

Los pacientes con cáncer, especialmente aquellos que se someten a quimioterapia, son más propensos a contraer infecciones porque el sistema inmunitario está debilitado. El cáncer y ciertas terapias contra el cáncer pueden dañar el sistema inmunitario al reducir la cantidad de glóbulos blancos que combaten las infecciones. Los pacientes con deficiencia de glóbulos blancos corren un mayor riesgo de contraer infecciones, y estas infecciones pueden ser más serias y difíciles de tratar. En casos graves, las infecciones pueden causar la muerte.

Las infecciones ocurren cuando los microbios ingresan al cuerpo de una persona y el sistema inmunitario no los destruye rápidamente. Los microbios pueden ser bacterias, virus, hongos u otros microorganismos. Las infecciones pueden iniciarse en cualquier lugar del organismo, multiplicarse y luego diseminarse. Cuando el sistema inmunitario del cuerpo es fuerte, a menudo combate los microbios y detiene la infección. Sin embargo, el cáncer y su tratamiento pueden debilitar el sistema inmunitario.

Tome medidas para reducir el riesgo de infección durante y después del tratamiento del cáncer.

CONSEJOS PARA PREVENIR LAS INFECCIONES

Si tiene cáncer, es importante que intente reducir el riesgo de infección durante y después de su tratamiento. Puede tomar las siguientes medidas con el fin de prevenir las infecciones.

Higiene y cuidado personal

- Lávese las manos a menudo y minuciosamente con agua y jabón, especialmente antes de comer o después de ir al baño. Si no cuenta con jabón ni agua, use un desinfectante de manos líquido o en gel.
- Tome un baño o ducha tibia (no caliente) o un baño de esponja todos los días. No se frote la piel; séquese con palmaditas suaves. Use lociones sin fragancia, aceite y/o protector labial para prevenir o sanar la piel seca y agrietada.
- Cuide de las uñas manteniéndolas cortas y secas. Evite hacerse la manicura, pedicura y usar uñas artificiales. No se saque ni estire las cutículas.
- Use una afeitadora eléctrica, en lugar de una maquinilla de afeitar, para evitar cortes.
- Use un cepillo de dientes con cerdas extrasuaves para la limpieza de los dientes y encías.
- Si tiene un puerto de acceso venoso (reservorio subcutáneo) o catéter, límpielo y cuídalo siguiendo las instrucciones del equipo de profesionales médicos.
- Límpiense con suavidad pero completamente la zona rectal después de cada deposición. Pida asesoramiento médico si tiene problemas de irritación o hemorroides. Consulte con el equipo de profesionales médicos antes de hacerse enemas o usar supositorios.



Cómo evitar las enfermedades y lesiones

- Evite las multitudes. Si no puede evitar estar en un lugar lleno de gente, lleve una mascarilla, especialmente en las salas de espera.
- Evite a todas las personas (incluyendo familiares y amigos) que tengan enfermedades contagiosas, tales como resfrío, gripe, infección por coronavirus, sarampión o varicela.
- Pregúntele a su médico qué vacunas podrían ser necesarias en su caso. Averigüe si debería evitar a las personas que recientemente han recibido inmunizaciones con organismos o virus vivos atenuados.
- Use guantes cuando trabaje en el jardín o cuando limpie a niños pequeños o a otras personas, especialmente si se trata de la limpieza de desechos corporales.
- Evite actividades que lo pongan en riesgo de cortes, quemaduras u otras lesiones.
- Limpie inmediatamente los cortes y arañazos. Enjuague la herida con agua corriente. Lave la piel que rodea la herida con jabón. Para evitar irritaciones, no aplique jabón a la herida. Acuda a un médico si la herida es seria.
- Hable con el equipo de profesionales médicos acerca de sus mascotas. Por lo general, las mascotas con buena salud pueden quedarse con usted durante el tratamiento del cáncer. Sin embargo, tal vez tenga que tomar precauciones adicionales, por ejemplo, pedirle a otra persona que limpie la caja de arena (de desechos) para gatos o que se encargue de los excrementos de los animales. Mantenga las vacunas de sus mascotas al día, así como la prevención contra la dirofilariasis (heartworm, en inglés), las pulgas y las garrapatas. No adopte a ninguna mascota nueva. Evite los reptiles, pollos, patos o roedores, ya que pueden portar salmonela y otros gérmenes.

Seguridad de los alimentos

- Lávese las manos minuciosamente antes y después de manipular los alimentos.
- Desinfecte todas las superficies de preparación de alimentos antes y después de cocinar.
- Lave las frutas y los vegetales con agua corriente antes de pelarlos o cortarlos. Friegue los que son firmes, como el melón, con un cepillo limpio para frutas y vegetales. Séquelos con una toalla limpia.
- Guarde los alimentos crudos separados de los cocidos. No use ningún utensilio, tabla de cortar, plato de servir ni vajilla que haya estado en contacto con carne o huevos crudos sin antes haberlos lavado cuidadosamente.
- Use un termómetro de carnes para asegurarse de que todas las carnes estén totalmente cocidas y hayan alcanzado la temperatura interna segura antes de su consumo. Para consultar la tabla de temperaturas internas recomendadas para las carnes cocidas, visite www.PearlPoint.org/FoodSafety (en inglés).
- Almacene siempre los alimentos en el plazo de una hora desde su compra o cocción, o tan pronto como sea posible.
- Verifique las fechas de caducidad de todos los alimentos. Tire las sobras o envases abiertos en un plazo de uno a cuatro días. Si duda de que sea seguro consumir algún alimento, tírelo a la basura.
- Tenga cuidado al comer en restaurantes y hacer las compras de los alimentos. Compre solo de vendedores con calificaciones altas en las inspecciones del departamento de salud. Evite los bufés de comidas y ensaladas.
- Evite los alimentos asociados a enfermedades transmitidas por alimentos. Entre ellos se incluyen:
 - Bebidas y quesos sin pasteurizar
 - Comidas crudas, como el sushi
 - Comidas preparadas que se venden en el supermercado o tienda de abarrotes
 - Frutas y vegetales frescos sin lavar
 - Alimentos que contienen huevo crudo, como la masa de galletas
 - Agua de pozo, a menos que haya sido analizada y/o hervida de manera adecuada

Visite www.PearlPoint.org/FoodSafety (en inglés) para consultar una lista detallada de los alimentos que debe evitar y otras pautas para la seguridad de los alimentos.

Agradecimiento

La Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) agradece la revisión de la versión en inglés de este material realizada por:

Darci L. Zblewski, APRN, CNP

División de Hematología, Grupo de Mieloma
Clínica Mayo (Mayo Clinic)
Rochester, MN

Signos de infección

Conozca los signos de una infección. Informe a su médico de inmediato si tiene signos o síntomas de infección. Entre ellos se incluyen:

- Fiebre de 100.4 °F/38 °C o más
 - No tome aspirina, acetaminofeno/paracetamol (como Tylenol®) ni ningún otro medicamento para bajar la fiebre sin consultar con el médico.
- Escalofríos
- Sudoración
- Deposiciones blandas o diarrea
- Ardor al orinar
- Tos intensa o dolor de garganta
- Secreción o picazón vaginal anormal
- Enrojecimiento, inflamación o dolor, en especial alrededor de una herida, llaga, grano o la zona del catéter intravenoso (IV) o dispositivo de acceso vascular
- Dolor abdominal
- Encías sangrantes o manchas blancas en la boca

OBTENGA APOYO INDIVIDUAL

Los **Especialistas en Información** de LLS, que son trabajadores sociales y educadores en salud altamente capacitados y especializados en oncología, pueden brindarle información y apoyo y comunicarlo con nuestro **Centro de Apoyo para Ensayos Clínicos** y con **dietistas registrados**.

- Llame al **800.955.4572** de lunes a viernes, de 9 a.m. a 9 p.m., hora del Este (contamos con servicios de interpretación)
- Visite www.LLS.org/especialistas

Esta publicación tiene como objetivo brindar información precisa y confiable con respecto al tema en cuestión. Es distribuida por la Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma (LLS, por sus siglas en inglés) como un servicio público, entendiéndose que LLS no se dedica a prestar servicios médicos ni otros servicios profesionales. El personal de LLS revisa cuidadosamente el contenido para comprobar su exactitud y confirma que todas las opciones diagnósticas y terapéuticas se presentan de una manera razonable y balanceada, sin tendencia particular a favor de cualquier opción.