



Consejos para preparar a los pacientes de cáncer y cuidadores ante un evento atmosférico

Autora: Dra. Maricelly Santiago Ortiz
Investigadora, educadora en cáncer y comunicadora en salud
Alivia Health

Los eventos atmosféricos llenan de incertidumbre a los pacientes de cáncer en donde debido a su condición su vida corre peligro. Es por esto que la herramienta más poderosa para la toma de decisiones acertadas tanto para el paciente de cáncer como para su cuidador, es la orientación, la preparación de un buen plan de contingencia, plan de cuidado, higiene y alimentación, y por supuesto la ejecución del mismo. Por lo general, los pacientes que se encuentran en alto riesgo de ser más susceptible en este proceso de emergencias son: los pacientes que se encuentran recibiendo actualmente tratamientos con agentes inmunosupresores durante los últimos 3 meses ó quimioterapia activa, pacientes con malignidades hematológicas (sangre), pacientes con historial de trasplante de médula ósea, pacientes diagnosticadas con cáncer de seno en estadio de metástasis recibiendo tratamiento activo ó pacientes que se encuentren participando en ensayos clínicos de nuevos tratamientos para combatir el cáncer.

El fomentar que el paciente y el cuidador sean proactivos en medio de este proceso ayudará en gran medida a disminuir la incertidumbre de algún evento atmosférico. Se sugiere que los miembros de la familia puedan preparar el “Bulto de Supervivencia” en conjunto y en tranquilidad. En dicho Bulto de Supervivencia, deben de incluir una lista de los artículos que son necesarios para no improvisar ante una situación de emergencia tales como identificaciones personales con foto, seguro social, nombre de contactos de emergencias, linternas, baterías, teléfono celular, cargador, llaves de la casa, llaves del carro, dinero en efectivo, tarjetas de crédito ó información de las cuentas de banco. No menos importante, en dicho Bulto de Supervivencia se vuelve crítico que el paciente o sobreviviente de cáncer incluya los siguientes:

- ✔ Artículos comunes de higiene.
- ✔ Copia del plan médico y póliza de cáncer.
- ✔ Información del centro de tratamiento y su oncólogo.
- ✔ Listado de otras enfermedades que exhiba el paciente de cáncer (presión alta, diabetes).
- ✔ Copia de los laboratorios más recientes que se haya realizado.
- ✔ Preparar una lista con los nombres de todos los medicamentos controlados y tener acceso a sus repeticiones. Es vital que el paciente pueda pedirle al médico en cada visita la receta física aunque la envíe por un medio electrónico a la farmacia así puede adquirir el medicamento en otra farmacia de ser necesario.
- ✔ Preparar un “plan de supervivencia” de toda la información que compete a su condición médica. Por ejemplo: tipo de cáncer, cuando se diagnosticó, que tratamientos se han recibido, dosis, que especialistas lo han atendido. El beneficio de tener este plan en mano es que le facilita a un nuevo médico ante una emergencia poder entender el perfil del paciente y continuar el tratamiento de manera exitosa.
- ✔ Dispositivos que mantengan en temperatura los medicamentos o neveras insuladas (gel pads).

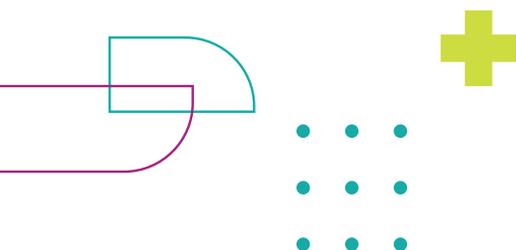
Se sugiere que los pacientes de cáncer no detengan sus tratamientos oncológicos bajo ninguna circunstancia. Cada especialista tomará acción en este asunto para que los tratamientos no se vean comprometidos ni la mejoría del paciente, ya sea reprogramar el tratamiento o cubrir a el paciente con medicamentos orales en esos días. En adición, se sugiere que antes de la emergencia, el paciente pueda

charlar con algún representante de su cubierta médica y compartirle si se estará quedando en su casa, fuera de la casa con algún familiar o algún refugio. Esto servirá para poder reubicar o asistir al paciente en caso que debido al desastre el centro de tratamiento esté fuera de servicio. Debido al desastre, es posible que su compañía de seguros ofrezca servicios especiales para ayudar a los que tuvieron que ser removidos de sus hogares.

Los cuidadores una vez más, se vuelven indispensables en tomar las medidas adecuadas y en la elaboración de un plan de acción de higiene y cuidado en conjunto con el paciente. El cuidador debe tratar y cuidar a este paciente pensando que es un paciente con un sistema inmunológico frágil y susceptible a infecciones virales o bacterianas. Es por eso que se les sugiere a los cuidadores los siguientes consejos para su beneficio y del paciente de cáncer que deben de atender:

- ✔ Identificar un cuarto solamente para el paciente de cáncer y que tenga su propio baño.
- ✔ El distanciamiento es crítico en pacientes de cáncer.
- ✔ Fomentar la desinfección de todas las superficies y establecer prácticas de higiene personal más rigurosas (lavarse las manos de manera regular por un tiempo de 20 segundos y no tocarse la cara, ojos ni nariz).
- ✔ Fortalecer el sistema inmunológico (buenos hábitos de alimentación y descanso).
- ✔ Disminuir ingesta de alimentos con altos contenidos de grasas, azúcares, condimentos o sal y preparar con antelación las comidas refrigeradas antes de la emergencia.
- ✔ Frutas y verduras han sido lavadas con agua potable.
- ✔ Solo consumir agua potable, de lo contrario, hierva el agua durante un minuto completo.

Se sugiere que el paciente pueda hablar con anticipación con un familiar o contacto de confianza si necesita ser trasladado a un refugio. El paciente debe de tomar en cuenta que en caso de tener que desalojar por no tener un familiar cercano y tener que ir a un refugio, debe de contactar de inmediato al líder del refugio y explicarle su condición, su estadío y en qué etapa de su plan de tratamiento se encuentra. Algunos refugios tienen áreas separadas para personas con necesidades médicas especiales, discapacidades o para poblaciones susceptibles. ¡ Prepárate y toma acción con los planes de contingencia!



A tu lado 
siempre