

SI TIENES
CUALQUIER DUDA
¡CONTÁCTANOS!



Tijuana • (664) 685.8971
Mexicali • (686) 132.1998



apoyo.pacientes@prooncaviac.org
prooncavimexicali@prooncaviac.org



www.prooncaviac.org
Búscanos para una *Consulta de Segunda Opinión de Oncología Médica* si tienes dudas ante cualquier síntoma.

RECOMENDACIONES GENERALES

Es posible que afrontar el cáncer y la situación por el coronavirus cause muchos sentimientos a los que no estás acostumbradx, es muy recomendable además que realices alguna **actividad que te relaje**, que te apoye para manejar adecuadamente la **ansiedad y el estrés** como la meditación, por ejemplo.

Aliméntate sanamente, descansa y duerme suficiente, haz ejercicios de respiración, toma suficiente agua y disfruta la vida, enfócate en las **cosas agradables y agradécelas**, aunque no lo creas esto te ayudará también a fortalecer tu área emocional y espiritual y en consecuencia, **tu sistema inmunológico**.



GUÍA DE PROTECCIÓN

CÁNCER & COVID - 19



#ProOncavi

La **COVID-19** es una enfermedad infecciosa, emergente, sistémica e impredecible, causada por el virus **RNA SARS CoV 2**, el cual tiene un período de latencia de **2-14 días**, tiene estancia en la garganta y posteriormente progresará a una **Neumonía Viral Atípica**.

Si el paciente es mayor de 60 años o padece **Diabetes, Hipertensión, Cáncer o alguna otra situación debilitante** (el paciente con Cáncer está inmunocomprometido por la enfermedad propia y/o los tratamientos oncológicos), es **más vulnerable** y por ello debería extremar las medidas **preventivas higiénicas y de contagio**.

El Cáncer es la 4ª. morbilidad asociada a la COVID-19 con un alto riesgo de complicaciones y muerte.

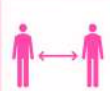
De acuerdo con varios estudios recientes, es posible que las personas con cáncer en la sangre tengan **un riesgo más alto de infección prolongada y muerte por COVID-19** que las personas con tumores sólidos. En estas personas es común que la concentración de células inmunitarias sea anormal o baja y no crean suficientes anticuerpos contra los virus.



ENTONCES ¿CÓMO PROTEGERTE?



Usa una mascarilla que cubra bien la nariz y la boca.



Mantén tu sana distancia (1.5 a 2 metros) de las personas que no viven contigo.



Vacúnate contra la COVID-19.



Evita las multitudes y los espacios interiores con mala ventilación.



Lávate con frecuencia las manos con agua y jabón o usa desinfectante de manos a base de alcohol al 70%



Cúbrete la boca y la nariz al toser o estornudar.



Limpia y desinfecta a diario las superficies que se tocan con frecuencia.



Estate atento a los síntomas de COVID-19.



¿Deberías vacunarte si estás en tratamiento por algún tipo de Cáncer?

Definitivamente sí, consulta con tu Oncólogo para saber cuál es el mejor momento en tu caso en particular, sabemos hoy que debe haber una distancia de al menos 2 semanas entre una cirugía y la vacunación, pero no sabemos aún la situación y los tiempos exactos con la Quimioterapia y la Radioterapia, por eso hay que individualizar.

¿En la Pandemia de COVID-19 deberías suspender tu tratamiento oncológico?

No, lo correcto debería ser realizar un "Triage o Priorización" y situarte en grupo de riesgo, ya sea bajo, medio o alto y en base a ello decidir lo mejor para ti, recuerda: no tienes COVID-19 pero sí tienes Cáncer, esto por sí mismo podría acabar con tu vida si descuidas tu tratamiento.

¿Es recomendable realizarte una mamografía si acabas de vacunarte?

Se ha observado que la vacuna contra la COVID-19 a veces causa hinchazón temporal de los ganglios linfáticos en la axila. Como este efecto secundario se podría confundir con un signo de cáncer de mama, es recomendable esperar de 4 a 6 semanas después de completar la vacunación contra la COVID-19 antes de hacerse una mamografía.