



cancer.org | 1.800.227.2345

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.

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

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 evite el uso de su baño de su habitación de

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
