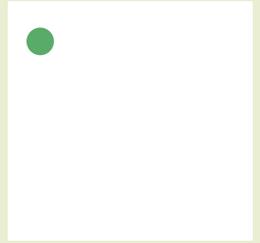
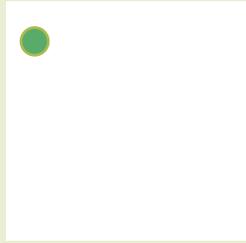
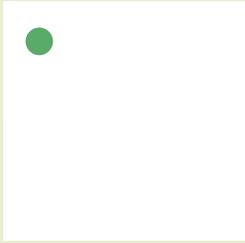


Mes:

Lunes

Martes

Miércoles



Jueves

Viernes

Sábado

Domingo



Agenda médica

Médico	Fecha	Hora

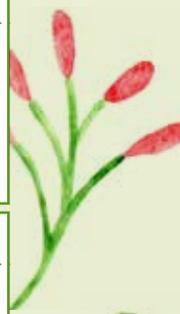
Tratamiento

Preguntas / Notas

Médico	Fecha	Hora

Tratamiento

Preguntas / Notas





Médico	Fecha	Hora

Tratamiento

Preguntas / Notas

Médico	Fecha	Hora

Tratamiento

Preguntas / Notas



Cómo me siento esta semana



	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Martes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Miércoles	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Jueves	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Viernes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Sábado	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Domingo	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊

Mi motivación esta semana fue:

	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Martes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Miércoles	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Jueves	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Viernes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Sábado	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Domingo	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊

Mi motivación esta semana fue:

	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Martes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Miércoles	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Jueves	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Viernes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Sábado	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Domingo	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊

**Mi motivación
esta semana fue:**

	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Martes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Miércoles	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Jueves	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Viernes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Sábado	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Domingo	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊

**Mi motivación
esta semana fue:**

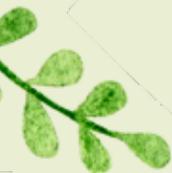
Cómo me siento esta semana



	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Mi motivación esta semana fue:

¿Qué aprendiste de ti misma en estas semanas?





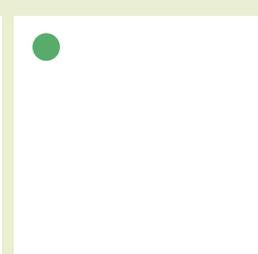
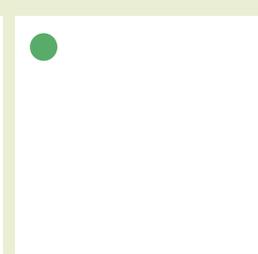
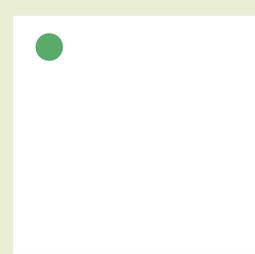
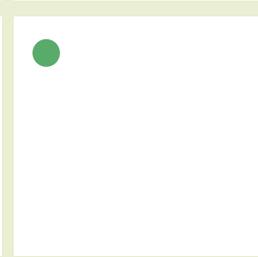
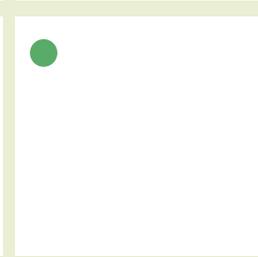
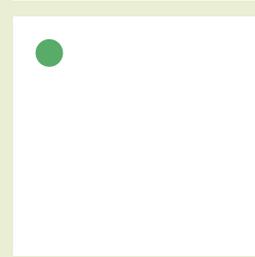
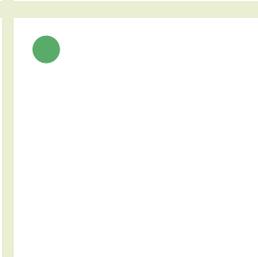
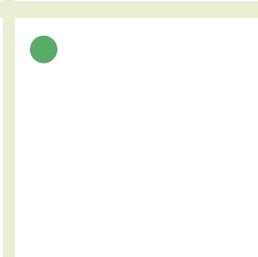
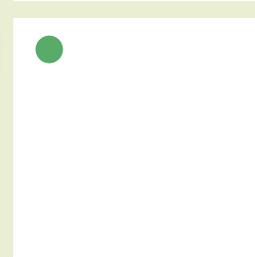
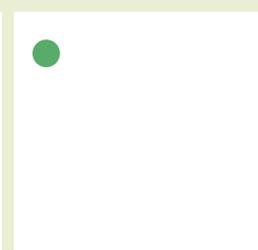
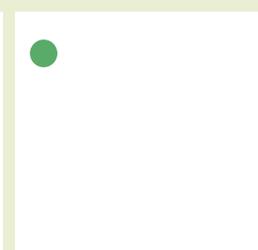
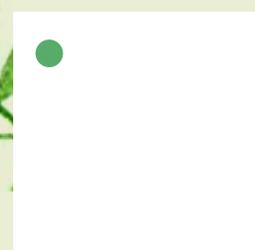
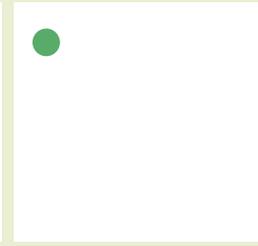
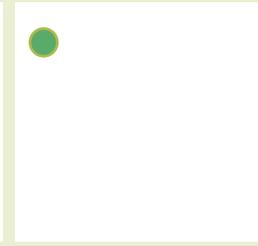
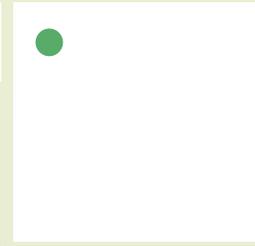
*Que el amor hacia los tuyos, más
el que recibes de ellos, sea otra
medicina que te potencie la actitud
optimista. Recuerda, no se compra
en farmacias.*

Mes:

Lunes

Martes

Miércoles



Jueves

Viernes

Sábado

Domingo



Agenda médica

Médico	Fecha	Hora

Tratamiento

Preguntas / Notas

Médico	Fecha	Hora

Tratamiento

Preguntas / Notas





Médico	Fecha	Hora

Tratamiento

Preguntas / Notas

Médico	Fecha	Hora

Tratamiento

Preguntas / Notas



Cómo me siento esta semana



	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Martes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Miércoles	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Jueves	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Viernes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Sábado	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Domingo	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊

Mi motivación esta semana fue:

	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Martes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Miércoles	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Jueves	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Viernes	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Sábado	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊
Domingo	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊	☹️ ○ ○ 😊

Mi motivación esta semana fue:

	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Mi motivación esta semana fue:

	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Mi motivación esta semana fue:

Cómo me siento esta semana



	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	☹️ ○ ○ ☺️	☹️ ○ ○ ☺️	☹️ ○ ○ ☺️	☹️ ○ ○ ☺️
Martes	☹️ ○ ○ ☺️	☹️ ○ ○ ☺️	☹️ ○ ○ ☺️	☹️ ○ ○ ☺️
Miércoles	☹️ ○ ○ ☺️	☹️ ○ ○ ☺️	☹️ ○ ○ ☺️	☹️ ○ ○ ☺️
Jueves	☹️ ○ ○ ☺️	☹️ ○ ○ ☺️	☹️ ○ ○ ☺️	☹️ ○ ○ ☺️
Viernes	☹️ ○ ○ ☺️	☹️ ○ ○ ☺️	☹️ ○ ○ ☺️	☹️ ○ ○ ☺️
Sábado	☹️ ○ ○ ☺️	☹️ ○ ○ ☺️	☹️ ○ ○ ☺️	☹️ ○ ○ ☺️
Domingo	☹️ ○ ○ ☺️	☹️ ○ ○ ☺️	☹️ ○ ○ ☺️	☹️ ○ ○ ☺️

Mi motivación esta semana fue:

¿Qué aprendiste de los demás en estas semanas?





Apaga el piloto automático, deja de pensar mil cosas y centra tu atención en todo aquello que es agradable para ti, no te darás cuenta de lo bien que se siente.

Mes:

Lunes

Martes

Miércoles

●

●

●



●

●

●



●

●

●

●

●

●



●

●

●

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo



Agenda médica



Médico	Fecha	Hora
--------	-------	------

Tratamiento		

Preguntas / Notas		

Médico	Fecha	Hora
--------	-------	------

Tratamiento		

Preguntas / Notas		





Médico	Fecha	Hora

Tratamiento

Preguntas / Notas

Médico	Fecha	Hora

Tratamiento

Preguntas / Notas



Cómo me siento esta semana

	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Mi motivación esta semana fue:

	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Mi motivación esta semana fue:



	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

**Mi motivación
esta semana fue:**

	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

**Mi motivación
esta semana fue:**

Cómo me siento esta semana

	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Mi motivación esta semana fue:

¿Qué te gusta hacer por los otros?





Aunque sientas impotencia, en los días de mayor dolor del tratamiento, créeme que es esencial para avanzar y seguir en el proceso.

Nutrición en el cáncer



Un adecuado estado nutricional, permite a pacientes con cáncer enfrentar de mejor manera los tratamientos oncológicos, aumentando la probabilidad de presentar una respuesta inmunológica favorable y mayor sobrevida.

Sin embargo, existen síntomas propios de esta enfermedad que pueden afectar la ingesta alimentaria, por los efectos secundarios a tratamientos como la quimioterapia, radioterapia o una cirugía. Además, se trata de una patología hipercatabólica, es decir, produce un alto gasto energético, que hace que el paciente pueda disminuir su peso.

En este contexto, te entregamos los siguientes consejos nutricionales que pueden ayudar en tu tratamiento:



La alimentación balanceada es indispensable. Mantener una dieta equilibrada, rica y que cubra todos los grupos de alimentos.

En este listado deben estar considerados:

- Alimentos ricos en proteínas y de alto valor biológico: carne, lácteos, huevos y legumbres.
 - Carbohidratos que aportan energía: cereales integrales, harinas integrales, frutas.
 - Grasas de buena calidad: palta, aceitunas, aceite de oliva y frutos secos.
- 



- Alimentos que aporten fibra, presentes en frutas, verduras y cereales integrales.
- Mantener una adecuada hidratación. Se recomienda entre 2 y 3 litros diarios de agua.
- Es preferible comer entre 5 y 6 veces al día porciones pequeñas, en vez de 3 veces al día comidas más contundentes.

La alimentación debe ser a tolerancia de cada paciente considerando todas las aristas que puedan afectar la correcta nutrición de la persona.





La actividad física durante el desarrollo del cáncer tiene un impacto positivo en la evolución, manejo, tratamiento y supervivencia de los pacientes, asociado con una mejor calidad de vida, reducción del riesgo de recurrencias y mejora de la supervivencia en alrededor de un 40% en seguimientos mayores a 5 años.

Eduardo Méndez, especialista en Deportología Oncológica de Clínica MEDS.





Actividad física y cáncer

En términos de evolución, **el ejercicio ayuda a reducir el riesgo de desarrollar cáncer, al modular factores relacionados con su aparición, como el exceso de peso corporal, inflamación crónica y los niveles de hormonas como el estrógeno, para el caso del cáncer de mama.** Además, la actividad física puede mejorar la salud cardiometabólica, lo cual es fundamental de cara al bienestar general de las pacientes; siendo especialmente importante, ya que algunas terapias contra el cáncer pueden afectar estos sistemas.



Durante el manejo y tratamiento, el ejercicio puede mitigar efectos secundarios de la terapia, como la fatiga, pérdida de masa muscular y la depresión. También puede ayudar a controlar el aumento de peso durante y después del tratamiento, un aspecto relevante, ya que este puede estar asociado con peores resultados al concluir las terapias.

En diversos aspectos, las investigaciones indican que los pacientes que participan en programas de ejercicio físico no sólo poseen una mayor supervivencia, sino que también una reducción en el riesgo de recurrencia, una respuesta inmunológica, una reducción en la inflamación y por tanto un impacto positivo en sus vidas y en la de sus familias.



Todo paciente oncológico que nunca haya hecho ejercicio podría comenzar con actividades que no lo sometan a grandes esfuerzos, previo a una evaluación médica adecuada, pero que le permitan ser más activos en su día a día. En este sentido, inclusive pequeñas “rondas de ejercicio” de 3 o 5 minutos de duración varias veces en el día, podrían entregar grandes beneficios. **Por otro lado, pacientes que ya venían practicando algún tipo de ejercicio previo al diagnóstico, deberían mantenerlo y realizar este a tolerancia, hasta su evaluación.**

Mes:

Lunes

Martes

Miércoles

●

●

●



●

●

●



●

●

●

●

●

●

●

●

●



Jueves

Viernes

Sábado

Domingo



Agenda médica



Médico	Fecha	Hora
--------	-------	------

Tratamiento

Preguntas / Notas

Médico	Fecha	Hora
--------	-------	------

Tratamiento

Preguntas / Notas





Médico	Fecha	Hora

Tratamiento

Preguntas / Notas

Médico	Fecha	Hora

Tratamiento

Preguntas / Notas

Cómo me siento esta semana

	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Mi motivación esta semana fue:

	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Mi motivación esta semana fue:



	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

**Mi motivación
esta semana fue:**

	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

**Mi motivación
esta semana fue:**

Cómo me siento esta semana

	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Mi motivación esta semana fue:

Ideas para conectar con la naturaleza:



CENTRO DE LA MAMA



MÁS INFORMACIÓN



Ser mujer es el principal factor de riesgo para el cáncer de mama, y en Clínica MEDS sabemos lo importante que es prevenir.

Te esperamos en el moderno Centro de la Mama de Clínica MEDS La Dehesa, para un diagnóstico preciso y confiable.

Agenda tu hora al +562 2499 6400.

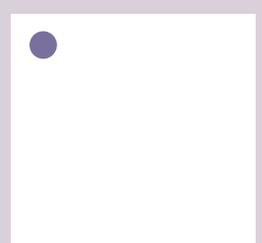
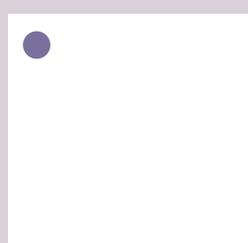
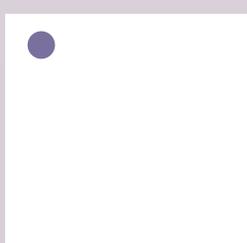
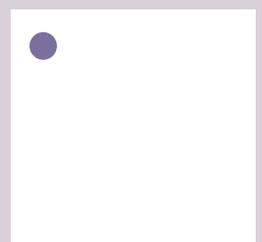
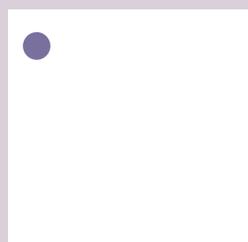
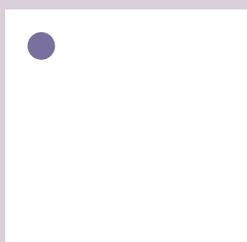
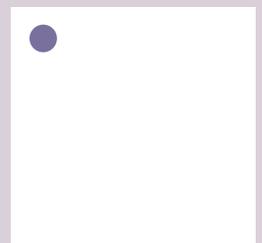
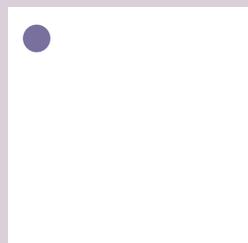
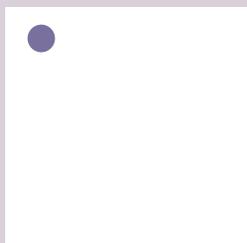
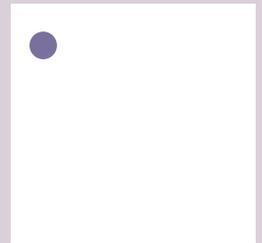
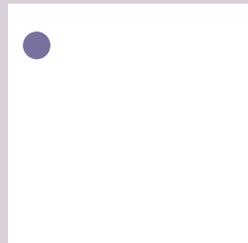
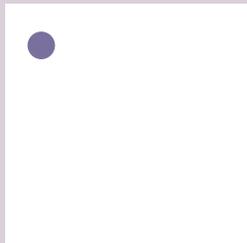
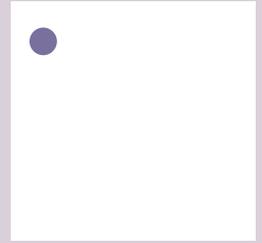
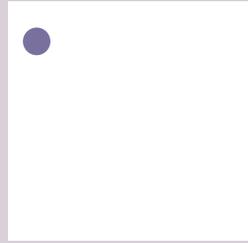
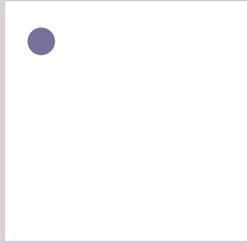


Mes:

Lunes

Martes

Miércoles



Jueves

Viernes

Sábado

Domingo



Agenda médica



Médico	Fecha	Hora
--------	-------	------

Tratamiento		
--------------------	--	--

Preguntas / Notas		
--------------------------	--	--

Médico	Fecha	Hora
--------	-------	------

Tratamiento		
--------------------	--	--

Preguntas / Notas		
--------------------------	--	--





Médico	Fecha	Hora

Tratamiento

Preguntas / Notas

Médico	Fecha	Hora

Tratamiento

Preguntas / Notas

Cómo me siento esta semana

	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Mi motivación esta semana fue:

	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Mi motivación esta semana fue:



	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

**Mi motivación
esta semana fue:**

	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

**Mi motivación
esta semana fue:**

Cómo me siento esta semana

	Optimismo	Calma	Incertidumbre	Dolor físico
Lunes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sábado	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Domingo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Mi motivación esta semana fue:

¿Qué te gustaría agradecer de este año?





Si tienes sensaciones que te bloquean y no te dejan avanzar, no te silencies. Escribe, habla con alguien que te de confianza, te aliviará.



La Florida: comprometida con las pacientes oncológicas



Beneficiarias del Programa de Reconstrucción Mamaria de La Florida.

- Desde el 2021, somos la única comuna con un Programa de Reconstrucción Mamaria.
- Entre 2014 y 2023 hemos realizado 36 mil mamografías y casi 10 mil PAP.



- Somos la primera comuna en Chile en ofrecer gratuitamente exámenes genéticos en mujeres menores de 40 años afectadas por cáncer de mamas.

“En la Municipalidad de La Florida trabajamos para garantizar programas integrales de detección precoz y acceso a tratamientos de calidad para los pacientes oncológicos. Les brindamos atención, cariño y esperanza.

En La Florida estamos contigo siempre y construimos un futuro más saludable y solidario”.

Escanea este QR para más información



Rodolfo Carter

Alcalde de La Florida

