

¿QUÉ HAGO SI...

¿QUE HAGO SI ME NOTO LA PIEL SECA, ME PICA Y/O LA TENGO ROJA?

- Utilice cremas hidratantes y emolientes.
- No utilice agua muy caliente en la ducha y utilice jabones suaves (jabón de avena).
- No utilice ropa muy ajustada.
- No exponerse demasiado al sol.



¿Y SI ME NOTO EL PELO FRÁGIL?

- No utilice tintes ni permanentes
- Evite el calor excesivo en el secado del pelo y en la ducha.



¿Y SI NOTO SEQUEDAD DE OJOS O TENGO VISIÓN BORROSA?

- Mantenga una adecuada hidratación.
- Utilice lágrimas artificiales o suero fisiológico para hidratar el ojo.



¿QUÉ HAGO SI TENGO NAUSEAS, VÓMITOS, DIARREA O AFTAS BUCALES?

- Tome alimentos ligeros y con sabores suaves
- Haga comidas frecuentes pero de pequeña cantidad.
- Si tiene vómitos o diarrea, beba abundante agua, repetidamente en pequeñas cantidades.
- Si nota sabor metálico, utilice cubiertos de plástico y caramelos de sabores fuertes (menta o chocolate).
- Evitar bebidas con alcohol y cafeína.
- Si tiene aftas bucales utilice cepillos suaves y colutorios después de cada comida.



¿Y SI ME SIENTO CANSADO, TRISTE O ME CUESTA DORMIR?

- Haga ejercicio de intensidad suave
- Realice ejercicios de relajación.
- No tome bebidas con cafeína ni realice actividades estimulantes en la última hora de la tarde.
- Acuéstese siempre a la misma hora, tras una bebida caliente.

