

LA VUELTA A CASA

16



oncoactiv@



- 1 ¿Cómo retomo mis actividades cotidianas?
- 2 Definamos unos hábitos de vida saludables
- 3 ¿Qué debo tener en cuenta en mi vuelta al trabajo?
- 4 ¿Con qué ayudas a domicilio puedo contar?
- 5 Ayudas técnicas: en qué consisten

Esta publicación es una herramienta de apoyo para las personas afectadas por cáncer.
El contenido de la misma no sustituye al diagnóstico realizado por un profesional sanitario.
Se trata de una publicación de carácter orientativo y divulgativo, por lo que usted no debe someterse a
tratamientos, ni seguir consejos, sin dirigirse antes a un profesional sanitario.
Así mismo, ante cualquier duda respecto al mismo, debe dirigirse a su profesional sanitario.

1 ¿Cómo retomo mis actividades cotidianas?

¿Cómo me voy a organizar? ¿Seguiré trabajando? ¿Quién podrá acompañarme a tantas visitas al médico? Para el paciente oncológico, el regreso a casa genera muchos interrogantes. **Las relaciones familiares, laborales y sociales se ven afectadas;** a menudo es necesario reorganizar la vida familiar.

Cada paciente afronta la enfermedad de distinta manera, en función de su capacidad y su situación personal. La adaptación es, por tanto, diferente. Los efectos secundarios del tratamiento o los cuidados necesarios tras una operación pueden dificultar durante un tiempo las actividades cotidianas. Es posible que ahora se necesite ayuda para llevar a los niños al colegio, para hacer recados o para asearse. Pero no hay que olvidar que, probablemente, el paciente no se sienta con la misma energía y sufra altibajos emocionales. Veamos algunos consejos:

- **Aproveche la oportunidad.** No se limite a superar el bache, sírvase de él para redefinir sus prioridades. Considere los cambios provocados por la enfermedad como una oportunidad para marcarse nuevas metas. La pérdida de algunas habilidades puede llevarle a descubrir otras que no sabía que tenía.
- **Sea positivo.** Redescubra los pequeños placeres de la vida.
- **Actúe.** No abandone aquellas actividades que pueda realizar. La experiencia por la que ha pasado no puede convertirse en una excusa para vivir inactivo.
- **Crezca.** Procure aceptar lo que no puede cambiar y potencie otras parcelas de su vida.
- **Quiérase.** Si en alguna ocasión se siente frustrado por las limitaciones que padece, muéstrese respeto y no se sienta débil ni culpable. Trátese como trataría a una persona querida a quien está ayudando a recobrar la salud.

Los cambios, tanto positivos como negativos, **van a afectar tanto al enfermo como a su entorno.** Por ello, es importante que cualquier detalle pueda compartirse y solucionarse conjuntamente con las personas que se van a ver afectadas. **Comuníquese.**

Después de acabar con los tratamientos de quimioterapia los pacientes presentan o pueden presentar dolores óseos, articulares, pérdidas de memoria y de la capacidad de concentración. Estas alteraciones se solucionan gracias al paso del tiempo con los tratamientos.

2 Definamos unos hábitos de vida saludables

■ Recomendaciones dietéticas

Una vez recibida el alta, una dieta sana puede seguir ayudándole. La alimentación tiene un papel preventivo y complementario a la medicina. ¿Todavía no conoce las **virtudes de la dieta mediterránea?**

- **Utilice el aceite de oliva como principal grasa de adición.** Es un alimento rico en vitamina E, beta-carotenos y ácidos grasos monoinsaturados que le confieren propiedades cardioprotectoras.
- **Consuma frecuentemente alimentos de origen vegetal.** Las frutas, verduras y hortalizas son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de nuestra dieta y aportan una gran cantidad de agua. Es fundamental consumir 5 raciones de fruta y verdura a diario.
- **Ingiera diariamente pan y derivados de cereales (pasta, arroz y especialmente sus productos integrales).** Su composición rica en carbohidratos nos aporta la energía necesaria para nuestras actividades. Sus derivados integrales contienen más fibra, minerales y vitaminas.
- **Dé prioridad a alimentos poco procesados, frescos y de temporada.**
- **Consuma diariamente productos lácteos.** Son una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico, minerales y vitaminas. El consumo de leches fermentadas como el yogur permite mejorar el equilibrio de la microflora intestinal.
- **Ingiera moderadamente carne roja y carnes procesadas.** El consumo excesivo de grasas animales no es bueno para la salud. Se recomienda su consumo en cantidades pequeñas, preferentemente de carnes magras y formando parte de platos a base de verduras y cereales.
- **Consuma pescado en abundancia y huevos con moderación.** Se recomienda el consumo de pescado azul como mínimo 1-2 veces a la semana, ya que a sus grasas se les atribuyen propiedades cardioprotectoras. Los huevos contienen proteínas de muy buena calidad, grasas y muchas vitaminas y minerales. El consumo de 3-4 huevos a la semana es una buena alternativa a la carne y el pescado.

- **La fruta fresca debe ser su postre habitual.** Los dulces y pasteles deberían consumirse ocasionalmente. Las frutas son también una buena alternativa a media mañana y como merienda.
- **El agua es fundamental.** En el contexto de una dieta equilibrada, puede tomar además un vasito de vino durante las comidas.
- **Realice actividad física todos los días.** Es tan importante como comer adecuadamente.

■ Hábitos saludables

- Manténgase en el peso adecuado y evite el sedentarismo.
- Duerma como mínimo 8 horas al día.
- Beba aproximadamente 2 litros de agua al día.
- Mantenga una higiene diaria utilizando jabones neutros. Descarte los desodorantes con aluminio, ya que este antitranspirante no permite eliminar toxinas a través del sudor.
- Vaya al baño regularmente.
- Tome el sol moderadamente y con protección.
- No fume, y limite su ingesta de alcohol.
- Realice ejercicio físico con regularidad. Recuerde que los deportes menos traumáticos son caminar y nadar.
- Evite el estrés.

■ Si le han extraído algún ganglio...

El sistema linfático desempeña dos funciones básicas: drenaje y defensa inmunitaria. En caso de que le hayan extraído algún ganglio, acuérdesese de favorecer un buen drenaje de la linfa mediante ejercicios específicos. Existen una serie de medidas para evitar infecciones y la aparición de edema (inflamación de la extremidad):

- No tomar la presión arterial ni extraer sangre del brazo afectado.
- Evitar sesiones de acupuntura, vacunas o parches en dicho brazo.

- Evitar la manicura.
- Curar muy bien las heridas pequeñas.
- Utilizar guantes para realizar tareas domésticas como fregar, limpiar el pescado, jardinería, etc.
- Evitar movimientos bruscos y trabajos repetitivos que puedan poner en tensión la mano y el brazo. No llevar bolso en ese brazo.
- No introducir el brazo en agua muy caliente y evitar temperaturas excesivas (hornos, estufas, radiación solar, UVA, sauna, etc.).
- No llevar ropa ajustada ni prendas que opriman el antebrazo o el brazo. Evitar anillos, pulseras y relojes.
- No depilarse las axilas con hojas de afeitar ni cera. Utilizar maquinilla eléctrica.
- Si aparecen signos de inflamación, acudir al control médico durante las primeras 24-48 horas.

3 ¿Qué debo tener en cuenta en mi vuelta al trabajo?

Para muchos pacientes el retorno a la vida laboral significa una vuelta a la normalidad y la superación de la enfermedad. Los compañeros, amigos y colegas de trabajo pueden ser una fuente de apoyo. Es aconsejable que la reincorporación se realice cuando se esté totalmente recuperado y con plenas energías. Esta reincorporación dependerá del trabajo desempeñado: su médico le orientará sobre la conveniencia de volver al trabajo.

■ La baja laboral

Algunos pacientes pueden tener dudas sobre su situación laboral y la prestación que pueden percibir con motivo de su Incapacidad Laboral Temporal (ILT). El oncólogo informará a cada paciente de su situación concreta.

La ILT la prescribe el médico de cabecera; su duración máxima es de 18 meses. Al término de este periodo, y en caso de que el enfermo presente reducciones anatómicas o funcionales graves que disminuyan o anulen definitivamente la capacidad laboral, puede solicitarse la incapacidad laboral permanente (ILP). Dentro de esta incapacidad se contemplan diferentes grados: permanente parcial, permanente total, absoluta y gran invalidez.

Para solicitar una incapacidad permanente parcial el enfermo debe tener un grado de disminución no inferior a un 33% para el rendimiento de su profesión. En los casos que cumplan los requisitos para solicitar una incapacidad permanente total, el enfermo quedará inhabilitado para su profesión habitual pero puede trabajar en otra profesión.

La incapacidad absoluta inhabilita al paciente para desarrollar cualquier tipo de profesión. Sólo cuando el enfermo necesite ayuda de una tercera persona para desarrollar todas las actividades de la vida se podrá tramitar una gran invalidez.

Cada uno de estos grados requiere periodos distintos de cotización e implica ingresos económicos diferentes. La duración de la prestación se mantendrá hasta los 65 años, cuando la persona pueda pasar, o no, a una pensión de jubilación. Para consultar estos beneficios fiscales, diríjase a cualquier delegación del Ministerio de Trabajo.

4 ¿Con qué ayudas a domicilio puedo contar?

El **servicio de ayuda a domicilio** es un recurso que puede prestarse a través del sistema público o privado. Los profesionales que realizan este servicio son los trabajadores familiares, que ofrecen una atención personal que comprende ayuda en el hogar (compras, preparación de comidas, limpieza), atender a los niños, acompañamiento a las visitas médicas, apoyo en el cuidado personal, orientación al cuidador para mejorar la atención al paciente, etc.

En caso de que los familiares tengan dificultades para cooperar debido a otras obligaciones, la ayuda a domicilio aporta una mejor calidad de vida tanto al paciente como al cuidador.

Para más información puede dirigirse a su **Centro de Servicios Sociales**, que actúa como punto de referencia para asesorar sobre las situaciones en que la persona presenta algún grado de dependencia importante. El trabajador social también le informará sobre los recursos privados que existan en su comunidad.

Por otra parte, el **servicio de teleasistencia** es un recurso de gran utilidad para aquellos pacientes de edad avanzada que viven solos y no precisan de cuidados continuados. Se trata de un sencillo dispositivo conectado desde la línea telefónica a una Central con la que se puede comunicar apretando un botón. El personal de la Central atiende la consulta y da respuesta a aquellas situaciones que lo requieran. La teleasistencia aumenta la sensación de seguridad dentro del propio domicilio.

Si desea más información solicite una entrevista con el trabajador social del Centro de Servicios Sociales que le corresponda según su lugar de residencia. Si por razones de salud no puede desplazarse hasta el centro de salud, el trabajador social realizará la entrevista en su domicilio.

5 Ayudas técnicas: en qué consisten

En ocasiones, el paciente puede precisar alguna **ayuda técnica** para facilitar su movilidad (muletas, silla de ruedas, andadores). El oncólogo le remitirá a su Centro de Salud, donde se dispone de un catálogo de prestaciones para estos casos.

Igualmente, durante el proceso de la enfermedad algunos pacientes pueden tener dificultades para desplazarse desde el domicilio hasta el hospital. En estas situaciones, **el Centro de Salud tramita el transporte más adecuado**, como por ejemplo una ambulancia.

En conclusión, **el retorno a casa supone para el enfermo oncológico un nuevo reto**. Nueva organización del tiempo y las tareas, nuevos hábitos de vida que, con ayuda de la familia y del sistema de salud, contribuirán a recuperar la normalidad y, con ello, a superar la enfermedad.

■ Direcciones útiles:

- **Ministerio de Trabajo e Inmigración:**
<http://www.tt.mtin.es/eu2010/es/index.html>
- **Sociedad Española de Oncología Médica**, información al público:
<http://www.seom.org/es/infopublico>
- **Asociación Española contra el cáncer:**
<https://www.todocancer.com/ESP/>
- **Fundación Dieta Mediterránea:**
<http://fdmed.org/>

oncoactiv@

La Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) agrupa a los especialistas españoles en el tratamiento médico del cáncer y es el principal referente de la Oncología en España.

La SEOM vela para que desde los Servicios de Oncología Médica se ofrezca una calidad asistencial de excelencia, estimulando el estudio y la investigación sobre el cáncer y homologando criterios clínico-terapéuticos en su diagnóstico y tratamiento. Respecto a la educación sanitaria en lo que concierne al cáncer, la SEOM participa activamente mediante la promoción de iniciativas de divulgación sanitaria y proyectos en favor de los pacientes oncológicos y sus familiares.

La SEOM considera fundamental insistir en la importancia de la prevención primaria del cáncer, el diagnóstico precoz y el papel de los test genéticos en familias susceptibles de padecer cáncer y mantiene un compromiso con los enfermos de cáncer en todas las fases de su enfermedad, incluso después de la finalización de los tratamientos médicos.

Desde aquí solicitamos el apoyo de toda la sociedad para seguir contribuyendo a la formación e información de todos frente al cáncer.