

GUÍA DE + AUTOCUIDADO

PARA PACIENTES CON CÁNCER Y CUIDADORES

EN TIEMPOS DE CRISIS



+



+

+

+



+



+

GUÍA DE AUTOCUIDADO

PARA PACIENTES CON CÁNCER Y CUIDADORES

EN TIEMPOS DE CRISIS



Bogotá, D.C., Colombia
Abril de 2020

Introducción

“ Las crisis siempre son oportunidades para reinventarnos y sacar lo mejor de nosotros. La actual emergencia de salud entorno al COVID-19, nos pone un gran reto a nivel laboral, personal y familiar. ”

Desde el departamento de Psicología, del Área Médica de la Liga Colombiana Contra el Cáncer desarrollamos esta guía **para pacientes con cáncer y cuidadores**, donde podrás encontrar información general sobre el COVID-19, así como recomendaciones para que aproveches al máximo este tiempo de aislamiento preventivo en casa.

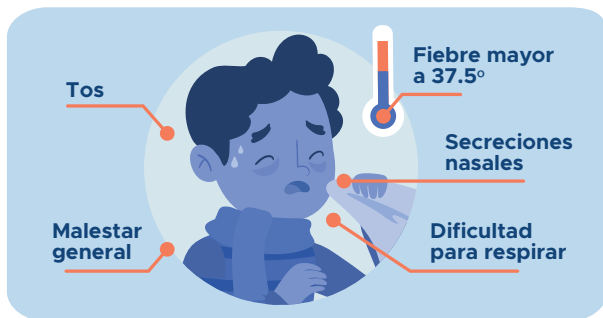
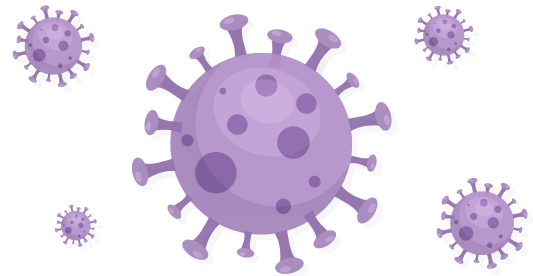


INFORMACIÓN GENERAL SOBRE EL COVID-19



¿Qué es el Coronavirus / COVID-19?

Los coronavirus (CoV) son **virus que surgen periódicamente** en diferentes áreas del mundo y que causan infecciones respiratorias como las gripas, las cuáles pueden llegar a ser leves, moderadas o graves.



El nuevo Coronavirus (COVID-19) **causa una Infección Respiratoria Aguda (IRA)**, que puede producir: fiebre de difícil control mayor a 37.5 grados por más de 3 días, tos, secreciones nasales (mocos) y malestar en general. En algunos pacientes se puede presentar dificultad para respirar.

No todas las personas se van a infectar, pero hay unos grupos poblacionales que están en mayor riesgo: Las personas mayores (particularmente mayores de 70 años) y las personas con afectaciones de salud, como enfermedad pulmonar crónica (EPOC), enfermedad cardiovascular, diabetes, enfermedad renal crónica y cáncer.

Recuerda que por ahora no hay una vacuna o tratamiento específico para prevenir el Coronavirus (COVID-19). La mejor forma de prevenir la enfermedad es no exponerse al virus.

¿Cómo afecta el coronavirus a los pacientes con cáncer?

El brote de COVID-19 es aún reciente, por lo que no se cuenta con suficiente información específica sobre este coronavirus para las personas con cáncer. Sin embargo, se sabe que algunos tipos de cáncer y tratamientos como la quimioterapia y el trasplante de médula ósea debilitan el sistema inmunitario y aumentan el **riesgo de presentar cualquier infección**. Por esto, lo más importante es que todas las personas con cáncer, así como todos los sobrevivientes de esta enfermedad, ya sea que se encuentren o no bajo tratamiento, hablen con un doctor que entienda su situación e historial médico.





¿En qué momentos debes consultar al médico respecto al COVID-19?

Si eres paciente o cuidador y presentas **cualquiera de las siguientes señales** y síntomas graves de COVID-19, será necesario que recibas atención médica de inmediato:



Dificultad para respirar o falta de aliento



Dolor o presión constante en el pecho



Estado reciente de confusión o dificultad para despertar



Tono azulado en el rostro o en los labios

¿Qué pasa con el tratamiento de los pacientes con cáncer?

En general, los pacientes que tengan citas y tratamientos programados **deben continuarlos**, a menos que estén experimentando síntomas gripales o su médico tratante recomiende lo contrario.

Se deben mantener las citas de quimioterapia como están planeadas, pero es recomendable **limitar los acompañantes a uno solo por paciente**, no llevar niños menores de 12 años y si el acompañante presenta algún síntoma de resfriado, es necesario buscar otra persona o asistir solo a la cita.

Los pacientes que estén recibiendo tratamiento, deben comunicarse con su médico tratante para ajustar el **plan de tratamiento** a la emergencia actual y poder recibir todas las recomendaciones necesarias para su caso. Su médico puede recomendarte cambiar el tipo de tratamiento, los tiempos de administración y/o la periodicidad de las citas de seguimiento.

Igualmente, es posible que se aplacen algunas citas de seguimiento de rutina o que éstas se puedan **programar de manera virtual**.





Recomendaciones generales para cuidadores

Cuidar de una persona con cáncer se ha convertido en una responsabilidad aún mayor debido a la pandemia del Coronavirus, por lo que es muy importante ahora más que nunca protegerte a ti y a la persona que estás cuidando.



Lávate las manos con agua y jabón por lo menos durante 20 segundos.

¿Cuándo?

Al llegar a casa, antes de preparar o consumir alimentos, antes y después de usar el baño, después de toser o estornudar.



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca sin haberte lavado las manos.



Cúbrete la nariz y la boca, al toser o estornudar con la parte interna del codo.



No fumes cigarrillos convencionales ni consumas productos de tabaco calentado (cigarrillos electrónicos).



Realiza la desinfección de los objetos y superficies con que tengas contacto frecuente como: llaves, zapatos, bolsos al momento de ingresar a tu hogar.



Mantén ventilada tu vivienda.



Evita el contacto directo innecesario como saludar dando la mano.



Quédate en casa la mayor cantidad de tiempo posible. Asegúrate de tener medicamentos y suministros para varias semanas en caso de que sea necesario quedarte en casa por un tiempo prolongado.



Al salir de la casa, evita las aglomeraciones.



Al regresar a casa, desinfecta los elementos que traes, quítate la ropa que usaste para salir y en lo posible date una ducha, lávate las manos con agua y jabón, desecha guantes y tababocas en un a bolsa diferente antes de tener contacto con el paciente.

Recuerda que, si tienes dudas o inquietudes sobre tu enfermedad el personal de salud siempre estará a tu lado para orientarte y ayudarte.



La **incertidumbre** que genera esta situación de emergencia, sobretodo en pacientes con cáncer, sus familiares y las personas a cargo de su cuidado, puede aflorar muchas emociones. Por este motivo, resulta necesario aprender herramientas para poder **manejarlos** y afrontar el posible malestar emocional que pueden generar. Recuerda que las emociones pueden ir variando a lo largo de los días y se pueden presentar picos según las circunstancias.

Lo más importante en este período de aislamiento preventivo es establecer una rutina diaria. Esta rutina debe tener **3 elementos esenciales**:

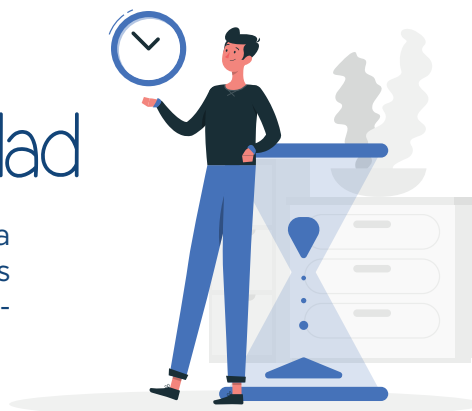
- 1** Tareas de **responsabilidad**
- 2** Prácticas de **autocuidado**
- 3** Elementos de **ocio**

Estas tres partes son fundamentales para poder **seguir activos** dentro de la situación actual.



Tareas de responsabilidad

Incluyen todas las tareas en el hogar como: tender la cama, arreglar la cocina o sacar al perro, así como las responsabilidades laborales, para quienes están haciendo trabajo en casa.



1.

Una oportunidad para que todos puedan aportar



• **Es muy importante que la casa esté siempre en orden y limpia.** Recuerda que durante este periodo vas a pasar todo tu tiempo ahí, por lo que debes procurar que sea un lugar agradable donde te sientas cómodo.



• Esta es una gran oportunidad para **trabajar en equipo** y mantener la casa lo más agradable posible, puedes aprovechar para sacar cosas viejas, en mal estado o que ya no usas.



• Establecer y respetar los espacios comunes y espacios privados en casa.



• **Todos deben participar del cuidado del hogar.** Recuerda que aunque estés en tratamiento médico y a veces no tengas tanta fuerza o presentes algunas limitaciones físicas, hay actividades que puedes realizar y ajustar a tus necesidades.



• Haz una lista de las tareas que se deben hacer de manera diaria y semanal en tu casa: hacer la compra, organizar el mercado, cocinar, tender la cama, lavar la ropa, etc. **Asígnale una tarea a cada miembro del hogar** y organiza un horario donde incluyas estas responsabilidades.

Algunas preguntas que te pueden ayudar:

*¿Qué tareas hago diariamente en mi casa?

*¿En qué actividades extra podría ayudar en mi casa?



2.

Viviendo en familia



• Estar en casa todos los días y muchas horas juntos, puede generar roces entre hermanos, entre los padres con los niños, entre mamá y papá u otros miembros de la familia. Es importante hacer de este tiempo un **proceso de adaptación**.



• **La comunicación es clave cuando surgen diferencias o pequeños conflictos.** Recuerda que el diálogo y los acuerdos son la mejor herramienta para afrontar los desafíos del diario vivir.



• Es importante que le puedas explicar a los niños por qué no se puede salir de casa. **Procura siempre hablarles desde lo positivo.** Esto significa que están en casa no por el miedo a ser contagiados del virus, sino para proteger la salud propia y la de la familia. **Recuérdales que son héroes al quedarse en casa.**



• **Mantener un horario y una rutina es fundamental.** Puedes elaborar una tabla de rutinas donde integres a todos los miembros de la familia en las labores diarias y puedan establecer horarios para las responsabilidades de cada uno.



• **Aprovecha al máximo el tiempo con tu familia.** No siempre tenemos este tipo de oportunidades.

3.

El trabajo en casa: Una oportunidad para reinventarte



• **Mantén la rutina.** Levántate, arréglate, desayuna y siéntate a trabajar. Establece un horario en consenso con tu familia, donde puedas tener el espacio para cumplir con tus labores.



• Si eres cuidador, es importante que puedas **organizar las actividades** de cuidado, de tal manera que éstas no interfieran en tu jornada laboral.



• **Adecúa un espacio en tu casa para trabajar.** Asegúrate que sea un espacio en el cual tengas a la mano todo lo que necesites, con buena conexión a internet y donde no tengas distracciones. Es muy importante que este lugar te permita mantener una buena postura, por lo que te recomendamos que nunca trabajes desde tu cama, ésta es sólo para tu descanso.



• Recuerda hacer **pausas activas** máximo cada dos horas.



• **Maneja las distracciones.** Escribe en una hoja todas las distracciones que aparecen en tu jornada laboral (levantarse a la nevera, atender a los niños, revisar el celular, etc.). Cuando termine el día escribe posibles soluciones que puedas llevar a cabo para cada distracción. Esta estrategia la puedes retomar cuando regreses a la oficina.



• **Elabora una lista de lo que necesitas hacer cada día.** Establece objetivos semanales y a partir de ahí construye un horario de trabajo.

Algunas preguntas que te pueden ayudar a organizar tu día a día:

*¿Qué actividades hago en un día cotidiano en la oficina?

*¿Qué actividades me gustaría hacer para las cuales generalmente no tengo tiempo?

Prácticas de autocuidado

Dentro de esta emergencia, son muchas las cosas que no puedes controlar. Sin embargo, si puedes controlar lo que comes, el ejercicio o la actividad física que haces y la cantidad de horas que duermes. Los profesionales de la salud, recalcan la importancia de estas actividades de auto-cuidado para mejorar tu sistema inmune.



1.

Estilo de vida saludable

Mantener un estilo de vida saludable aún mientras permanecemos en casa, protegerá nuestra salud y bienestar ante eventos adversos como la enfermedad.

Sueño



• No modifiques tu hábito de sueño. **Mantén un horario fijo** para dormir y levantarte, recuerda que dormir de 7 a 8 horas diarias es esencial para tu salud y una vez despiertes, no permanezcas más tiempo en la cama.





Alimentación



• Cuida tu dieta. La alimentación ha sido muy importante durante todo tu tratamiento, por lo que en estos momentos debes **mantener y seguir** las recomendaciones del nutricionista.



• Procura no comer alimentos elevados en azúcar, grasa y carbohidratos, además no olvides consumir una **buena cantidad de agua**.



• Puedes aprovechar el tiempo para practicar tus habilidades culinarias y experimentar con nuevos platos y sabores.

Actividad física



• Es importante que dediques un momento del día para hacer deporte.

• **Hacer actividad física de 3 a 4 veces a la semana**. No necesitas tener un gimnasio en casa, emplea tu creatividad y los recursos que posees.

• Ejercitarte contribuye a relajar tu mente, protegerte y reactivar tu cuerpo.



• Si hace mucho no realizas ninguna actividad física, este es un gran momento para **incluirlo en tu rutina**. Primero identifica qué tipo de ejercicio te gusta más (baile, yoga o entrenamiento funcional) y cual se ajusta más a tu tratamiento. En YouTube encontrarás una gran variedad de videos y clases dirigidas que te pueden ayudar a comenzar.

Consumo de tabaco



• Para algunas personas este tiempo de aislamiento genera mayor tendencia al consumo de cigarrillo o tabaco en sus diferentes presentaciones. Estos productos contienen una gran cantidad de sustancias tóxicas que son nocivas para tu salud y la de toda tu familia.





• **Conciencia emocional.** Es importante conocer nuestras propias emociones y las de los demás. Durante este aislamiento preventivo se pueden experimentar emociones como ira, tristeza, irritabilidad, entre otras. En este momento, más que nunca, es muy importante **aprender a reconocer** las emociones, para afrontarlas adecuadamente.



• **Regulación emocional.** Una vez identificadas nuestras emociones, es más fácil ser consciente de la relación entre la emoción, el pensamiento y el comportamiento; para desarrollar **estrategias de afrontamiento** y promover la autogeneración de emociones como el amor y la alegría.



• **Identifica situaciones generadoras de estrés.** Existen ocasiones en las que nos encontramos en un momento de tensión o estrés pero no sabemos cuál es la causa, lo dificulta que podamos afrontarlo de una forma adecuada. Reconocer estas emociones y aceptarlas es lo más importante, **comparte tu situación** con personas cercanas buscando apoyo y solución para el problema.



• **Para afrontar las emociones, también siempre es bueno hablar de ellas.** Cuando verbalizamos las emociones es más fácil reconocerlas y trabajar sobre ellas. Si no te sientes cómodo hablando con personas cercanas, puedes buscar a un psicólogo.



• Dialoga con tu familia o amigos sobre las situaciones que te preocupan, manifiesta tus inquietudes, temores y deseos a tus seres queridos, es importante mantener relaciones saludables y establecer un **sistema de apoyo** sólido con nuestra familia o amigos.



• Practica **pautas de autocontrol** como los ejercicios de respiración y las técnicas de relajación, permitirán reducir tus niveles de ansiedad y te ayudarán a controlar tus emociones.

• Controla tu respiración de forma consciente.

Haz lo siguiente: Inhala lentamente contando hasta 10, mantén el aire durante otros 10 segundos, exhala contando de nuevo hasta 10.



• Enfoca tu energía y tu mente en actividades que te gusten, como leer un libro, escuchar música o cocinar.



3.

Tips extra de auto-cuidado



• **Arréglate todos los días.** Puedes establecer estilos de vestimenta diferentes cada día (colores – accesorios – maquillaje).



• Es importante que dentro de tu día a día incluyas **tiempo para ti**, para cuidarte: meditar, escribir, dibujar, etc.



• **Practica ejercicios de mindfulness.** El mindfulness es un estado atencional en el que la consciencia está centrada en el momento presente. Implica focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo y sacar nuestra mente del piloto automático.

• **Valora el “aquí” y el “ahora”.** Aprende a disfrutar el momento presente y no llesves la mente tan lejos a lo que pasará dentro de 2 o 3 semanas.



• **Practica la gratitud.** Lleva un diario de gratitud, donde al finalizar el día, puedas escribir las cosas por las que te sientes agradecido. Es un ejercicio para tomar consciencia de las **pequeñas cosas** y actos sencillos que suceden en nuestro día a día y que muchas veces pasan inadvertidas.

• Si eres creyente, puedes **incluir la oración** dentro de tu día a día, si bien no es momento de ir a la iglesia o al templo, sí puedes fortalecer tu relación con Dios desde casa.



Elementos de ocio



1.

Mantente activo



• **Incluye en tu rutina momentos de ocio y esparcimiento.** Es un buen momento para incorporar en nuestra vida todas esas actividades que no habíamos tenido tiempo de hacer. Establece un plan y procura ser disciplinado.



• **Aprovecha este tiempo para aprender cosas nuevas.** Actualmente muchas plataformas tienen cursos virtuales de manera gratuita para aprender a coser, cocinar, hacer manualidades, pintar o reforzar conocimientos.

• Algunas ideas para **invertir tu tiempo y compartir en familia:**

- Juegos de mesa para niños y adultos
- Leer y escuchar audiolibros
- Escuchar música
- Ver televisión, series y/o películas
- Participar de eventos culturales, deportivos y musicales en canales de YouTube
- Dibujar de forma libre, colorear mándalas, entre otros.
- Bordar, tejer y aprender a hacerlo mediante un tutorial.
- Realizar un proyecto familiar asociado a una actividad común (arte – música – manualidad - huertas, etc.)



• **Haz una lista de cosas que tienes pendiente en tu vida.** Identifica en una lista qué cosas puedes hacer desde casa e Incluye alguna de esas actividades en tu horario diario. La creatividad es clave en este momento.

Algunas preguntas que te pueden ayudar:

*¿Qué actividades haces en un día cotidiano fuera del trabajo?

*¿En cuáles actividades podrías ayudar en tu casa?

*¿Cuáles son tus pasatiempos?

*¿Qué actividades realizas generalmente con tu familia?



2.

Viaja a través de la pantalla



• En este momento no puedes comprar un pasaje para conocer otro país o ciudad, sin embargo, a través de internet puedes **aprovechar para aprender más sobre historia, cultura y arquitectura de muchos lugares**. Seguramente cuando puedas volver a salir, vas a disfrutar mucho más tu viaje.



• **Es tu oportunidad para conocer grandes museos en el mundo**. Los museos saben que ahora no puedes ir a visitarlos, por eso han decidido abrir sus puertas para que los conozcas en la virtualidad. Museos como Louvre en París y el Museo de Arte Moderno en Bogotá han habilitado un tour virtual.

3.

Desconéctate



• En los medios de comunicación y redes sociales es normal que encuentres una cantidad de información y noticias que no siempre aportan a tu tranquilidad. **Evita la sobrexposición a la información sobre el coronavirus**. No es conveniente sobre-informarte ya que esto puede aumentar los niveles de ansiedad. Busca las noticias una sola vez al día y acude a fuentes oficiales como el Ministerio de Salud y Protección Social.



• Cuando hables con alguien más, procura hacerlo de **temas diferentes** a la situación actual de emergencia sanitaria.

• **Limita el tiempo que pasas conectado**. Busca actividades que te desconecten de la pantalla como manualidades, libros o una actividad física.

4.

Mantén el contacto social



• Si vives sólo, busca **mantener la comunicación** a través del teléfono y videollamadas con tus familiares o amigos. Puede ser un buen momento para reactivar amistades. Puedes hacer videos familiares y compartirlos con los que están lejos.



• **Recupera los lazos comunicativos intrafamiliares que habías perdido**. Puedes rescatar viejas costumbres dentro de casa como conversar después de las comidas, practicar juegos de mesa, ver películas, etc.



• **Establece tu propia red de apoyo**. Esta puede estar conformada por personas cercanas como tu familia, amigos o un consejero. El objetivo de esta red, es que tengas personas con las que puedas contar en momentos de estrés, ansiedad o miedo.

Tips de compasión

La compasión es entendida como el sentimiento que permite que una persona pueda **comprender el sufrimiento, fragilidad y vulnerabilidad de otro ser humano** y pueda llevar dicha comprensión a la acción a través del deseo de aliviar, mitigar o eliminar el padecimiento. Fortalece la autocompasión movilizando cariño y bondad hacia ti mismo.



• **Movilízate hacia la acción.** Identifica según tus posibilidades de qué manera puedes ayudar a las personas que están cerca de ti. En algunos casos podrás cubrir necesidades económicas o de alimentación, pero siempre puedes ofrecer un espacio de escucha u oración. Recuerda que siempre se puede compartir con el otro lo que se tiene (saludos, buenos mensajes, alimentos, etc.).



• **Cultiva la gratuidad.** Esto te ayudará a sentir conexión en este tiempo de angustia, a valorar todos los recursos físicos y psíquicos que tienes, a trascender la situación actual para llegar a lo realmente importante. Irradiarás buena actitud y energía al tomar unos minutos del día para agradecer todo lo que tienes en este tiempo de crisis.



• **Ten consciencia global.** Al igual que tú, muchas personas afrontan situaciones muy difíciles. Tener consciencia global de que esta situación nos une con el resto de la humanidad, ayuda a disminuir el sufrimiento individual. Observa más y siente al otro en su verdadera esencia, saliendo de ti mismo, cada persona está pasando esta crisis con los recursos que tiene y hacen lo que pueden.



• **Cultiva la amabilidad.** En tiempos de crisis es esencial ser amable y tratar a los demás de modo empático, de esta manera comprendemos que lo que hacemos con el otro es algo que nos hacemos a nosotros mismos. Es un tiempo para ser más tolerantes, sin exigencias a los demás ni a nosotros mismos.



• **Se compasivo contigo mismo.** Trátate con amor, con respeto, comprendiendo tus tiempos y tus ritmos, tu manera de actuar en las situaciones de crisis y vulnerabilidad. Vas a ser consciente de ti, de tu cuerpo, de tu entorno, de tus hábitos.



Si quieres **profundizar en alguno de los temas** abordados en esta guía o quieres una asesoría para afrontar estos momentos de crisis, no dudes en comunicarte con nuestro departamento de Psicología de la Liga Colombiana Contra el Cáncer:



Bogotá / Resto del país

@ psicologia@ligacancercolombia.org

Medellín

@ psicologia@medicancer.org

Cúcuta

@ psicologiaclinica@licancercucuta.org

Cali

@ psicologia@unicancercali.com

Esta guía fue construida por:

Amanda Manrique Mojica - Psicóloga del programa de cuidados paliativos, Liga Nortesantandereana de Lucha Contra el Cáncer.

Diana Carolina López Valencia – Psicóloga de talento humano, Liga Santandereana de Lucha Contra el Cáncer.

Flor Angelis Rangel Villero – Psicóloga Voluntaria, Liga contra el Cáncer Cesar.

Juliana Casas Toro – Psico-oncóloga, Asociación Medellín de Lucha Contra el Cáncer, Medicáncer.

Leidy Katherine Parrado Peña – Trabajadora Social, Liga Santandereana de Lucha Contra el Cáncer.

Mónica Giraldo Castaño – Psicóloga de Área Médica, Liga Colombiana Contra el Cáncer.

Referencias



Alguacil, M. et al. (2010). Los márgenes de la moral: Una mirada ética a la educación. Barcelona: Editorial Grao.

Asociación Colombiana de Hematología y Oncología (22 de marzo, 2020). Recomendaciones ACHO para el manejo de estado de Pandemia SARS – COV 19.

American Cancer Society (3 de abril, 2020). Preguntas comunes acerca del brote del nuevo coronavirus.

American Cancer Society (24 de marzo, 2020). Cuidar de una persona con cáncer durante el brote del coronavirus.

Bermejo, J. C. (2012). Empatía Terapéutica: La compasión del sanador herido. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it.

Centers for Disease Control and Prevention (4 de abril, 2020). Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19).

Consultor Salud (11 de marzo, 2020). Lo que pacientes con cáncer deben saber sobre el COVID-19: Tips prácticos.

Convenio Oncológico Fundación Arturo López Pérez (2020) Guía de Autocuidado y prevención, Cuidate y protege a los que más quieres.

E-Cancer (2 de abril, 2020). COVID-19 y cáncer: recursos útiles.

Fred Hutch (6 de marzo, 2020). Coronavirus: what cancer patients need to know.

Ministerio de Salud y Protección Social (2020). Coronavirus (COVID-19).

Ministerio de salud y protección social (2020) Promoción de la salud mental en personas adultas mayores en aislamiento preventivo frente al coronavirus (COVID-19).

National Cancer Institute at the National Institutes of Health (2020). Coronavirus: información para las personas con cáncer.

New Health Foundation (2020) Atención en cuidados paliativos ante la situación de COVID-19, recomendaciones y herramientas.

Seattle Cancer Care Alliance (30 de marzo, 2020). A message to our patients about COVID-19, Coronavirus.

Sociedad Española de Psiquiatría (2020) Cuide su salud mental durante la cuarentena por Coronavirus.

+



+

+

+



+



+

GUÍA DE AUTOCAUIDADO

EN TIEMPOS DE CRISIS

