

Manteniéndose seguro(a) durante la recuperación

Puntos clave

- Los medicamentos y algunos efectos tardíos del tratamiento pueden causarle mareos y aumentar el riesgo de caídas.
- Mantenga actualizada una lista de sus medicamentos, por qué los toma y la dosis; llévela a cualquier cita con el médico o el dentista.

Manténgase seguro(a): evite las caídas

Es posible que a veces aún se sienta débil o cansado(a). Los medicamentos pueden causar mareos, cambios en la visión o la audición o una caída repentina de la presión arterial. Cualquiera de estos puede causarle inestabilidad en los pies.

Estos consejos le ayudarán a mantenerse seguro(a) en su casa.

- ✓ Si se siente mareado(a), débil, aturdido(a) o inestable, pídale ayuda a un familiar o cuidador.
- ✓ Si ha estado acostado(a) durante un tiempo, asegúrese de sentarse durante unos minutos antes de intentar ponerse de pie. Puede ayudar con los mareos.
- ✓ Use anteojos o audífonos cuando sea necesario. Use zapatos adecuados que tengan suelas antideslizantes.
- ✓ Evite las pantuflas, los pies descalzos o las medias sueltas. Use su andador, muleta o aparato ortopédico.
- ✓ Las alfombras pequeñas no son seguras y deben quitarse. Mantenga los artículos de uso común al alcance de la mano.
- ✓ Esté atento(a) a cualquier tubo o línea intravenosa, si tiene alguno.
- ✓ Si su tratamiento causó neuropatía periférica, continúe con las precauciones de seguridad que siguió durante el tratamiento.

Manténgase seguro(a): evite los errores de medicación

Mantenga actualizada una lista de TODOS los medicamentos que está tomando. Escriba:

- ✓ el nombre del medicamento y por qué lo toma
- ✓ la concentración del medicamento (p. ej. 10 mg) y la dosis que usa
- ✓ con qué frecuencia lo toma y cómo lo toma (¿por vía oral? ¿como inyectable?)
- ✓ incluya productos de venta libre, suplementos a base de hierbas y de otros tipos, vitaminas, minerales y productos alternativos/de mejora



Lleve esta lista de medicamentos a todas sus citas con el médico y el dentista.

Es importante mantenerse seguro(a)

- Los medicamentos que se usaron para tratar su cáncer pueden ser muy fuertes. Incluso los medicamentos que toma para los efectos secundarios pueden tener algunos efectos secundarios desagradables.
- Cierta medicamento o dosis puede salvarle la vida a alguien. Ese mismo medicamento o dosis puede hacer que otra persona se enferme gravemente o incluso muera.
- Ciertos alimentos u otras drogas pueden debilitar, fortalecer o bloquear las acciones previstas de un medicamento.
- Pregunte si tiene alguna pregunta o inquietud sobre sus medicamentos. Cuando recoja una reposición en la farmacia, mire el nombre y el medicamento. Si se ve diferente o el nombre suena diferente, pregúntele al **farmacéutico**, no a la persona del mostrador.
- Siempre que sea posible, utilice solo 1 farmacia (o 1 cadena de farmacias) para todas sus recetas.
- Informe cualquier efecto secundario a su médico.

Manténgase seguro(a) mientras comienza su nueva normalidad

Haga ejercicio

El ejercicio regular aumenta su sensación de bienestar de varias maneras:

- Mayor fuerza y resistencia
- Reduce la ansiedad y la depresión y mejora su estado de ánimo
- Aumenta la autoestima y ayuda con la imagen corporal
- Ayuda con la sensación de fatiga y mejora la calidad de su sueño

Coma una dieta balanceada

Coma una dieta variada que incluya 2-3 tazas de frutas y verduras al día, grasas saludables (Omega-3), cereales integrales y fuentes de proteínas bajas en grasas (carne magra (sin grasa), huevos, pescado). Por más información, vea “Nutrición y el sobreviviente de cáncer”. Además, hable con su médico antes de tomar vitaminas o suplementos.

Ya sea que necesite subir o bajar de peso, hable con su médico y un(a) dietista registrado(a) para asegurarse de satisfacer todas sus necesidades nutricionales durante el cambio de peso. Si necesita perder peso, intente hacerlo de forma lenta y constante, alrededor de 1 a 2 libras por semana.

Los materiales adicionales sobre seguridad de los alimentos, consejos para dormir, gestión del estrés, dejar de fumar y más están disponibles en la Patient Education Health Library (Biblioteca para la educación en materia de salud del paciente) en el portal para pacientes de Roswell Park, en su clínica y en el Centro de Recursos para Pacientes y Familias, ubicado dentro de la cafetería del hospital en el 1^{er} piso.