

COVID-19 y Sobrevivientes de Cáncer: ¿Qué Necesito Saber?

COVID-19 es un nuevo virus que ahora se ha propagado por todo el mundo. Sabemos que este virus les ha causado preocupación a todos. Pero entendemos que, para los sobrevivientes de cáncer infantil, cáncer en adolescentes o en adultos jóvenes esta preocupación puede ser mucho más grande.

Como sobreviviente de cáncer, debe tomar precauciones adicionales. A continuación, encontrará algunos datos que disminuirán sus posibilidades de contraer la infección o transmitirla a otros, y le ayudarán a saber qué hacer en caso de que sospeche tener COVID-19.

¿Cómo se transmite el virus COVID-19?

- El virus se transmite por contacto directo con gotitas del sistema respiratorio de una persona infectada
- Estas gotitas pueden viajar alrededor de 2 metros (6 pies) de distancia al salir de la nariz o la boca de una persona infectada cuando hablan, tosen o estornudan
- Las gotas pueden permanecer en las superficies donde aterrizan (como encima de los muebles). Similarmente, si la persona infectada toca las gotas con sus manos (al limpiarse la nariz o cubrirse la boca cuando tose), las gotas pueden transferirse a otras superficies, como las manijas, interruptores de luz, teléfonos, teclados, grifos de agua, manijas de bombas de gas, etc.
- El virus también puede transmitirse si las gotas entran en contacto con las membranas mucosas provenientes de los ojos, la nariz o la boca. Esto incluye si la gota proviene directamente de una persona o de una superficie infectada

¿Cómo puedo protegerme de la infección?

- ***Siga los principios del aislamiento social:***
 - Mantenga una distancia de 2 metros (6 pies) entre usted y otras personas, si es posible
 - Evite las multitudes y reuniones sociales
 - Evite el transporte público (como autobuses y el metro)
 - Quédese en casa lo más posible y manténgase alejado de cualquier persona que esté enferma
- ***Practique buenos hábitos de higiene:***
 - Lávese las manos con frecuencia (al menos una vez por hora cuando esté despierto) con agua y jabón por al menos 20 segundos cada vez. Esto incluye mientras este en casa
 - Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca
 - Limpie las superficies de alto contacto, como los teléfonos, teclados, las manijas de puerta, interruptores de luz y superficies de muebles con toallitas o limpiadores domésticos antibacterianos al menos una vez al día

- No entre en contacto con otras personas, incluyendo abrazos y saludos de manos
- No comparta artículos del hogar (como tazas y toallas) con otras personas
- **Cuídese a sí mismo(a):**
 - Coma saludablemente
 - Duerma lo suficiente
 - Reduzca el estrés tanto como sea posible
 - Si trabaja o va a la escuela, pida trabajar o tomar clases en casa. Si es necesario, obtenga una carta de su proveedor de atención médica para respaldar esto.

¿Cuáles son los síntomas de COVID-19?

- **Los síntomas más comunes de COVID-19 son:**
 - Fiebre
 - Tos
 - Falta de aliento o dificultad al respirar
- **Los síntomas también pueden incluir:**
 - Cansancio
 - Dolores o molestias
 - Escurrimiento (moqueo) nasal
 - Dolor de garganta

¿Qué debo hacer si no me siento bien y creo que tengo COVID-19?

- Antes de visitar a su proveedor de atención médica u hospital, llame con anticipación para recibir asesoramiento médico y determinar los pasos a seguir
- Asegúrese de decirle a su proveedor de atención médica que usted es un sobreviviente de cáncer
- Si tiene problemas de salud crónicos (por ejemplo, problemas cardíacos o pulmonares), asegúrese de informar a su proveedor de atención médica
- Si le han dicho que el tratamiento contra el cáncer que recibió lo pone en alto riesgo de problemas pulmonares o cardíacos (como la radiación del pecho o ciertas quimioterapias), asegúrese de informar a su proveedor de atención médica
- Si le recomiendan que vaya a la clínica u hospital, asegúrese de llevar el resumen de su tratamiento de cáncer

¿Hay algo más que pueda hacer?

- Reconocemos que este es un momento estresante para todos
- La información sobre COVID-19 continúa cambiando diariamente
- Si tiene cualquier pregunta o preocupación durante este tiempo por favor hable con su equipo de atención de supervivencia

Información adicional para sobrevivientes del cáncer infantil está disponible en
www.survivorshipguidelines.org

Nota: A través de esta serie de "Health Links," el término "cáncer infantil" es usado para designar cánceres pediátricos que pueden ocurrir durante la niñez, adolescencia o juventud. Las Health Links son diseñadas para dar información a sobrevivientes del cáncer pediátrico ya sea que el cáncer haya ocurrido durante la niñez, adolescencia o juventud.

Advertencia y Notificación de los Derechos de Propiedad

Introducción a los Efectos a Largo Plazo y las Health Links: El "Long-Term Follow-Up Guidelines for Survivors of Childhood, Adolescent, and Young Adult Cancers" y las "Health Links" que lo acompañan fueron creados y desarrollados por el Children's Oncology Group en colaboración con el comité de Late Effects Committee and Nursing Discipline.

A los Pacientes que sufren de cáncer (si son menores de edad, a sus padres o guardianes legales): Por favor busque el consejo médico o de algún otro proveedor de salud calificado con cualquier pregunta que tenga acerca de alguna condición de salud y no se base solamente en el Contenido Informativo. El Children's Oncology Group es una organización dedicada a la investigación médica y no provee ningún tratamiento o cuidado médico al individuo.

A los doctores y otros proveedores de salud: El Contenido Informativo no está diseñado para sustituir su juicio clínico independiente, consejo médico o para excluir otro criterio legítimo para la detección, consejería, o intervención para complicaciones específicas o el tratamiento del cáncer infantil. Asimismo, el contenido informativo no debe excluir otras alternativas razonables a los procedimientos de cuidado de salud. El Contenido Informativo es proveído como una cortesía, pero no debe ser usado como la única guía en la evaluación de un sobreviviente de cáncer infantil. El Children's Oncology Group reconoce que ciertas decisiones concernientes al paciente son la prerrogativa del paciente, su familia, y su proveedor de salud.

Ningún respaldo de exámenes, productos, o procedimientos específicos es hecho en el Contenido Informativo, el Children's Oncology Group, o cualquier otra institución o miembro del Children's Oncology Group.

Ningún reclamo en cuanto a la competencia: Aunque el Children's Oncology Group ha hecho todo lo posible por asegurar que el contenido informativo sea correcto y este completo cuando es publicado, ninguna garantía o representación, expresa o implicada, es ofrecida en cuanto a la certeza o relevancia del dicho Contenido Informativo.

No hay obligación o consenso de parte del Children's Oncology Group y sus afiliados a indemnizar. Esto protege al Children's Oncology Group y sus afiliados: Ninguna obligación es asumida por el Children's Oncology Group sus afiliados o miembros por daños que sean el resultado del uso, revisión, o acceso al Contenido Informativo. Usted está sujeto a los siguientes términos de indemnización: (i) "Agentes Indemnizados" incluye a los autores y contribuidores al Contenido Informativo, todos los oficiales, directores, representantes, empleados, agentes miembros del Children's Oncology Group y sus afiliados; (ii) Al usar, revisar o acceder el Contenido Informativo, usted está de acuerdo, a indemnizar, con sus recursos, defender y proteger de todo daño a los Agentes Indemnizados de toda pérdida, obligación, o daños (incluyendo el costo de abogados) resultando de cualquier y todos reclamos, causas de acción, demandas, procedimientos, o demandas relacionadas a o a causa de la recreación o acceso al Contenido Informativo.

Derechos de Propiedad: El Contenido Informativo está sujeto a protección bajo las leyes de derechos de autor y otras leyes que protegen la propiedad intelectual en los Estados Unidos y en el mundo entero. El Children's Oncology Group retiene los derechos de autor exclusivos y otros derechos, títulos, e intereses al Contenido Informativo y reclama todos los derechos de propiedad bajo la ley. De ahora en adelante usted está de acuerdo en ayudar a el Children's Oncology Group a asegurar todos los derechos de copyright y propiedad intelectual para el beneficio del Children's Oncology Group tomando alguna acción adicional en una fecha futura, acciones que incluyen firmar formas de consentimiento y documentos legales que limitan diseminación o reproducción del Contenido Informativo.