

6 RESPONSABILIDADES DEL CUIDADOR DURANTE EL TRATAMIENTO

Preparación de la casa. La vida cotidiana en casa tal vez suponga un reto cada vez mayor para su ser querido durante y después del tratamiento del cáncer. Si su ser querido (el paciente) tiene problemas de movilidad, neuropatía periférica, dolor y/o debilidad tras el tratamiento, haga cambios en la casa para hacerle la vida más fácil y segura.

Lista de comprobación de los cambios en casa. Marque los cambios a medida que los implementa para hacer que la casa sea más cómoda y segura para el paciente que se someterá al tratamiento del cáncer.

- Coloque las cosas en lugares fáciles de alcanzar. Por ejemplo, ponga la ropa en canastos o cajones en vez de ponerla en estantes o armarios altos.
- Baje la altura de la cama del paciente o consiga una banqueta para que sea más fácil subir y bajar de la cama.
- Mantenga las escaleras y pasillos bien iluminados.
- Elimine las alfombras resbaladizas que puedan deslizarse o plegarse y crear el riesgo de tropiezos.
- Añada un asiento de ducha y una ducha de mano para que sea más fácil bañarse.
- Use alfombras de baño no deslizantes, dentro y fuera de la bañera o ducha. Añada una barra de seguridad o asideros para reducir el riesgo de caídas.
- Consiga un inodoro elevado o portátil.
- Utilice vajilla y tazas irrompibles para los alimentos.

Según el diagnóstico, el tipo de tratamiento y el estado de salud de su ser querido, puede que necesite contratar a profesionales para hacer cambios más grandes o estructurales en la casa. Por ejemplo, si su ser querido tiene que usar una silla de ruedas, tendrá que añadir una rampa a la entrada de la casa. Además, podría ser necesario ensanchar las entradas e instalar pasamanos en algunos lugares.

Otras cosas que puede hacer para preparar la casa. Siga estos consejos para preparar la casa de su ser querido:

- Abastezca la despensa, el refrigerador y el congelador de alimentos saludables.
- Mueva la ropa cómoda y fácil de ponerse a la parte delantera del armario.
- Tenga mantas y colchas adicionales en lugares accesibles. Los pacientes con cáncer pueden ser más sensibles al frío.

NOTA

La neuropatía periférica es el resultado del daño en los nervios de los brazos, piernas, manos o pies que puede causar adormecimiento, hormigueo, ardor, frío o debilidad en el área afectada. Puede ser un efecto secundario de algunos tratamientos contra el cáncer. La neuropatía periférica también puede provocar problemas de movilidad.



Utilice la **Planilla 11: Lista de comestibles** para empezar con una despensa bien abastecida.

Protección del sistema inmunitario debilitado. Los pacientes con cáncer, especialmente los que se someten a quimioterapia o un trasplante de células madre, corren mayor riesgo de infecciones que las personas sanas debido al debilitamiento del sistema inmunitario. A los pacientes con un sistema inmunitario debilitado que contraigan un resfrío o infección les será mucho más difícil combatirlo.

Los siguientes consejos pueden ayudarlos, a usted y a su ser querido, a evitar las infecciones:

- Evite las multitudes y a los amigos o familiares que están enfermos.
- Lleve una mascarilla cuando esté en presencia de una multitud o en el área de espera de la sala de emergencia.
- Asegúrese de avisar al personal de la sala de emergencia que el sistema inmunitario de su ser querido está debilitado debido a que es un paciente con cáncer.
- Limpie inmediatamente los cortes y arañazos. Enjuague la herida con agua corriente. Lave la piel que rodea la herida con jabón. Para prevenir la irritación, no aplique jabón a la herida. Si la herida es grave, acuda a un médico. Si el paciente corre el riesgo de tener sangrados excesivos debido a una deficiencia de plaquetas, pida al equipo de profesionales médicos que le explique cómo tratar los cortes de la manera correcta.
- Evite actividades que pongan al paciente en riesgo de sufrir cortes o lesiones.
- Practique buenos hábitos de higiene y cuidado personal.
- Siga las pautas para la seguridad de los alimentos.
- Pregunte al equipo de profesionales médicos cuáles son las vacunas, o dosis de refuerzo de vacunas previas, que necesita el paciente.
- El cuidador y las demás personas que viven en la casa con el paciente también deberían recibir la vacuna contra la gripe y dosis de refuerzo de sus vacunas pasadas, de ser necesario.
- Cuando reciban la vacuna contra la gripe, los pacientes con cáncer, sus cuidadores y las demás personas que viven en la casa y que entran en contacto con el paciente deberían recibir la vacuna inyectable que se produce a partir del virus muerto. No deberían recibir la vacuna en forma de aerosol nasal, ya que esta contiene el virus vivo de la gripe. El virus vivo puede ser peligroso para los pacientes con inmunosupresión.
- Toda persona que haya recibido una vacuna con virus vivos debería evitar estar cerca del paciente por un tiempo.
- Cuide y limpie adecuadamente la vía central o dispositivo de acceso venoso del paciente.

Comuníquese con el equipo de profesionales médicos inmediatamente si nota cualquiera de los siguientes signos y/o síntomas de infección:

- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más
- Escalofríos
- Tos persistente
- Sensibilidad en un lugar propenso a infecciones, tal como el área que rodea el ano o los senos paranasales
- Dolor de garganta
- Dolor al orinar
- Diarrea o deposiciones blandas frecuentes



Lea la sección titulada **Higiene y cuidado personal** en la página 4.



Utilice la **Planilla 9: Registro de vacunación**.

Limpieza de la casa. Puede que usted necesite ayudar a mantener la casa limpia. Un hogar limpio reduce el riesgo que corre el paciente de contraer infecciones.

Seguridad en la limpieza. Muchos productos de limpieza del hogar contienen ingredientes tóxicos. Siga siempre las instrucciones que se encuentran en el envase o la caja del producto. Los productos de limpieza que no se eliminan o enjuagan adecuadamente de las superficies podrían irritar la piel o ingerirse accidentalmente. Los vapores fuertes pueden irritar los ojos y dificultar la respiración. Los pacientes que se someten a quimioterapia también podrían ser sensibles a los olores fuertes de los productos de limpieza.

Si su ser querido recibe quimioterapia u otro tipo de farmacoterapia, los medicamentos se eliminarán del cuerpo por medio de la orina, las deposiciones y los vómitos (en caso de que tenga vómitos). Cuando limpie el inodoro o los derrames de líquidos corporales, use guantes desechables para protegerse de la exposición a los medicamentos. Cuando tira a la basura los guantes, esponjas o papel toalla que hayan entrado en contacto con líquidos corporales, use dos bolsas de plástico selladas, una dentro de la otra. Lave por separado las ropas de vestir y de cama que entran en contacto con líquidos corporales.

No hay necesidad de gastar mucho dinero para contar con productos de limpieza seguros. El vinagre y el bicarbonato sódico son sustancias no tóxicas que la mayoría de nosotros ya tenemos en casa, y estos productos pueden ser limpiadores eficaces y asequibles. Mezcle bicarbonato sódico con agua hasta formar una pasta para limpiar el horno y las manchas del inodoro. Limpie y haga brillar los espejos, las ventanas y los pisos con una mezcla de vinagre y agua. Prepare su propio producto de limpieza seguro y ecológico con media taza (120 mililitros) de vinagre, un cuarto de taza (58 gramos) de bicarbonato sódico y medio galón (1.9 litros) de agua.

Los siguientes consejos de limpieza los ayudarán a usted y a su ser querido a mantenerse seguros:

- Evite los productos con cloro, amoníaco, disolventes sintéticos y fragancias y colorantes artificiales.
- Use un detergente para ropa sin fragancia.
- Evite los aerosoles en latas.
- Use guantes para hacer la limpieza.
- Abra las ventanas y puertas mientras limpia, o encienda un ventilador para eliminar los vapores fuertes de los productos de limpieza.
- No mezcle la lejía (blanqueador) con amoníaco ni vinagre. Esto puede producir gases letales.
- Use difusores de aceites o ceras en vez de desodorantes ambientales en aerosol.
 - Si el paciente es sensible a los aromas, o si los olores fuertes le producen náuseas, es mejor no usar ningún tipo de ambientador.

Tabla de tareas domésticas. Para estar al día con las tareas domésticas, prepare un horario de limpieza. Es más fácil limpiar un poco todos los días que tratar de limpiar toda la casa en unas horas. A continuación hay un ejemplo de una tabla de tareas para que se mantenga al día con la limpieza.

	Listo	Tarea
Lunes		Sacar la basura
		Limpieza de las mesadas del baño
		Limpieza del espejo del baño
Martes		Regar las plantas
		Lavar la ropa
		Aspirar la sala



Utilice la **Planilla 12: Tabla de tareas domésticas** para crear su horario de limpieza.

Si hay otras personas que viven en su hogar que pueden brindar ayuda, delegue también algunas tareas en ellas. Ponga la tabla en su refrigerador como recordatorio.

Si es posible desde el punto de vista económico, contrate un servicio de limpieza domiciliaria. Incluso si no es una opción que la limpieza se haga con regularidad, podría ser útil contratar a alguien para que limpie la casa minuciosamente una vez antes de que se inicie el tratamiento. De esa manera usted solamente tendrá que hacer una limpieza ligera, según sea necesario. Si no puede costear un servicio de limpieza, busque los servicios de limpieza gratuitos o a precio reducido ofrecidos a los pacientes con cáncer, o pida ayuda a los amigos y familiares.

Asegúrese de que todas las personas que ayuden con la limpieza estén al tanto de todas las recomendaciones de seguridad enumeradas en la sección titulada **Seguridad en la limpieza** en la página 3. Le convendría pedir que usen sus productos de limpieza, en lugar de dejar que traigan productos de su preferencia a la casa del paciente.

Fosas sépticas. Si su ser querido recibe quimioterapia o algún otro tipo de farmacoterapia, podría ser necesario que usted tome precauciones especiales en cuanto al cuidado de la fosa séptica de la casa. Después de ingerir estos medicamentos, algunas sustancias farmacológicas se excretan del cuerpo de forma natural cuando uno utiliza el baño. Dichas sustancias se acumularán entonces en la fosa séptica, junto con el resto de las aguas residuales. Las fosas sépticas dependen de las bacterias “buenas” para la descomposición de los residuos. Los medicamentos potentes, tales como los que se emplean en los tratamientos contra el cáncer, pueden matar estas bacterias buenas, lo cual reduce la capacidad del sistema séptico de eliminar los residuos. Esto puede provocar un atasco de las aguas residuales o incluso fallas del sistema. Tenga previsto contratar a un servicio para efectuar el bombeo de la fosa séptica poco después de terminado el tratamiento. Además, considere la posibilidad de usar un producto que tiene como fin aumentar la cantidad de bacterias buenas en la fosa séptica. Llame a su proveedor de servicios de fosas sépticas para hablar sobre la mejor manera de realizar el mantenimiento de su sistema séptico.

Higiene y cuidado personal. Una buena higiene y el cuidado personal ayudan a reducir el riesgo de infecciones en los pacientes con inmunosupresión.

Como cuidador, debe lavarse las manos con jabón y agua tibia frecuentemente, especialmente antes de manipular los alimentos o asistir a su ser querido con cualquier tarea. Pida a los visitantes que vienen a la casa, y a toda persona que tiene interacción con el paciente en persona, que hagan lo mismo. También puede usar un desinfectante de manos, ya sea líquido o en gel, para que las manos se mantengan limpias.

Puede que su ser querido también tenga que modificar sus hábitos de higiene. A continuación se ofrecen algunas pautas que puede compartir con su ser querido.

Cuidado de la piel. El cuidado de la piel puede reducir el riesgo de infecciones debidas a cortes y rasguños leves. Aliente a su ser querido a hacer lo siguiente:

- Darse un baño o ducha tibia (no caliente) con jabón o gel de ducha sin fragancia todos los días.
- Secarse la piel con palmaditas en vez de frotarse con una toalla.
- Usar cremas humectantes sin fragancia para piel seca a fin de evitar la formación de grietas.
- Usar protector labial para los labios secos o agrietados.
- Usar una afeitadora eléctrica en lugar de una maquinilla de afeitar para prevenir los cortes y reducir el riesgo de infecciones.
- Evitar la luz solar directa. Usar una pantalla solar de amplio espectro con factor de protección (SPF, en inglés) de 30 o mayor, y volver a aplicarlo cada 2 horas.

Cuidado de las uñas. El cuidado adecuado de las uñas de las manos y los pies puede reducir el riesgo de infecciones debidas a heridas o cortes leves alrededor de las uñas o cutículas. Aconseje a su ser querido que haga lo siguiente:

- Mantener las uñas limpias, secas y cortas porque, como resultado del tratamiento, estas podrían oscurecerse, agrietarse o volverse quebradizas.
- Evitar hacerse la manicura, pedicura y las uñas artificiales.
- No hurgarse ni arrancar las cutículas o la piel suelta de alrededor de las uñas.
- Remojar las manos en aceites naturales, tales como aceite de oliva, ya que podría ser de ayuda.
- Llevar zapatos cómodos y holgados con medias de algodón acolchadas.

Cuidado del pelo. La caída del pelo es un efecto secundario frecuente del tratamiento del cáncer. Este efecto es molesto y puede afectar la autoconfianza de su ser querido. Sea sensible a estos sentimientos. Evite decir cosas como “solo es pelo”, “volverá a crecer” o “te queda mejor el pelo corto”. Aunque estos comentarios sean bien intencionados, pueden socavar los sentimientos válidos del paciente. Si su ser querido se enfrenta a la caída del pelo, alíentelo a hacer lo siguiente:

- Lavarse el cabello y el cuero cabelludo cada 2 a 4 días con champú y acondicionador sin fragancia. Enjuagarse bien y secarse con palmaditas usando una toalla suave.
- Seguir peinándose, aunque ya haya empezado a caerse el cabello.
- Usar sombreros, bufandas, gorras o pañuelos para mantener la cabeza tibia y proteger el delicado cuero cabelludo de las quemaduras solares cuando se encuentre al aire libre.
- Usar aceite mineral o de coco para humectar el cuero cabelludo, si está seco.
- Considerar la posibilidad de comprar una peluca (puede hacer que combine con un mechón de su cabello).
- Considerar la posibilidad de rasurarse la cabeza o hacerse un corte de pelo corto antes de que empiece el tratamiento.
- Evitar los tratamientos del cabello, tales como permanentes, alisadores químicos, tintes permanentes y decolorantes, ya que pueden dañar el cabello e irritar el cuero cabelludo.
- No hacerse trenzas apretadas, trenzas africanas ni colas, ya que pueden soltar el cabello. No usar horquillas ni lazos que sujeten firmemente el cabello.
- Usar un lápiz de ojos para pintarse las cejas, si lo desea.

CONSEJO:

Enjuague bucal casero
Mezcle 1 cuarto de cucharadita de bicarbonato sódico y 1 octavo de cucharadita de sal en 1 taza de agua tibia.



Visite www.LLS.org/materiales para consultar la publicación titulada **Manejo de los efectos secundarios: cuidado de la piel, las uñas, el pelo y la boca.**

Cuidado dental y bucal. Los pacientes deberían acudir a un dentista al menos 4 semanas antes de que empiece el tratamiento del cáncer, si es que el mismo no debe empezar de forma urgente. En esta evaluación bucal previa al tratamiento, el dentista identificará problemas, tales como caries dentales, dientes fracturados, empastes o coronas sueltos y enfermedad de las encías.

Para abordar estos problemas y reducir el riesgo de complicaciones durante el tratamiento, los pacientes deberían:

- Usar un cepillo de dientes con cerdas suaves para cepillarse los dientes y las encías dos o tres veces al día.
- Enjuagarse la boca varias veces al día.
- Evitar usar enjuagues bucales que contengan alcohol (especialmente si el paciente presenta dolor bucal como efecto secundario del tratamiento). El alcohol empeora el dolor bucal.
- Lavar bien la dentadura postiza y quitársela cuando no está comiendo para aliviar la molestia del dolor bucal.
- Informar al equipo de profesionales médicos en caso de tener encías sangrantes o manchas blancas en la boca, ya que ambos problemas pueden ser signos de infección.
- Evitar el tabaco, que también irrita la boca.
 - Visite www.espanol.smokefree.gov para consultar recursos para dejar de fumar y consumir productos de tabaco.

Tratamiento con bifosfonatos y la salud dental. Los bifosfonatos, un tipo de medicamento que previene o reduce al mínimo la pérdida ósea, a veces se recetan a los pacientes con cáncer de la sangre. El tratamiento con bifosfonatos puede producir un efecto secundario poco frecuente, pero serio, denominado “osteonecrosis mandibular” (ONJ, en inglés). Esta afección causa la muerte de una parte del hueso mandibular, lo que provoca dolor, llagas abiertas y riesgo de pérdida de los dientes y abscesos. Antes de empezar el tratamiento con estos medicamentos, los pacientes deberían someterse a un chequeo dental y asegurarse de que todos sus problemas dentales sean atendidos. Los médicos suspenderán el uso de bifosfonatos en los pacientes que presenten osteonecrosis mandibular.



Si desea obtener más información sobre las complicaciones dentales y bucales del tratamiento del cáncer, visite www.LLS.org/materiales para consultar la publicación gratuita de LLS titulada **Información sobre las complicaciones dentales y bucales del tratamiento del cáncer.**

El sueño. El insomnio o dificultad para dormir puede ser un efecto secundario del cáncer o su tratamiento, pero dormir es una parte importante de la recuperación y permite que el cuerpo sane. Los siguientes consejos pueden ayudar a su ser querido a mantener un buen horario de sueño:

- Cree un ambiente relajante para dormir.
 - Disponga de ropa de cama confortable.
 - Apague las luces, el televisor y los dispositivos electrónicos cuando es hora de ir a la cama.
 - Ponga los teléfonos celulares en modo de silencio.
 - Pruebe usar un ventilador o un generador de ruido blanco para ahogar los sonidos molestos.
- Ayude a su ser querido a prepararse para que duerma toda la noche.
 - Debe acostarse y levantarse a la misma hora todos los días.
 - Hay que limitar las siestas a no más de 30 minutos.
 - Debe usar el baño justo antes de ir a la cama.
 - Debe evitar el consumo de cafeína por la noche.

Las mascotas. Hable con el equipo de profesionales médicos sobre cualquier mascota que haya en la casa del paciente. Estar rodeado de animales, incluyendo las mascotas, podría aumentar el riesgo de que su ser querido contraiga infecciones. Puede que sea necesario tomar precauciones especiales para reducir este riesgo.

Durante el período en que su ser querido recibe tratamiento contra el cáncer, siga estas pautas básicas:

- Limpie la caja de arena para gatos o cambie los tapetes absorbentes para perros, para que su ser querido no tenga que hacerlo. Si la mascota ensucia un área de la casa con orina o heces, asegúrese de desinfectarla. Después, lávese muy bien las manos.
- Mantenga las cajas de arena lejos de la cocina y el comedor.
- Si la mascota está enferma —está vomitando, tiene diarrea o está estornudando—, llévela al veterinario de inmediato. La mascota tal vez tenga una infección que podría transmitirse a su ser querido (cuyo sistema inmunitario podría estar debilitado).
- Evite los arañazos. Mantenga cortas las uñas de los perros y gatos para reducir al mínimo el riesgo de arañazos. Si la mascota araña a su ser querido, limpie bien los arañazos y examínelos frecuentemente para buscar signos y/o síntomas de infección. Informe al equipo de profesionales médicos de los arañazos.
- Mantenga al día las vacunas y la prevención contra la dirofilariasis (enfermedad del parásito del corazón) de las mascotas, y use medicamentos y champú contra pulgas y garrapatas para reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por parásitos.
- No adopte nuevas mascotas ni animales callejeros durante el tratamiento del cáncer, ya que el estado de salud del animal es desconocido.
- Evite los reptiles, pollos, patos y roedores, todos los cuales pueden portar salmonela y otros gérmenes que pueden causar infecciones. La salmonela puede provocar diarrea intensa, que puede ser especialmente peligrosa para los pacientes con cáncer.
- Busque un buen cuidador de mascotas. Si su ser querido tiene que pasar un tiempo en el hospital para una cirugía o tratamiento y usted no está disponible, asegúrese de conseguir la asistencia de una persona confiable para que se encargue del cuidado de la mascota.

Siempre y cuando usted se comunique con el equipo de profesionales médicos y tome las medidas adecuadas para reducir el riesgo de infecciones, las mascotas a menudo pueden permanecer al lado de su ser querido durante el tratamiento del cáncer. Las mascotas también pueden ofrecer beneficios a los pacientes, ya que les brindan compañía, mejoran su estado de ánimo y les motivan para mantenerse activos.

