

Escrito por Stacy Simon. Traducción por Rafael Delfín.



[Cuidar de una persona](#)¹ con cáncer se ha convertido en una responsabilidad aún mayor debido a la [pandemia del coronavirus](#)². La persona que está siendo cuidada por usted puede que se encuentre a un [riesgo mayor de contagio de COVID-19](#)³ debido que el cáncer y sus tratamientos a menudo debilitan el sistema inmunológico del paciente. Incluso usted puede que esté en riesgo mayor en caso de ser de una edad de rango mayor y tener alguna afección médica subyacente. Mantenerse saludables le protege a usted y a la persona que está cuidando. Esto implica tener que tomar precauciones adicionales para evitar que tanto usted como la persona con cáncer se enfermen.

Las personas con ciertos tipos de cáncer, incluyendo los linfomas, el mieloma múltiple y la mayoría de los tipos de leucemia se encuentra en mayor riesgo de contraer infecciones. Estos tipos de cáncer provocan cambios que hacen que el sistema inmunitario no pueda funcionar tan bien como debiera. La gente que recientemente ha

tenido alguna cirugía contra el cáncer, así como quienes se encuentre actualmente en tratamiento que consiste de quimioterapia, radioterapia, terapia dirigida o inmunoterapia también puede que se encuentre en mayor riesgo. Algunos tratamientos, tal como los trasplante de médula ósea o de células madre, hace uso de grandes dosis de medicamentos cuyo efecto puede que debilite al sistema inmunitario por largo plazo. Pero la mayoría de la gente que ha finalizado su tratamiento (especialmente si han pasado varios años) probablemente cuentan con su sistema inmunitario restaurado a su función normal.

Si usted no tiene certeza del estado del sistema inmunológico de la persona que está cuidando, consúltelo con el equipo de profesionales médicos. También es una buena idea determinar si su plan de salud ofrece cobertura para los servicios de [telemedicina](#)⁴, y si su equipo de profesionales médicos la utiliza para comunicarse con los pacientes durante estos momentos.

Prepare un plan de respaldo en caso de que usted, la persona con cáncer, o alguien más en el hogar se enferme.

Reduzca el riesgo de enfermarse

Permanezca en casa tanto como pueda y tenga contacto con el menor número de personas que le sea posible. Permanezca en comunicación con su equipo de profesionales médicos y estén preparados para cambios que podrían incurrir con el plan de tratamiento. Refiérase a nuestra [lista de preguntas que podría querer hacer](#)⁵.

Tome las siguientes precauciones adicionales que ayudarán a protegerle a usted, así como a la persona que está cuida:

- No salir de viaje. Apéguese a las indicaciones locales y estatales relacionadas con los viajes y el salir de casa. Evite las aglomeraciones de gente y las plazas públicas. Salgan lo menos posible de casa. Consulte con su equipo de profesionales médicos si las citas médicas serán reagendadas o permanecen como están. Si usted requiere salir, lleve consigo un gel antibacterial que contenga una base de alcohol de al menos 60% para limpiarse las manos y luego lávelas con agua y jabón en cuanto llegue a casa.
- Si el médico conserva las citas médicas programadas, el paciente deberá acudir solamente acompañado de un cuidador. Ninguna persona que esté enferma o que tenga síntomas deberá presentarse en algún centro de atención contra el cáncer. Estén preparados para pasar por filtros de selección en la puerta, o para tener que esperar fuera debido a que es posible que en algunos centros de atención no se

permite a los cuidadores acceder al interior de los edificios.

- En casa, use [productos desinfectantes](#)⁶ de manera habitual tal que toque con frecuencia, tal como perillas de puertas, teléfonos celulares, controles remotos, teclados de computadora y cualquier artículo que sea utilizado por otras personas.
- Si tiene que salir, lávese las manos con agua y jabón tan pronto llegue a casa, limpie con un paño los artículos que haya traído consigo (incluyendo bolsos, carteras, teléfonos celulares) y lave sus manos de nuevo tras haber limpiado estos objetos.
- Al estar en casa, lave sus manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente antes de comer y antes de tener que tocarse el rostro.
- Lávese las manos después de ir al baño, sonarse la nariz, toser o estornudar
- Lávese las manos después de tocar animales, recolectar la basura o sacar la basura
- Lávese las manos después de haber tocado objetos que hayan sido tocados por otras personas.
- [Consulte más información](#)⁷ sobre las maneras que pueden ayudar a las personas con cáncer a reducir su riesgo de infección.

Si ha tenido alguna exposición al coronavirus

Si ha descubierto que usted ha tenido alguna exposición al coronavirus, avise a su médico, así como al equipo de profesionales médicos de la persona que cuida. Ellos le ayudarán al guiarle durante los siguientes pasos que deberá tomar.

En caso de que se manifiesten síntomas del coronavirus

Si usted o la persona que cuida presentara síntomas de COVID-19, avise a su médico y al equipo de profesionales médicos del paciente para ponerlos al tanto. Los síntomas más comunes que requieren de atención médica son fiebre, tos y sentir una falta de aliento (respiración entrecortada). Puede que algunas personas también tengan diarrea o náuseas antes de que se manifiesten los síntomas más comunes.

Algunos síntomas son más graves y requieren de ser atendidos de inmediato. Si usted nota alguno de estos síntomas ya sea en sí mismo(a) o en la persona que cuida, y siente que requiere atención de urgencia, llame primero al 911. De esta manera, usted, la persona que cuida, las personas que responden a su petición a primera instancia, el personal médico y las demás personas en la sala de urgencias podrán tomar medidas

de precaución. Los signos y síntomas del cáncer del COVID-19 incluyen:

- Dificultad para respirar o falta de aliento
- Dolor o presión constante en el pecho
- Estado reciente de confusión o dificultad para despertarse
- Tono azulado en la piel del rostro o los labios

Si cualquiera en el hogar se enferma con síntomas leves y el médico indica que no salgan de casa, sigan las [guías de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#)⁸ (disponible en inglés).

- Coordine que la persona enferma permanezca en una habitación alejada de las demás personas, tanto como se pueda.
- Coordine que la persona enferma use una habitación y cuarto de baño independientes, y eviten el uso compartido de cosas de casa como utensilios de cocina, platos, toallas y ropa de cama.
- Si se disponen de cubrebocas, la persona enferma deberá usar una al estar alrededor de los demás.
- La persona enferma deberá lavar sus manos con frecuencia y usar un gel antibacterial con una base de alcohol de al menos 60% cuando no puedan lavarse las manos con agua y jabón.
- Las demás personas deberán lavar sus manos con frecuencia, especialmente al estar alrededor de la persona enferma, y eviten tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Limpie constantemente todas las superficies que se tocan con frecuencia, como las de la cocina, las mesas, los teléfonos y las perillas de las puertas.
- Lave la ropa de forma más detallada. En caso de contar con guantes desechables, úselos al estar lavando la ropa. Al terminar, quítese los guantes y lave sus manos.

Qué más puede hacer

Casi cualquiera tiene un riesgo de enfermarse por el coronavirus. Pero el estar informados y llevar a cabo las medidas de salud puede ser de ayuda. Esto aplica tanto para usted como para la persona que está cuidando.

- Mantenerse informados respecto a lo que vaya generando a nivel local, estatal y federal le ayudarán a guiar sus actividades cotidianas.
- Duerma todo el tiempo que resulte suficiente. Los CDC recomiendan que los

adultos duermen entre siete y nueve horas por noche.

- [Aliméntense de manera nutritiva](#)⁹ con una dieta que incluya suficientes frutas, vegetales y alimentos de granos integrales. Reduzca la cantidad que consume de alimentos refinados, de carnes rojas (carne de vaca, puerco y cordero) y de carnes procesadas (salchicha, jamón, tocino, mortadela y fiambres), así como de postres, productos lácteos con un alto contenido de grasa, y alimentos fritos.
- Beba más agua y menos bebidas azucaradas, así como menos alcohol.
- Mantenga su cantidad habitual de [ejercicio](#)¹⁰. Incremente un poco si tiene la capacidad de hacerlo.
- Manténgase en contacto con sus familiares y amigos.
- [Cuide de su salud emocional](#)¹¹.

Hyperlinks

1. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/personas-que-atienden-a-la-persona-con-cancer.html
2. www.cancer.org/about-us/what-we-do/coronavirus-covid-19-and-cancer.html
3. www.cancer.org/content/cancer/es/noticias-recientes/preguntas-comunes-acerca-del-brote-del-nuevo-coronavirus.html
4. www.cancer.org/content/cancer/es/noticias-recientes/medicare-expande-la-telemedicina-para-que-adultos-mayores-permanezcan-en-casa.html
5. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/recuentos-sanguineos-bajos/infecciones/preguntas-para-hacer-sobre-el-coronavirus.html
6. www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/disinfecting-your-home.html
7. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/recuentos-sanguineos-bajos/infecciones/prevencion-de-infecciones-en-personas-con-cancer.html
8. www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html
9. www.cancer.org/content/cancer/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos/alimentacion-sana.html
10. www.cancer.org/content/cancer/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos/tome-control-de-su-salud.html
11. www.cancer.org/content/cancer/es/noticias-recientes/fomente-el-bienestar-de-su-salud-emocional.html

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

cancer.org | 1.800.227.2345