

LA VOZ DEL ONCO

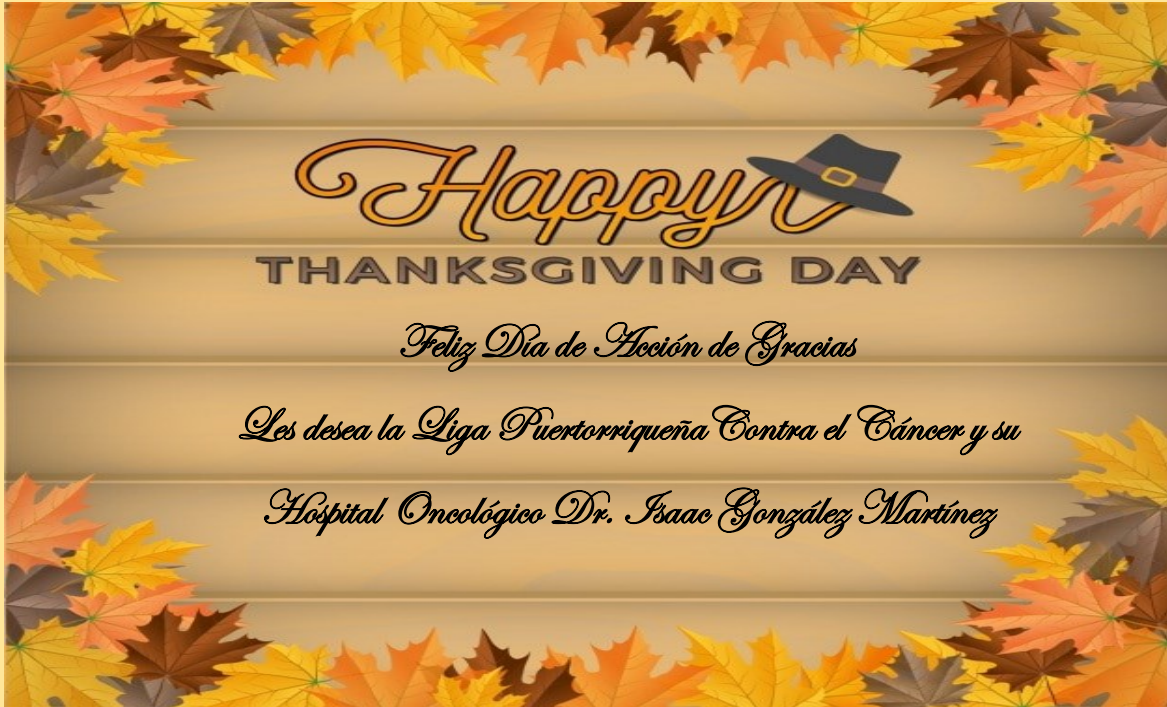
Mes de Concienciación de Cáncer de Pulmón

Mes Concienciación del Cáncer Pancreático

Semana del Técnico de Refrigeración y A/C

Semana del Histotécnico e Histotecnólogo

Semana del Tecnólogo Radiólogo Licenciado en Imágenes de Diagnóstico y Tratamiento



Desde el escritorio de Administración:

Comenzamos este mes dando gracias a Dios por todas las bendiciones que nos ha regalado, demos gracias por nuestra familia, por los amigos. Damos gracias por todo lo vivido, por aquellas experiencias alegres y las que son agridulces, porque de ellas aprendemos. Como Institución, damos gracias por los procesos de acreditación superados, ya que estos fortalecen nuestro compromiso. Damos gracias por las manos amigas y desinteresadas que se han unido a nuestros esfuerzos para poder ofrecer un servicio de excelencia, pero, sobre todo, damos gracias por la oportunidad de servir a nuestra población de pacientes; que son nuestra razón de ser.

Sigamos hacia adelante, estemos agradecidos por todo lo que tenemos, porque si no somos agradecidos por lo que somos y tenemos hoy, no apreciaremos las bendiciones futuras.

Lcdo. Orlando Rivera de León, MHSA
Director Ejecutivo



Cuidándote Si Suidas a Otros

Cualquiera de nosotros puede convertirse en cuidador. Con frecuencia este rol se asume ante el diagnóstico de cáncer de una persona querida. Cuidar a otros es retante. Particularmente porque al cuidar a otros necesitamos continuar cuidando de nosotros mismos.

Un cuidador es quien dedica gran parte de su tiempo al cuidado de un familiar o persona enferma o dependiente, ejerciendo dicha función de manera voluntaria y sin paga. Ser cuidador es un acto de amor, dedicación y servicio. Por esa razón es que el mes de noviembre se dedica a honrar a los cuidadores.

El apoyo de uno o varios cuidadores es esencial para la persona con cáncer. El cuidador puede apoyar en la recopilación y análisis de información médica, en el establecimiento de prioridades, en la organización y la toma de decisiones. Ante la debilidad física y el desaliento también pueden asistir con:

- Apoyo para que haya adherencia al tratamiento.
- Apoyo emocional.
- Identificación de recursos de ayuda.
- Manejo de asuntos financieros.
- Apoyo en el aseo personal.
- Preparación de alimentos y administración de medicinas.
- Transportación.
- Coordinación y acompañamiento durante procedimientos y visitas médicas.
- Apoyo práctico relacionado con tareas del hogar, entre otras cosas.

Sin embargo el cuidador o cuidadora puede interpretar que necesita asumir la carga de todo. Por el contrario necesita recordar que la persona con diagnóstico de cáncer es quién tiene que decidir sobre el cuidado de su salud y sobre el tratamiento.

El cuidador o cuidadora también necesita autovigilarse. Es importante que evite la fatiga o agotamiento extremo conocido en inglés como burnout y en español como quemazón física y emocional. Algunos síntomas a vigilar son:

- Ansiedad
- Depresión
- Irritabilidad
- Aislamiento
- Problemas de sueño



Es beneficioso que el cuidador se eduque sobre el cáncer y que también aprenda sobre el manejo de sus emociones e inclusive sobre su rol. Muchos cuidadores se inician en esta función sin tener experiencia previa.

Los cuidadores también pueden considerar las siguientes recomendaciones:

- Solicitar apoyo de familiares, amigos y consejeros espirituales.
- Solicitar orientación a profesionales de ayuda.
- Mantener una dieta balanceada.
- Tomar tiempos de receso.
- Cumplir con el uso de sus medicamentos y con el manejo de sus condiciones.

Si el lector es cuidador o cuidadora le invitamos a solicitar educación en la Oficina de Educación en Salud del Hospital Oncológico Dr. Isaac González Martínez llamando al (787) 763-4149 Ext 2906.

Queremos cuidar al que cuida

