



CANCERcare®

800-813-HOPE (4673)
info@cancercaare.org
www.cancercaare.org

fact sheet

PROVISIÓN DE CUIDADOS Y CORONAVIRUS

Provisión de cuidados puede resultar difícil en circunstancias ordinarias. Acompañado con las preocupaciones y restricciones relacionadas con el coronavirus, las cosas pueden ser aún más difíciles para los que están apoyando a un ser querido que enfrenta un diagnóstico de cáncer. Aquí hay unas recomendaciones para cómo mantenerse informados y apoyar a su ser querido y a la vez reducir el riesgo de infección.

MANTENIÉNDOSE A USTED Y SU SER QUERIDO A SALVO

Independientemente de si su estado o municipio esté bajo “toque de queda” o restricción similar, es mejor limitar el contacto con otros lo más posible. Para hacer eso, mantenga distanciamiento social, que significa evitar reuniones grandes, reducir el número de viajes al aire libre y mantener por lo menos seis pies de distancia de otras personas en lugares públicos. Las personas pueden transmitir el virus sin mostrar ningún síntoma. Es probable que el uso de una mascarilla de tela sobre la nariz y la boca disminuya en gran medida la propagación de la enfermedad. A lo largo del día, especialmente cuando esté de regreso a casa, antes de comer y después de manejar paquetes de afuera, lávese las manos por lo menos por 20 segundos usando jabón y agua. Si agua y jabón no están disponibles, desinfectante de manos es una opción alternativa, mientras que tenga 70% contenido de alcohol. Mientras esté en público, cúbrase las manos con un paño o una manga cuando vaya a tocar las manijas de puerta, botones del ascensor y las barandillas de las escaleras. Debería de evitar dar la mano y evitar tocarse la cara. Puede encontrar más información sobre cómo reducir su riesgo en nuestra hoja informativa “Coronavirus y COVID-19: Lo que necesita saber.”

MANTÉNGASE INFORMADO

Debido a que los doctores y investigadores aprenden más sobre el coronavirus y su tratamiento todos los días, trate de mantenerse al día con la mejor información posible de recursos fiables y prestigiosos como el Centro para el Control y la

Prevención de Enfermedades (CDC) y la Organización Mundial de la Salud (WHO). Sin embargo, demasiada noticia puede ser agobiante. Si mucha información le causa angustia, quizás quiera limitar la cantidad de información que usted o su ser querido recibe. Verifique las fuentes de información y materiales, y guárdese de rumores o información falsa, por ejemplo, remedios para combatir el coronavirus.

También es importante tener en cuenta los cambios en el tratamiento del cáncer de su ser querido. Para más orientación, consulte nuestra hoja informativa “Preguntas para su Equipo de Atención Médica sobre el Coronavirus.”

CUANDO ESTÁ MANTENIENDO CONTACTO DIRECTO

Si todavía está en contacto directo con su ser querido, reduzca el riesgo de exposición de su ser querido lo más posible adoptando las prácticas de distanciamiento social indicado anteriormente. Limpie cualquier objeto que venga de afuera para el hogar como entregas al domicilio. El CDC también recomienda desinfectar las superficies de alto contacto y las zonas comunes con toallitas desinfectante domésticas, limpiadores domésticos, o una solución de cloro diluido (1/3 taza de cloro por galón de agua). Si tiene que reutilizar su máscara y guantes, también deberían de ser desinfectados con un desinfectante. Consulte con el equipo de atención médica de su ser querido para el asesoramiento de ellos sobre qué desinfectar y cómo hacerlo de manera segura.

(over)

CUANDO ESTÉ LIMITANDO EL CONTACTO FÍSICO

Si usted no se siente cómodo visitando a su ser querido, o no puede visitar por razón de enfermedad o exposición potencial, puede mantener contacto llamando, mandando correos electrónicos, mandando mensajes de texto, o hablando por video. La salud emocional es una consideración importante y nuestros círculos sociales son importantes. Sugiera con delicadeza pasatiempos, actividades tranquilas y otros elementos como la meditación. Asegúreles que esta situación no es para siempre. Siga participando un papel en el tratamiento y en cualquier cambio, incluyendo visitas virtuales y la programación de citas. Encuentre maneras de limitar la necesidad de su ser querido de hacer mandados, por sí mismo, ya sea encontrando otro voluntario que vaya o utilizando un servicio de entrega para alimentos, otros suministros y recetas, cuando posible.

CUIDADO PERSONAL Y EVITANDO AGOTAMIENTO

Puede ser difícil cuidar de alguien mientras el mundo está bajo cambios profundos. Sentirse agobiado es completamente natural, al igual que sentirse agotado, triste, ansioso o depresivo. Hable sobre cómo se siente con sus familiares, amigos o un profesional, como un trabajador social de oncología de CancerCare. Los mismos elementos de cuidado personal que puede proteger la tranquilidad de su ser querido también aplican para usted mismo. Los ejercicios de respiración profunda y la meditación puede ayudarlo a mantenerse con los pies sobre la tierra. Llevar un diario es una manera buena de procesar pensamientos y emociones. Adhiera a una rutina lo más posible, incluyendo ejercicios y descanso. Pregunte si alguien de su sistema de apoyo puede asumir algunos de sus deberes, para darle oportunidad de hacerse a un lado y relajarse.

CancerCare sigue ofreciendo servicios de apoyo por teléfono y grupos de apoyo por teléfono e internet. Si ya tiene un(a) consejero(a) o un(a) terapeuta que lo esté apoyando, explore si ellos pueden proveer consejería por teléfono o por internet.

PREOCUPACIONES ECONÓMICAS

Es posible que sienta mucha presión para asegurar la estabilidad económica debido al impacto económico del coronavirus. Hay que reconocer que estas preocupaciones son reales y hay muchos desconocidos en esta situación, no se puede esperar que usted tenga todas las respuestas inmediatamente. Sea gentil y comprensivo consigo mismo, y sepa que no esta solo(a) en afrontar estas preocupaciones. Si es adecuado para la relación con su ser querido, haga lo posible para protegerlo de estos temores a la vez asegurándose que tenga una oportunidad de descargarse o un lugar seguro donde pueda expresarse. Hay recursos financieros disponibles para los que han sido afectados. Llame a la línea de ayuda gratis Hopeline de CancerCare al 800-813-HOPE (4673) para obtener más información.

CancerCare® Le Puede Brindar Ayuda

Fundado en 1944, CancerCare es la principal organización nacional que ofrece tanto servicios de apoyo gratuitos como asesoramiento para ayudar a los que estén enfrentando los desafíos emocionales, prácticos y financieros del cáncer. Nuestro extenso plan de servicios cuenta con gestión de casos, consejería y grupos de apoyo por vía telefónica, por Internet, y en persona, al igual que talleres educativos, publicaciones, y asistencia económica que incluye ayuda para copagos. Todos los servicios de CancerCare son ofrecidos por parte de trabajadores sociales profesionales en oncología y expertos mundialmente reconocidos en el área del cáncer.

Para más información, visite la página Web www.cancercare.org/español o llame al **800-813-HOPE (4673)**.

Facebook: facebook.com/CancerCare

Instagram: @CancerCareUS

Twitter: @CancerCare

Editado por Marlee Kiel, MSW, LMSW



CANCERCare®

National Office • 275 Seventh Avenue • New York, NY 10001

© 2020 CancerCare®