

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA PERSONAS CON CÁNCER EN NAVIDAD

- Pregunta a tu médico si puedes viajar, indicándole el tipo de viaje que quieres realizar.
- En caso afirmativo, pídele que te haga un informe completo con toda la información clínica, incluido el tratamiento que estás recibiendo.
- Si vas a viajar a un país extranjero, lleva una traducción jurada de tu informe.
- Antes de coger las vacaciones, organízate teniendo en cuenta las fechas de las citas médicas.
- Si estás en tratamiento, puedes notar sus efectos a nivel de fatiga, de concentración, memoria y planificación, por lo que es posible que tengas que delegar la organización de tu viaje o las celebraciones en tus familiares más cercanos.
- Localiza el servicio de urgencias más cercano al lugar de tu estancia.
- Intenta no ser quien conduzca. Si lo haces, descansa a menudo.
- Si vas a viajar en avión y tienes linfedema, viaja con tu media/manga de compresión puesta. Si no tienes linfedema, pero te han realizado una linfadenectomía, consulta con tu médico igualmente.
- Recuerda meter en la maleta ropa cómoda y abrigada, si vas a pasar las navidades en zonas muy frías, para evitar el aumento de los dolores musculares y articulares.
- Lleva una bolsa exclusivamente con la medicación y la orden de tratamiento donde se recojan los principios activos y las dosis.
- No factures los medicamentos, llévalos siempre encima acompañados de la orden de tratamiento. Consulta la normativa de transporte de la compañía aérea, sobre todo si vas a viajar fuera de Europa.
- Lleva medicación como para 3 días más por si surgieran imprevistos o se perdieran algunas dosis durante el viaje.
- Lleva la medicación en sus cajas correspondientes, para que no se mezclen entre ellas ni puedan deteriorarse.
- En caso de ir de excursión, lleva siempre contigo crema solar, cepillo de dientes, solución hidroalcohólica para las manos (especialmente si estás en tratamiento), una pieza de fruta, frutos secos, hortalizas o similar + agua + medicación para 24 horas, a parte de la documentación y el informe médico correspondiente.
- Debes tener en cuenta la protección solar de zonas no expuestas y labios, aplicándolo 30-40 minutos antes de salir de casa. Si vas a estar a la sombra, aun así, aplica 15 SPF, normalmente lo incluyen cosméticos y cremas hidratantes. Si vas a realizar actividades al aire libre aplica cremas con un mínimo de 30 SPF cada dos horas. Ten en cuenta que, aunque el día esté nublado, los rayos solares también atraviesan las nubes.
- No te olvides de la protección ocular con gafas adecuadas, muy importante en superficies que reflejan los rayos solares como la nieve.
- Si estás en pleno tratamiento, es mejor aplicar crema solar de 50 SPF en todo el cuerpo, incluido el cuero cabelludo y bajo la ropa, evitando la exposición solar directa.
- En caso de tener mucho cansancio, intenta concentrar las horas de máxima actividad por la mañana.
- Si estás en tratamiento y vas a comer fuera de casa, opta por alimentos cocinados, evitando crudos, huevos, pescado y toma lácteos pasteurizados por precaución.
- Antes de realizar un viaje muy largo, es buena opción optar por hacer el viaje en fases o realizar pequeñas escapadas de un par de días para probar.

- En cenas y celebraciones, recuerda llevar tu medicación habitual para 24 horas y el informe médico si va a salir de tu comunidad autónoma. Aun así, conviene llevar siempre una copia del informe encima, aunque sea el último completo que se tenga.
- No pasa nada porque cenemos esas noches lo que los demás miembros de la familia, pero si aconsejamos que las personas en tratamiento con quimioterapia tengan especial cuidado con los alimentos crudos, el pescado y el huevo.
- Aquellas personas con las defensas bajas tendrían que intentar consumir alimentos preparados en ese mismo día.
- Relájate estas fiestas, pero intenta mantener tus rutinas diarias y actividad física habitual en la medida de sus posibilidades.
- Es posible que estas Navidades tengas que haber hecho algunos cambios (lugar de celebración, tareas a realizar, menú...):
 - No te sientas culpable por dichos cambios, para tu familia lo más importante es que se sienta lo mejor posible.
 - Comparte cómo se siente y se sincer@. No te ponga una “máscara” con sus seres queridos.
 - Intenta que la enfermedad no sea el centro de la Navidad. Siéntete libre de comentarles si te encuentra cómod@ hablando del tema o si prefieres que no lo saquen a colación si tú no lo haces.
- Diles qué puede hacer y qué no. Que no puedas encargarte de la cocina, de la decoración o de los regalos no quiere decir que no puedas echar una mano si es lo que quieres.
- Realiza tareas sencillas que no te agoten física y emocionalmente, y que sean importantes para ti.
- No te fuerces a aguantar toda la celebración. Si necesitas un descanso o irte antes díselo a los tuyos.
- Decide qué planes quieres hacer esta Navidad y cuáles no. Si hay algo que no quieras hacer o que no le apetezca, no lo hagas. Es importante que lo comentes para no sobrecargarte.
- Si sientes que está cansad@ y que no puede acudir a algún encuentro familiar o con amigos, no te sientas culpable por ello. Escúchate y cuídate.
- Toma la iniciativa y propon algún plan que te apetezca y sea importante.
- A los pequeños de la familia:
 - Explícales qué cambios va a haber con unos días de antelación (en función de su edad): qué actividad se va a hacer y con quién.
 - Realiza con ellos pequeñas actividades que no te agoten y deja las más activas para que las realicen con otro miembro de la familia.
 - Si alguno de los cambios les pone triste o les enfada, no te sientas culpable. Comparte con ellos cómo te sientes.
 - Pensad juntos qué planes se pueden hacer en casa si no puede salir: manualidades navideñas, juegos de mesa, etc.
- Disfruta de estas fiestas y recuerda consultar todas sus dudas con tu personal sanitario, ellos son los que más te conocen y mejor podrán aconsejarte.