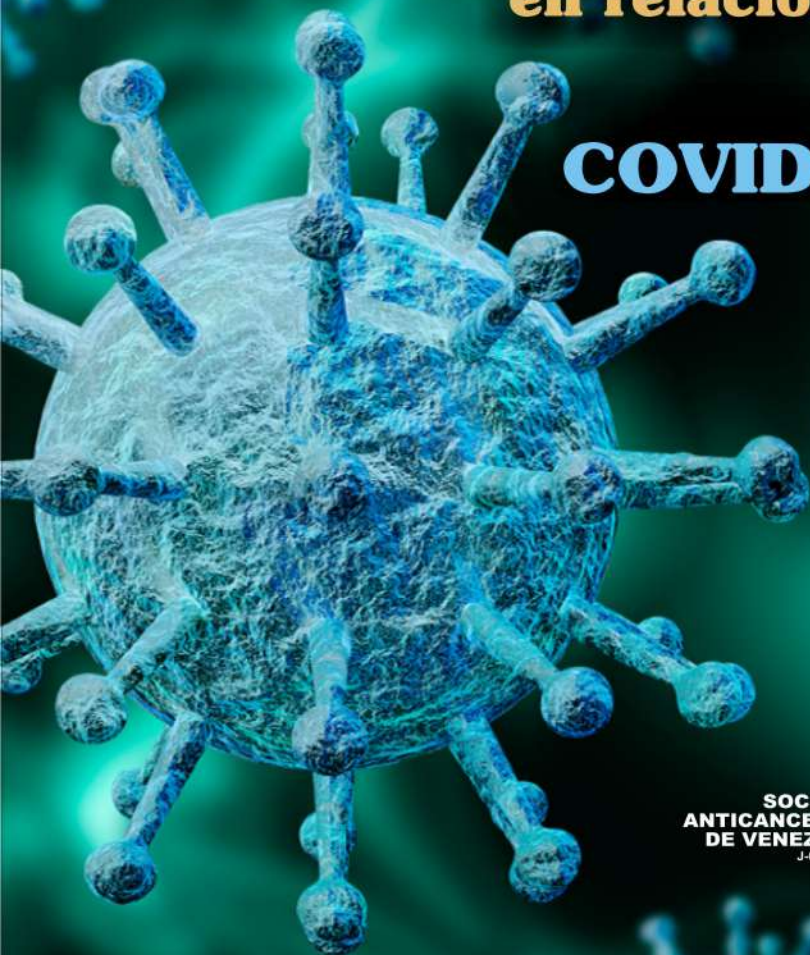


# Recomendaciones para Pacientes Oncológicos en relación al

## COVID-19



**SOCIEDAD  
ANTICANCEROSA  
DE VENEZUELA**  
J-00056059-5



Elaborado por:

Departamento de Educación y Prevención de la Sociedad Anticancerosa de Venezuela.  
Dra. Oriana Brito Gallardo. Radioterapeuta Oncólogo. Promotora de la Salud.  
(abril, 2020)



## Recomendaciones para pacientes oncológicos en relación a COVID-19



Los pacientes sometidos a tratamiento oncológico inmunosupresor, tal como la quimioterapia, pudieran tener mayor susceptibilidad que el resto de la población de sufrir infecciones virales respiratorias como la gripe.

Si hablamos de COVID-19, en la mayoría de las personas con un buen sistema inmunitario, esta infección cursa con sintomatología leve. En cambio en los pacientes oncológicos puede aparecer un cuadro clínico más serio, más aún, si existen comorbilidades como diabetes, hipertensión y cardiopatía.

La Organización Mundial de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), dieron una serie de recomendaciones para los pacientes oncológicos que exponemos a continuación:

- 1 Lávese las manos frecuentemente**, durante por lo menos 20 segundos, con un desinfectante de manos a base de alcohol o con agua y jabón, especialmente después de estar en un lugar público o de toser o estornudar.
- 2 Evitar contactos físicos** propios del día a día (saludos con besos, estrechar la mano, abrazos...).
- 3 Evitar exponerse innecesariamente en lugares concurridos:** trenes, autobuses, metro, cines y aglomeraciones humanas en general.



- 4 Al toser o estornudar, cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo;** tire el pañuelo inmediatamente y lávese las manos con un desinfectante de manos a base de alcohol, o con agua y jabón. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- 5 Mantenga el distanciamiento social.** Mantenga al menos 1 metro de distancia entre usted y las demás personas y de 2 metros o más de aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre.
- 6 Limpie y desinfecte las superficies que se tocan diariamente** (interruptores de luz, mesas, mesones, escritorios, sillas, teclados, teléfonos, etc.).
- 7 Evite realizar viajes innecesarios.**
- 8 El uso de mascarilla es esencial**, preferiblemente desechables, la cuál se debe descartar cuando esté mojada. El uso de guantes es importante si se va a dirigir a los centros de salud.



- 9 Si está recibiendo tratamiento oncológico y presenta síntomas** como: fiebre, tos o dificultad respiratoria **avísele a su médico**, tal como lo haría habitualmente.
- 10** Si no requiere de salir a alguna consulta médica o tratamiento de quimioterapia o radioterapia **"Quédate en casa"**.
- 11 Los tratamientos Oncológicos quimioterapia y radioterapia no se deben suspender** (hablar con el médico tratante sobre los beneficios y los riesgos de aplazar el tratamiento). Las consultas médicas (suspender citas de rutina que no son urgentes) se deben realizar de manera breve y con protección adecuada (mascarilla y guantes). Debe acudir con un solo familiar. Cualquier duda o pregunta solventarla vía online con su médico tratante.



## Si quieres fortalecer tu sistema inmunológico, a continuación, te traemos unas recomendaciones:

- Evitar todas aquellas sustancias que potencien la deshidratación como el alcohol.
- Consumir líquidos en pequeñas cantidades y con frecuencia.
- Llevar una alimentación rica en frutas y verduras, hortalizas, cereales integrales, frutos secos, semillas y legumbres, incluyendo carne de ave, huevo y pescado (según indicaciones médicas) como fuentes de proteína animal.
- Una correcta alimentación siempre ayuda a prevenir, o en su defecto a mejorar, las deficiencias nutricionales. Además, contribuye a preservar la masa muscular y peso corporal, por lo que el paciente se sentirá más sano.
- Se recomienda la ingesta de infusión de té por sus propiedades antioxidantes.
- Reducir el consumo de café.
- Respira / medita.
- Aunque no se deben evitar las noticias (COVID-19) por completo, es importante reducir la exposición al contenido de los medios.
- Manténgase en contacto con sus amigos y hable de otros temas que no tengan nada que ver con el virus para no intercambiar y amplificar las preocupaciones de cada uno.
- Realiza ejercicios de estiramiento si tú condición lo permite.
- Enfócate en tu recuperación y bienestar.
- Si requieres ayuda psicológica, consulta con tu médico para que te refiera con el Psico-oncólogo.
- No fumar.



## Referencias:

- Sociedad Venezolana de Oncología (2020)
- Organización Mundial de la Salud (2020)
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2020)
- Sociedad Española de Oncología Médica (2020)