

Cáncer y coronavirus Información médica necesaria para regular la ansiedad

(Material adaptado por en colaboración por el CR Psicooncología Instituto Nacional del Cáncer, Chile y la Sección Psicooncología Hospital Británico, Bs. Aires - Argentina).

Estos son tiempos sin precedentes. No existe una “manera correcta” que nos ayude a sobrellevar de mejor forma estos tiempos de incertidumbre. Personas de todo el mundo se enfrentan a las dificultades relacionadas a la pandemia.

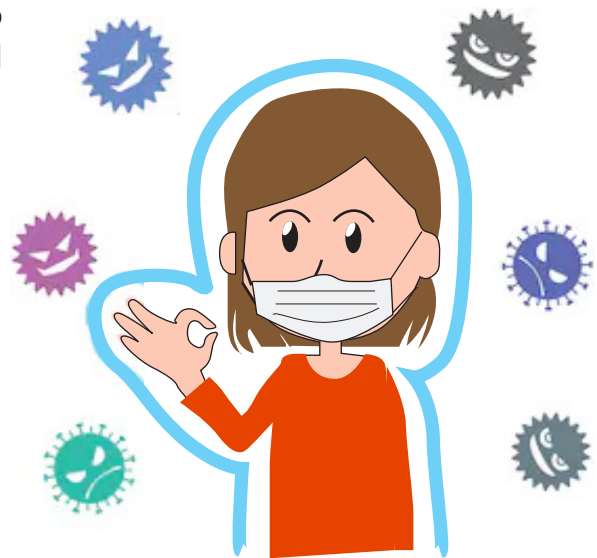
Tras la experiencia en China, sabemos que el tener cáncer aumenta potencialmente el riesgo de adquirir la infección y de presentar síntomas más severos de la enfermedad COVID 19. Como equipo sabemos que esto puede generar una especial preocupación en nuestros pacientes y sus familias, por este motivo van algunas recomendaciones.

¿Cómo el cáncer y su tratamiento debilitan mi sistema inmune?

El sistema inmune es el encargado de proteger al cuerpo de enfermedades e infecciones causadas por virus como el coronavirus.

Algunas personas con cáncer pueden tener su sistema inmune debilitado ya sea por padecer un cáncer en la sangre (ejemplo: leucemias o linfomas) o por que han sido sometidos a un trasplante de médula ósea en los últimos seis meses.

También la fase activa de algunos tratamientos con quimioterapia o radioterapia u otros tratamientos con anticuerpos o “target” pueden debilitar el sistema inmune. Este grupo de personas es especialmente susceptible a la infección y aquí el **“quedarse en casa”** cobra vital relevancia.



A medida que el virus avanza a nivel global varios centros oncológicos han visto en la necesidad de detener o diferir ciertos tratamientos. Y es por eso que localmente en INC se están adoptando las medidas necesarias para minimizar su exposición y riesgo, disminuyendo sus controles presenciales y realizar seguimientos telefónicos, difiriendo tratamientos que puedan ser entregados posteriormente, realizando control de temperatura en el ingreso al recinto, entre otros. Todas estas medidas buscan su seguridad.

Vivo con otras personas ¿qué debiera hacer?

Los integrantes de la familia o personas vinculadas al paciente debieran disminuir el contacto con gente externa si es posible o tomar las precauciones descritas para la población general ante esos contactos.

Lo importante es que todos estén de acuerdo con implementar y seguir las medidas de resguardo que se han difundido en los medios oficiales. Plantearlo es su derecho, por consideración a usted y a todos.

Tengo cáncer, pero no estoy dentro del grupo de riesgo descrito ¿qué debiera hacer?

Seguir las recomendaciones para la población general para disminuir el riesgo de contagio y propagación del virus con énfasis en cuidar su salud emocional.

¿Cómo afecta esta pandemia el curso de mi tratamiento oncológico?

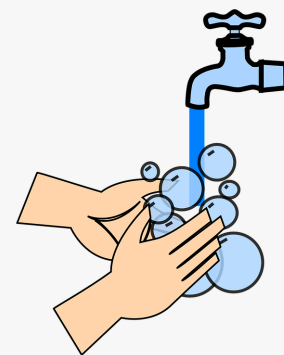
Cuando inicia su tratamiento, el médico discutirá con usted los riesgos y beneficios del plan de acción propuesto. Actualmente, los riesgos de su tratamiento pueden haber cambiado en el contexto del coronavirus y en relación a cómo el tratamiento afecta su sistema inmune y la exposición al virus durante sus salidas de casa y visitas al instituto. Es por esto que la forma en la continuidad de su atención requiera una discusión individual con su equipo tratante: medicamentos indicados, modalidad de citas y controles, participación en estudios clínicos, etc.

Lidiar con el diagnóstico de cáncer es difícil, para muchos el coronavirus es una preocupación extra. Sabemos el costo emocional que esta situación puede tener en usted y su familia, es por eso que queremos recalcar algunas medidas que ayudarán a su protección:

* Recuerde que su equipo de salud está haciendo lo mejor posible para protegerlo de contraer el COVID -19. **Si tiene dudas al respecto solo pregunte.**

* Las recomendaciones genéricas de **lavarse las manos** regularmente por al menos 20 segundos y mantener una **distancia social** de al menos 1,5 mts son particularmente importantes. Así como el **evitar salir de casa** cuando sea posible.

* Establecer contacto telefónico con la unidad de su atención para **corroborar la necesidad del control presencial**. En caso de ser necesario ir acompañado por sólo una persona y evitar en lo posible el transporte público en horario punta.



* Realice las recomendaciones para **optimizar su sistema inmune**: descanse, realice actividad física, coma saludablemente y mantenga el estrés a raya, realizando actividades que favorezcan su bienestar y continúe cuidando otras patologías médicas como la diabetes o la hipertensión.

* Organice su rutina diaria y la cobertura de necesidad básicas como conseguir alimentos o medicinas de tal manera que no le signifique salir a adquirirlas. **Pida ayuda**, active su red formal e informal con familia, amigos, vecinos, etc.

* **Prevea de manera anticipada con su equipo tratante qué debe hacer si presenta síntomas**, principalmente dificultad respiratoria. A dónde debe llamar para recibir orientación y dónde acudir en caso que sea necesario especialmente y cuándo hacerlo. Ya que de ser posible siempre se priorizará un manejo a distancia.

* Busque formas de mantenerse en **contacto con sus seres queridos** a través de llamadas telefónicas, video llamadas, correo, etc. Ante la imposibilidad de recibir un abrazo real estos contactos nos alientan y ayudan a sobrellevar de mejor manera este periodo de incertidumbre.



* Si siente que esta situación le está generando un malestar mayor al que puede manejar, no dude en **pedir ayuda a través de su equipo**. En este contexto de crisis encontraremos la forma de ofrecer una atención presencial o a distancia según la situación lo permita. No se desanime si la atención ofrecida es vía telefónica, ya que es la manera más expedita y segura que tenemos de contactarlo/a.

* Y recuerde que estamos en esto junto/as.

Equipo de Salud INC

Para mayor información visite:

https://www.uicc.org/news/cancer-and-coronavirus-coping-double-challenge?utm_source=UICC+Masterlist&utm_campaign=bc266ac276-250320_UICC_Newsletter_Feb_2020_COPY_01&utm_medium=email&utm_term=0_0a3c6c0a92-bc266ac276-393374405

<https://www.nccn.org/covid-19/default.aspx>

<https://www.cancer.gov/contact/emergency-preparedness/coronavirus>

<https://www.cancer.org/latest-news/common-questions-about-the-new-coronavirus-outbreak.html>

<https://bloodwise.org.uk/coronavirus>

<https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/cancer-in-general/coronavirus-and-cancer>

<https://www.cancersupportcommunity.org/blog/2020/03/what-cancer-patients-survivors-and-caregivers-need>

<https://www.fredhutch.org/en/news/center-news/2020/03/coronavirus-what-cancer-patients-need-to-know.html>

<https://www.cancer.gov/contact/emergency-preparedness/coronavirus>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>