



Recomendaciones para prevenir infección por Coronavirus (COVID-19) ¿qué debe conocer el paciente Oncohematológico?

El presente documento tiene como objetivo orientar a los pacientes Oncohematológico y sus familiares o seres cercanos respecto de la infección por Coronavirus que nos mantiene en alerta en estos momentos en Chile y el mundo entero.

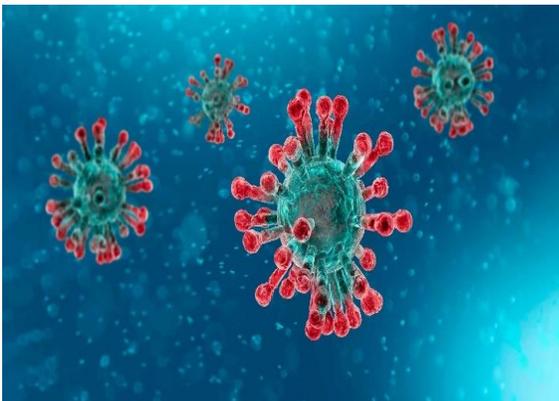
La única manera concreta de prevenir de manera efectiva es a través de la información y educación provenientes de canales formales, y como profesionales de la salud es nuestro deber cumplir con esta labor, de esta manera manejaremos las dudas, controlaremos los miedos y venceremos la enfermedad.

Contenido:

1. ¿Qué es el Coronavirus?
2. ¿Quiénes son los grupos de personas con mayor susceptibilidad a adquirir la infección por Coronavirus?
3. ¿Por qué tomar precauciones extremas o especiales frente al Coronavirus?
4. Formas de Prevenir la Infección por Coronavirus
5. ¿El paciente Oncohematológico debe acudir a los controles de seguimiento o es mejor evitarlos?
6. ¿Qué hacer si un paciente está en quimioterapia y un miembro de la familia manifiesta síntomas de Coronavirus?
7. ¿Si asisto al Hospital, clínica y/ consulta médica debo seguir alguna medida especial?
8. ¿A qué se refieren cuando hablan de Distanciamiento Social Preventivo?
9. ¿Qué medidas se pueden considerar para fortalecer el Sistema Inmunológico?
10. ¿Qué hacer para el manejo de la ansiedad y estrés por este virus?

1. ¿Qué es el Coronavirus? (1,6)

La enfermedad por coronavirus 2019 (o COVID-19) es una enfermedad respiratoria causada por un coronavirus novedoso (o nuevo) que se identificó por primera vez en un brote en Wuhan, China, en diciembre de 2019.



Los coronavirus son una gran familia de virus que pueden causar enfermedades leves, como un resfriado común, hasta enfermedades más graves, como el síndrome respiratorio agudo grave.

La enfermedad puede transmitirse de una persona a otra, a través de pequeñas gotas de la nariz o la boca que pueden esparcirse cuando una persona tose o estornuda, al inhalarlas o tocar superficies donde cayeron estas gotas y luego se toca los ojos, nariz, o boca; por lo tanto, en gran medida la diseminación de la enfermedad es a través del contacto con estas

gotas respiratorias que se esparcen por el aire o que se posan en las superficies que todos tocamos.



2. ¿Quiénes son los grupos de personas con mayor susceptibilidad a adquirir la infección por Coronavirus? (1,5,6)

Las personas con problemas como:

- Hipertensión Arterial
- Obesidad
- Diabetes
- Enfermedad Cardiovascular
- Enfermedad Cerebrovascular
- Embarazadas
- Pacientes con VIH
- Pacientes inmunosuprimidos secundarios a trasplante de órganos o médula ósea
- **Pacientes en tratamiento inmunosupresor por otras enfermedades, como por ejemplo quimioterapia para el cáncer son un grupo especialmente de riesgo**
- Pacientes con enfermedades respiratorias crónicas

3. ¿Por qué tomar precauciones extremas o especiales frente al Coronavirus? (1,2,3)

Los pacientes **Oncohematológicos** pertenecen a uno de los grupos con mayor susceptibilidad por dos razones:

1. Tienen una disminución de la inmunidad debido a la propia enfermedad.
2. La inmunidad se altera más aun debido al mismo tratamiento que provoca efectos inmunosupresores, ejemplo de estas terapias son la quimioterapia (cualquiera sea su mecanismo de acción y vía de administración), corticoides y/o radioterapia o simplemente por desnutrición atribuido al proceso de enfermedad.

El grupo de personas con **enfermedad oncohematológica** que tienen un riesgo particularmente mayor son:

- Pacientes con neoplasias hematológicas (leucemias agudas y crónicas; linfoma y mieloma múltiple)
- Los pacientes sometidos a trasplante de médula ósea (quienes llevan más de un año, todavía se consideran inmunocomprometidos).
- Pacientes sometidos a tratamiento activo (quimioterapia, radiación, cirugía o corticoides)
- Los pacientes con tumores de cabeza y cuello
- Pacientes que enfrentan cáncer pulmonar
- Pacientes con caquexia (adelgazamiento extremo) y/o con baja capacidad física o funcional



4. Formas de Prevenir la Infección por Coronavirus (1)



- La forma **más importante** de protegerse es a través del **correcto lavado de manos** a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
 - Solo si **no hay disponibilidad**, use desinfectante para las manos que contenga al menos 60% de alcohol.
 - Siempre considere que la mejor manera de limpiarse las manos es con agua y jabón.
 - Los pacientes con cáncer deben evitar ambientes cerrados, las aglomeraciones y los eventos con públicos.
 - Un lugar de altísima contagiosidad puede ser la manilla de las puertas y pasamanos de hospitales y consultas médicas, ya que se usan mucho y no las limpian con frecuencia, frente a la concurrencia de estos sitios lo más importante es la concientización del lavado de manos en todo momento.
- Utilizar mascarilla cuando asista a un centro asistencial.
 - Evitar rascarse o tocarse ojos, nariz y boca y saludar dando la mano, besos o abrazos.
 - Si tose o estornuda, cúbrase con el codo en lugar de la mano o utilice un pañuelo de papel y luego elimínelo.
 - Evite el contacto cercano con personas con síntomas respiratorios y fiebre y/o que llegan del exterior con o sin síntomas.
 - Ventilar los ambientes varias veces al día.
 - Limpiar los objetos y superficies que utiliza con frecuencia. Estas superficies y objetos incluyen manillas de puerta, inodoros, teclados, tabletas, iPad, teléfonos y más.
 - Evitar la automedicación, siempre consulte con su médico tratante.
 - Minimizar las visitas en su domicilio y mantener una distancia social de al menos un metro con las demás personas.
 - En caso de presentar dos de los siguientes síntomas debe acudir a control médico: fiebre, tos seca, coriza (catarro), falta de aire.
 - No interrumpir la terapia oncológica (siempre informarse a través de su médico tratante).

5. ¿El paciente Oncohematológico debe acudir a los controles de seguimiento o es mejor evitarlos? (2,3,4,5,6)

- Si un paciente tuvo cáncer en el pasado y, actualmente, es asintomático, debería aplazar este control lo máximo posible, ya que evitar una visita al hospital/clínica/centro médico disminuye el riesgo de contagios.
- De la misma forma, si tiene síntomas muy leves de fiebre, tos seca, coriza (catarro), por favor, quédese en casa, como lo haría por el resfriado común. Sin embargo, si estos síntomas empeoran o presenta dificultad para respirar, debe **comunicarse con su médico y pedir orientación**.
- Si los síntomas empeoran o tiene dificultad para respirar, necesitará pruebas de rutina para la infección (por ejemplo, gripe) y COVID-19, es importante comunicar a su médico tratante y/o equipo de salud a cargo para que le entregue las indicaciones pertinentes.

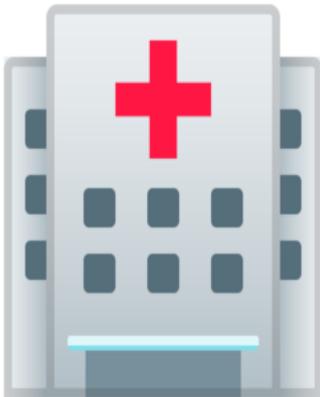


- En caso de que tenga una quimioterapia programada y no tiene síntomas; se siente bien y no presenta antecedentes de exposición al virus, entonces, **este tratamiento puede continuar sin interrupción** (según lo determine su médico).

6. ¿Qué hacer si un paciente está en quimioterapia y un miembro de la familia manifiesta síntomas de Coronavirus? (2,3,4,5,6)

- No olvidar nunca el lavado de manos frecuente.
- Mantener las superficies de mesas y mesones limpios.
- Mantener distancia física: dormir en dormitorio diferente, comer en mesas diferentes y con utensilios exclusivos (cucharas, tenedores, cuchillos, platos, vasos, etc.).
- Limpiar las manillas de las puertas.
- El enfermo debe usar mascarillas.

7. ¿Si asisto al Hospital, clínica y/ consulta médica debo seguir alguna medida especial? (2,3,4,5,6)



- Evitar el contacto físico directo con el médico y equipo de salud y toda persona que circule dentro del hospital.
- Evitar aglomeraciones y estar encerrados en grupos.
- Permanecer el mínimo de tiempo necesario en el hospital.
- Los pacientes deben ir acompañados de sólo una persona, la cual no debe tener ningún síntoma de gripe.
- Las visitas a los hospitales deben ser las mínimas, sólo cuando sea estrictamente necesario.

8. ¿A qué se refieren cuando hablan de Distanciamiento Social Preventivo? (2,3,4,5)



El objetivo de este concepto es evitar los espacios cerrados y concurridos a través de las siguientes sugerencias o recomendaciones:

- Evitar uso de autobús, metro o colectivo lleno de gente, salas de cine, centros comerciales, estadios, recintos deportivos, restaurantes, etc.
 - Los viajes deben ser limitados, especialmente los viajes aéreos.
 - Es posible dar paseos por el vecindario y/o ir de compras de comestibles durante las horas de menor actividad, en caso de que no pueda hacerlo otra persona (a no ser, que se decrete cuarentena nacional).
- Eso sí, es importante tomar algunas precauciones como, por ejemplo: llevar sus propias bolsas, desinfectar las manillas del carrito, y lavarse las manos o usar desinfectante de manos después de usarlo.



9. ¿Qué medidas se pueden considerar para fortalecer el Sistema Inmunológico? (4,5,6)



No hay fórmulas 100% efectivas de fortalecer el sistema inmunológico, pero sí se sabe lo siguiente:

- Es muy bueno dormir bien por la noche: la falta de sueño se ha asociado con una inmunidad debilitada.
- No existe un sustituto para las comidas saludables, por lo tanto, asegure la ingesta de frutas y verduras.
- El uso de suplementos no tiene un papel probado, por lo tanto, insistimos en la no automedicación, y preguntar a siempre a su médico tratante.
- Evite los excesos de alcohol y cigarrillo, está probado que no son buenos para la salud.
- El ejercicio también ayuda a mantenerse fuerte y acondicionado, realice rutinas en casa.
- Es mejor suspender las denominadas “terapias paralelas o alternativas”, esto en el sentido de evitar la concurrencia a lugares con aglomeración de personas.

10. ¿Qué hacer para el manejo de la ansiedad y estrés por este virus? (4,5,6)

Lo más probable es que el coronavirus esté circulando en la comunidad durante algún tiempo, aumentando la posibilidad de contagio. Por la razón anterior, es importante realizar algunas rutinas que ayudarán a manejar el estrés y la ansiedad:

1. **Ejercicios:** Realice ejercicios de manera regular. Esto no solo lo ayudará a reducir sus niveles de estrés, sino también hará que su organismo se mantenga saludable. Se recomienda hacer 30 minutos de actividades físicas al día. Diseñe su propia rutina y manténgase activo.
2. **Aprenda a manejar la tensión:** Un poco de estrés es saludable pero cuando el organismo se mantiene en estado de alerta permanente nuestro sistema se debilita y es más fácil enfermarse. El yoga, la meditación y las técnicas de relajación son buenas alternativas para mantenerse relajado y revitalizado.
3. **Duerma bien:** Descansar inadecuadamente tiene efectos contraproducentes. Dormir adecuadamente es fundamental para equilibrar el sistema inmunológico. Los especialistas recomiendan descansar entre 7 y 8 horas al día. Sin embargo, esto puede variar entre una persona y otra.



4. **Evite los excesos:** No fume ni beba alcohol en exceso, no son buenos para la salud.

Cabe resaltar que, el estrés, una alimentación inadecuada y un ritmo de vida agitado pueden debilitar el sistema inmunológico. Aquí radica la importancia de adquirir un estilo de vida saludable a fin prevenir el desarrollo de múltiples enfermedades.

Por último, recomendamos la vacunación contra la influenza (tanto para el paciente como para los familiares/cuidadores), que sigue circulando en la comunidad, y también es una de las principales causas de complicaciones en pacientes con un sistema inmunitario comprometido, **siempre previa validación por su médico tratante.**

“Es importante recordar que todas las medidas antes detalladas, deben considerarse siempre frente a riesgo de infección por cualquier agente infectocontagioso”.

11. Referencias

1. Organización Mundial de la Salud (OMS); COVID-19: Advice for Cancer Patients, City of Hope Hospital USA
[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/246186/9789243580494-spa.pdf;jsessionid=17FC73E9190B63E2FAF1650B62C5CCA2?sequence=1;](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/246186/9789243580494-spa.pdf;jsessionid=17FC73E9190B63E2FAF1650B62C5CCA2?sequence=1)
<https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus>
2. Recomendaciones de Sociedad Brasileña de Oncología.
<https://abhh.org.br/noticia/covid-19-comunicado-conjunto-em-defesa-das-medidas-de-seguranca-recomendadas-ate-o-momento/>
3. Recomendaciones de la Sociedad de Hematología Argentina. <http://www.sah.org.ar/>
4. Recomendaciones del Grupo Español de Trasplante Hematopoyético (GETH).
https://www.consalud.es/pacientes/hematologos-publican-recomendaciones-actuacion-frente-covid-19_76118_102.html
5. Recomendaciones de la Sociedad Española de Hematología y Hemoterapia (SEHH)
<https://www.redaccionmedica.com/secciones/hematologia-y-hemoterapia/coronavirus-la-sehh-elabora-un-protocolo-para-pacientes-oncohematologicos-9316>
6. The American Society of Clinical Oncology (<https://www.gob.cl/coronavirus/>)
7. <https://www.msn.com/es-pe/salud/noticias-medicas/coronavirus-%C2%BFc%C3%B3mo-fortalecer-el-sistema-inmunol%C3%B3gico/ar-BB10xmTP?li=BB0JGcy#image=4>