

Guía para padres y madres de niños y niñas con cáncer ante COVID-19



Fundación Teletón



Hospital Infantil
Teletón
de Oncología

Índice

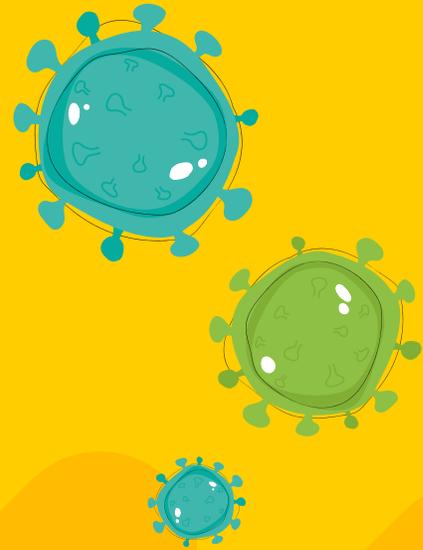
¿Qué es COVID-19?	3
¿Cómo se transmite el virus COVID-19?	3
¿Los niños pueden contraer COVID-19?	4
¿Cuáles son los síntomas de COVID-19 en los niños?	4
¿Cuáles son los datos de alarma de COVID-19 en los niños?	5
¿Los pacientes de cáncer tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente?	5
¿Qué debo hacer si mi hijo o hija tiene inmunodeficiencia?	6
¿Qué pasa con el tratamiento del cáncer durante la pandemia?	7
¿Cómo se afecta el estado de ánimo de mi hijo o hija durante la pandemia?	8
¿Qué actividades puede hacer mi hijo o hija con cáncer para relajarse durante la pandemia? ...	9
Formas simples de prevenir COVID-19	10
Limpieza del hogar	11
Otras recomendaciones	12
Manipulación y preparación de los alimentos	13
Consejos generales sobre higiene alimentaria	14
Recomendaciones finales	14

¿Qué es COVID-19?

COVID-19 significa "enfermedad por coronavirus 2019".

Los coronavirus son una familia de virus. Existen en todo el mundo y causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta problemas más graves.

El virus que causa COVID-19 es un nuevo tipo de coronavirus. Fue detectado por primera vez en China, y se caracteriza por producir el Síndrome Respiratorio Agudo Grave por Coronavirus (SARS-CoV-2, por sus siglas en inglés).



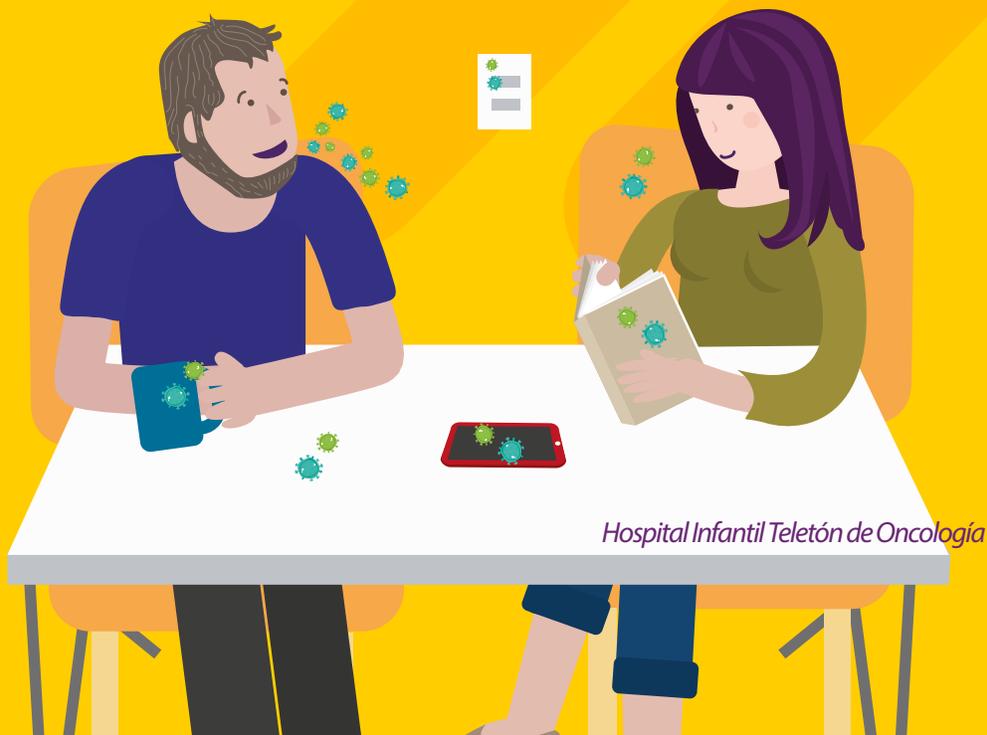
¿Cómo se transmite el virus COVID-19?

El virus se transmite cuando gotas del sistema respiratorio de una persona infectada entran en contacto con los ojos, la nariz o la boca de una persona sana.

Estas gotas pueden:

- Viajar hasta 2 metros al salir de la nariz o de la boca de una persona infectada cuando habla, tose o estornuda.
- Permanecer en superficies, como manijas, interruptores de luz, teléfonos, teclados, grifos de agua, manijas de bombas de gas, etc.
- Recientemente se ha mencionado que puede permanecer en el aire.

Por esto, el virus también puede transmitirse por el contacto con superficies infectadas o simplemente al respirar en zonas de alta concentración del virus en el aire.



Hospital Infantil Teletón de Oncología

¿Los niños pueden contraer COVID-19?

Cualquiera puede contraer COVID-19 después de estar en contacto con una persona infectada con el virus. Según los resultados iniciales de China, los niños se ven menos afectados que los adultos mayores, pero para quienes tienen o tuvieron cáncer en la infancia o en la adolescencia el riesgo puede ser mucho más grande, por lo que deben tomar precauciones adicionales.

¿Cuáles son los síntomas de COVID-19 en los niños?

Algunos niños pueden tener el virus y no presentar ningún síntoma, o tener síntomas leves como los de un resfriado o gripe común.

Los principales síntomas son fiebre, fatiga y tos. Algunas personas pueden tener:

- Dificultad para respirar
- Dolor de garganta
- Secreción nasal
- Dolores corporales
- Dificultad para percibir el sabor o el olor de las cosas

Los síntomas generalmente aparecen entre 2 y 12 días después de haber estado expuesto al virus y desaparecen aproximadamente 2-3 semanas después de la primera manifestación.

Los niños pueden tener datos diferentes como:

- Cansancio
- Diarrea
- Ronchas en la piel
- Vómitos
- Dolor en el estómago
- Erupción cutánea
- Ojos rojos
- Enrojecimiento o hinchazón de los labios, la lengua, las manos o los pies

Estos datos deben ser notificados de inmediato a un médico.



¿Cuáles son los datos de alarma de COVID-19 en los niños?

Generalmente, el riesgo de que los niños se enfermen gravemente es menor. En algunos casos, las señales de alarma pueden ser falta de aire o problemas para respirar, dolor o presión en el pecho, labios o cara de tonalidad azul, desorientación o somnolencia.

Si se presentan estos síntomas, comunícate con tu médico de inmediato.



Tonalidad azul en labios o cara

¿Los pacientes de cáncer tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente?

Un niño con cáncer puede tener menos defensas y un mayor riesgo de infección y enfermedad debido a que:

- El cáncer puede reducir el número de células inmunológicas que atacan a los gérmenes.
- La radiación y ciertos medicamentos pueden debilitar la piel o las membranas que recubren la boca y el tracto digestivo, permitiendo la entrada de gérmenes.
- No sabemos con certeza si los pacientes con cáncer pediátrico y sistemas inmunológicos debilitados tienen mayor riesgo de enfermarse gravemente de COVID-19, pero es posible, por lo que se recomienda tomar precauciones y vigilar cuidadosamente a estos pacientes.



Hospital Infantil Teletón de Oncología

¿Qué debo hacer si mi hijo o hija tiene inmunodeficiencia?

Si tu hijo o hija tiene un sistema inmunológico débil o una afección de salud crónica, es importante planificar con antelación y tomar medidas para prevenir la enfermedad.



- Habla con tu médico sobre el riesgo de COVID-19 y sobre las necesidades de salud individuales de tu hijo o hija.
- Infórmate sobre lo que debes hacer si se presentan los síntomas. Llama antes de ir al médico, excepto en caso de emergencia. Es probable que te mencionen que no debes llevarlo a consulta.
- Antes de visitar admisión continua o a algún servicio de urgencias, notifica al área de recepción y/o a tu médico tratante para que el personal de salud esté preparado para recibirte con medidas de seguridad.
- Asegúrate de tener a mano medicamentos adicionales en caso de que debas quedarte en casa debido a un brote o a una cuarentena. Habla con tu médico sobre opciones para obtener medicamentos, como el envío por correo a tu casa.
- Pregúntale a tu médico sobre las próximas visitas médicas y, si es necesario, posponlas. Tu médico puede recomendarte posponer algunas citas, si es posible.
- Limita los riesgos evitando los viajes, las multitudes, los lugares públicos y el contacto con otras personas, especialmente con aquellas que pueden estar enfermas. A este tipo de prevención se le llama "aislamiento social" o "distanciamiento social".
- Presta atención a los síntomas y controla que no haya signos de infección.
- Para ayudar a controlar la propagación de COVID-19, es posible que escuches cada vez más sobre el "aislamiento social" o el "distanciamiento social" como formas intencionales de reducir el riesgo de exposición al virus. Esta respuesta a la pandemia mundial es muy diferente a las medidas habituales para evitar los gérmenes del resfriado o la gripe. Es por eso que se deben evitar eventos públicos y las escuelas.

¿Qué pasa con el tratamiento del cáncer durante la pandemia?

- Algunos estudios, tratamientos y procedimientos no pueden suspenderse mientras dura la pandemia y el distanciamiento social.
- Sin embargo, algunos aspectos del cuidado del cáncer sí pueden cambiarse o modificarse. Consulta a tu médico antes de acudir a tu próxima cita, y sigue sus recomendaciones.
- Considera las ventajas y desventajas de faltar a una cita de tratamiento del cáncer o a una cita médica, y la posibilidad de exponer a un paciente a la infección.
- Algunas citas se podrán realizar mediante telemedicina. En algunos casos, el personal del hospital o establecimiento médico te pedirá que vayas a una clínica específica, lejos de aquellas que tratan a personas con COVID-19.
- Si existe sospecha de cáncer en un niño, los estudios y el inicio del tratamiento no deben suspenderse.



¿Cómo se afecta el estado de ánimo de mi hijo o hija durante la pandemia?

Los principales sentimientos pueden ser ansiedad, preocupación o miedo, relacionados con

- La posibilidad de enfermarse o de que alguno de sus familiares cercanos se enferme.
- La necesidad de estar distanciado de familiares y amigos.
- No saber cuánto tiempo durará esta situación.
- Aburrimiento y frustración por mantenerse en un lugar resguardado.

Todo esto puede llevar a que el niño o la niña sienta tristeza o enojo. Si persiste con ese estado de ánimo es posible obtener ayuda por diferentes medios, principalmente con un psicólogo.

No olvides que los niños son muy sensibles a lo que oyen y ven en televisión. Habla con tu hijo o hija sobre el tema sin ocultar información, pero adaptándola a su edad y nivel de comprensión.



¿Qué actividades puede hacer mi hijo o hija con cáncer para relajarse durante la pandemia o la cuarentena?

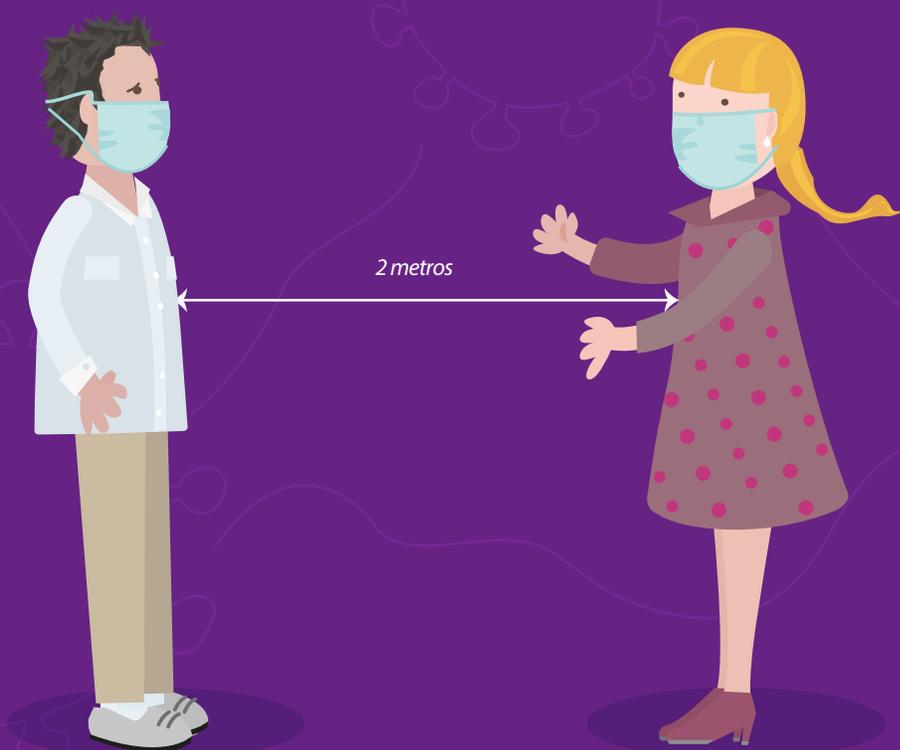
- Planeen actividades como armar un rompecabezas, leer un cuento o novela, ver una película, dibujar o pintar.
- Enséñale a relajarse practicando la respiración profunda, la meditación y la relajación muscular.
- Hagan ejercicio en familia, siguiendo algún video. Recuerda que internet ofrece un sinfín de recursos para aprender y practicar.
- Escriban cartas u organicen videollamadas con sus amigos, abuelos, hermanos y otros seres queridos.



Formas simples de prevenir COVID-19

Otras formas de protegerte y a tu familia:

- Lávate las manos con frecuencia, especialmente después de estar en lugares públicos. Lávate las manos después de toser, estornudar o sonarte la nariz. Usa agua y jabón, y lávate, por lo menos, durante 20 segundos.
- Si no tienes acceso a agua y jabón, usa un desinfectante de manos que contenga al menos un 60% de alcohol. Cubre todas las superficies de las manos y frótalas hasta que las sientas secas.
- Evita tocarte la cara, la boca y los ojos.
- Evita el contacto estrecho con otras personas tanto como sea posible. Mantén una distancia mínima de 2 metros.
- Cúbrete al toser o estornudar y lávate las manos de inmediato.
- Usa un cubrebocas siempre que salgas de casa.
- Limpia y desinfecta las superficies que se tocan con frecuencia.
- ¡No rocíes desinfectantes domésticos sobre personas o mascotas!



Hospital Infantil Teletón de Oncología

Limpieza del hogar

Una precaución importante para disminuir el riesgo de infección es limpiar y desinfectar con regularidad las superficies de tu hogar con las que tienes contacto constante: manijas de las puertas, las mesas, las sillas, los pasamanos, las superficies de la cocina y los baños, los grifos, los inodoros, los interruptores de luz, los teléfonos móviles, las computadoras, las tabletas, los teclados, los controles remotos, los controladores de juegos y los juguetes favoritos de los niños.

Utiliza jabón o detergente y agua. Puedes usar un producto desinfectante que contenga alcohol (aproximadamente un 70%) o cloro de uso doméstico diluido. También son útiles aerosoles o toallitas desinfectantes.

Muchos productos desinfectantes, como las toallitas y los aerosoles, tienen que permanecer húmedos sobre las superficies durante varios minutos para ser efectivos. Revisa las instrucciones sobre el uso adecuado de los productos para evitar riesgos.



Otras recomendaciones

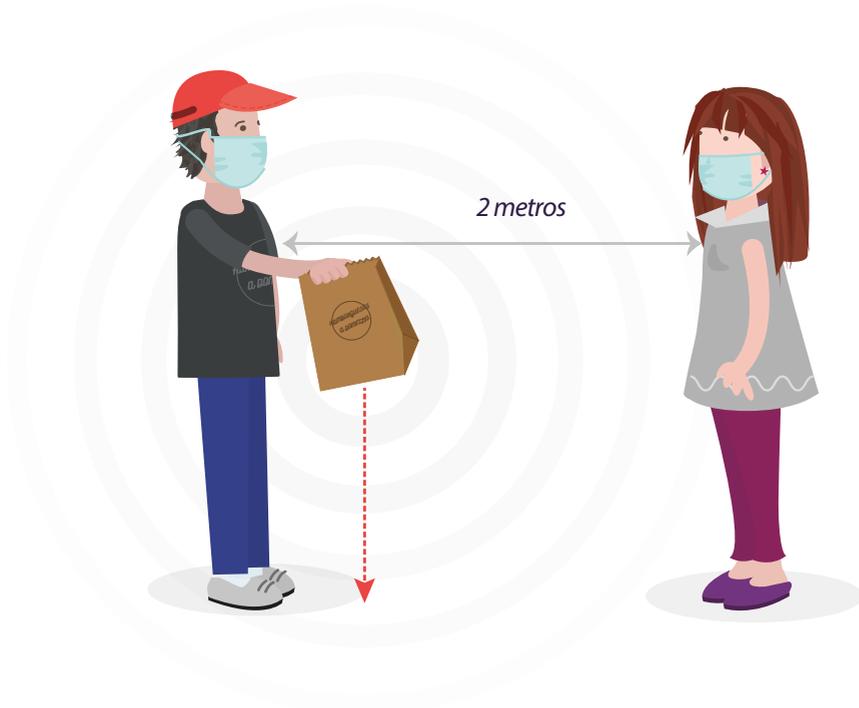
- Retírate los zapatos al entrar en la casa.
- Ponte prendas limpias al regresar a casa después de estar en lugares concurridos, y lávate las manos con agua y jabón inmediatamente después.
- Lava las sábanas, las toallas y la ropa con regularidad.
- Lava la ropa con jabón o detergente y con agua lo más caliente posible. Seca la ropa completamente. Tanto el lavado como el secado ayudan a matar el virus.
- Lávate de inmediato las manos con jabón y agua, o usa un desinfectante para las manos a base de alcohol.
- Lava o desinfecta la bolsa o el cesto de la ropa sucia. Considera la posibilidad de guardar la ropa sucia en bolsas desechables.



Manipulación y preparación de los alimentos

No existen pruebas de que el contagio con el virus de COVID-19 ocurra a través de los alimentos o de sus envases. Para evitar cualquier enfermedad transmitida por los alimentos es importante, como siempre, observar una buena higiene al manipularlos.

- Retira todos los envases innecesarios y deséchalos en un cubo de basura que tenga tapa.
- Saca de los envases los alimentos que has encargado y colócalos en un plato limpio; luego, desecha los envases.
- Limpia los productos enlatados con un desinfectante.
- Lava las frutas y las verduras.
- Lávate las manos inmediatamente después con jabón y agua, o utiliza un desinfectante para las manos a base de alcohol.
- El mayor riesgo proviene de estar en estrecho contacto con otras personas mientras se compran alimentos fuera de casa y mientras se atienden los servicios de entrega de alimentos a domicilio.



Consejos generales sobre higiene alimentaria

- Lávate muy bien las manos con jabón y agua (durante al menos 20 segundos) antes de preparar los alimentos.
- Utiliza tablas de cortar separadas para preparar carne y pescado crudos.
- Cocina los alimentos a la temperatura recomendada.
- Mantén los productos perecederos refrigerados o congelados y presta atención a las fechas de vencimiento.
- Elimina los restos de comida de una manera higiénica y recicla los envases apropiadamente, a fin de evitar la acumulación de desechos que puedan atraer pestes.
- Lávate las manos con jabón y agua durante al menos 20 segundos antes de comer, y asegúrate de que los niños también lo hagan.
- Utiliza siempre utensilios y platos limpios.



Recomendaciones finales

- Ten a la mano tus tarjetas de citas y los datos de los seguros médicos e instituciones a las cuales podrías acudir en caso de enfermarte.
- Pregúntale a tu médico, enfermera o trabajador social sobre las circunstancias que te preocupan de la cuarentena o del aislamiento.
- Tener un hijo con cáncer puede justificar limitar tu asistencia al trabajo. Explica con claridad a tu empleador las circunstancias de tu solicitud de licencia.

Bibliografía:

- <https://together.stjude.org/es-us/atención-apoyo/covid-19.html>
- https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2Findex.html
- <https://www.unicef.org/es/coronavirus/consejos-limpieza-higiene-para-mantener-coronavirus-covid-19-fuera-de-tu-hogar>



Hospital Infantil
Teletón
de Oncología