

Recomendaciones para personas con tratamiento oncológico, en el contexto de la pandemia por el COVID-19

La situación actual nos ha llevado a experimentar cambios en nuestras rutinas, hábitos y estilos de vida. Los pacientes con diagnóstico de cáncer pueden experimentar estos cambios con mayor incertidumbre, dificultad y malestar. Esto se debe a la posibilidad de que haya cambios importantes en los centros de salud a los que asisten, por ejemplo: modificación en el horario de las consultas médicas, atención médica a través de llamadas telefónicas, re coordinación de tratamientos, entre otros.

Debemos comprender que esto es lo esperado y tiene como fin evitar las conglomeraciones y los espacios de contagio. Recomendamos que si no entiende alguna indicación se comunique telefónicamente con la institución en la que recibe atención y asegúrese de haber comprendido el nuevo funcionamiento. Debería continuar con su tratamiento, siempre y cuando su médico no indique lo contrario.

Los períodos prolongados de miedo suelen derivar en un estado mental de alerta y estrés que pueden debilitar nuestro sistema de defensas, el cual es muy importante para mantener a nuestro cuerpo y nuestra mente fuertes, saludables y en calma. Además, debemos saber que la debilitación en nuestro sistema de defensas puede incrementar las complejidades y el malestar físico y mental al recibir el tratamiento oncológico.

La buena noticia es que tenemos una guía de recomendaciones que puede aplicar desde su casa, con el fin de encontrar en este período la forma de adaptarse a las nuevas normalidades, así como encontrar estabilidad para cumplir con los requerimientos de sus tratamientos y cuidados específicos. Reforzaremos ciertas rutinas que le serán útiles y se sentirán muy bien, incluso luego de haber superado este período tan especial.

- **Alimentación:** se recomienda una alimentación con alto contenido de vegetales y frutas, restringiendo el consumo de carnes rojas y alimentos procesados. También es deseable limitar el consumo de azúcar, lácteos y harinas refinadas, así como el consumo de alcohol. Procure mantenerse hidratado, consumiendo mucha agua.

- **Ejercicio:** la práctica de actividad aeróbica suave-moderada es ideal, entre ellos: bailar con la música que le guste, sin vergüenza, ¡dejándose llevar y moviendo su cuerpo! Además, puede buscar en distintas páginas de internet videos gratuitos de clases de bailes, ritmos o aeróbicos para principiantes que le serán de mucha ayuda.
- **Relajación:** no todo es hacer, hacer y hacer. Debe encontrar espacios en donde aclarar la mente y los pensamientos, un espacio seguro, tranquilo y que le genere la sensación de calma y bienestar. Sugerimos la realización de ejercicios de respiración o meditaciones guiadas. Anímese a involucrar todos sus sentidos, por ejemplo: concéntrese observando la luz de una vela, utilice esencia de lavanda para aromatizar el ambiente, tómese un momento de silencio.
- **Sueño:** calidad y cantidad.
 - **Debe generar rutinas** que le permitan encontrar la estabilidad en medio de la sensación de caos que puede estar experimentando, de modo que sugerimos que se acueste siempre a la misma hora, en lo posible en un lugar cómodo y oscuro.
 - **Si puede, evite usar la cama para realizar otras actividades**, intente que su cuerpo y su mente reconozcan ese espacio como un lugar de descanso.
 - **Intente levantarse también todos los días a la misma hora**, respete los ritmos de su cuerpo, duerma por la noche y comience su actividad diaria en la mañana.
- **Use la tecnología a su favor.** Para todos es difícil encontrar espacios de contacto humano estando en nuestro hogar, sin embargo, los avances tecnológicos nos permiten estar más *cerca* de nuestros amigos y familia, adaptándonos a las nuevas formas de interacción. Puede hacer videollamadas, por ejemplo.

Solicite atención en su prestador de salud en el caso de sentir necesidad de acompañamiento profesional para superar este período.

Información

Sociedad Americana de Cáncer:

- <https://www.cancer.org/es/noticias-recientes/consejos-practicos-para-fomentar-la-salud-al-permanecer-en-casa.html>
- <https://www.cancer.org/es/noticias-recientes/fomente-el-bienestar-de-su-salud-emocional.html>

Sirera, Sánchez y Camps. (2006). Inmunología, estrés, depresión y cáncer. Psicooncología. https://seom.org/seomcms/images/stories/recursos/sociosyprofs/documentacion/psicooncologia/numero1_vol3/articulo3.pdf