



Vacaciones con cáncer: es posible disfrutar sin perder de vista los cuidados esenciales

Cuando se enfrenta un diagnóstico de cáncer, la rutina diaria suele girar en torno a tratamientos, consultas y exámenes. Sin embargo, tomar un descanso y disfrutar de unos días de vacaciones es totalmente posible para muchos pacientes, siempre y cuando se sigan ciertos cuidados y se cuente con el aval del equipo médico.

Magdalena Galarce, médica de servicio clínicos y farmacéuticos de Farmacias Ahumada, explica que ciertos pacientes podrían tomarse unos días de descanso, aunque probablemente necesiten algunos ajustes en sus planes o tratamientos. "El cáncer no debe privar a las personas de disfrutar de los momentos de ocio, de compartir en familia y de desconexión, que todos necesitamos. Con los cuidados adecuados, estos momentos pueden ser una gran fuente de bienestar emocional, lo cual es fundamental en el proceso de recuperación", señala.

Los Centros de Control y

Prevención de Enfermedades (CDC) de Estados Unidos, estiman que entre un 15% y un 25% de los pacientes con cáncer sufren de depresión. Asimismo, diversos estudios han demostrado que el bienestar emocional tiene un impacto directo en la calidad de vida de los pacientes con cáncer y en su tratamiento, lo que subraya la importancia de abordar la enfermedad desde una perspectiva integral, que incluye el bienestar mental y emocional.

"Tomarse unos días para desconectarse puede ayudar a reducir el estrés asociado al tratamiento, mejorar el ánimo y fortalecer los lazos familiares, factores clave para enfrentar el proceso terapéutico con mayor resiliencia", destaca la profesional.

Importancia de la planificación

Cuando un paciente con cáncer decide tomarse unos días de descanso, la planificación es esencial, ya que las medidas

dependerán de factores como el tipo de cáncer, el tratamiento que se esté siguiendo y la fase en la que se encuentre la enfermedad. Por esto, es fundamental que, en conjunto con su oncólogo, se aseguren que existen las condiciones físicas adecuadas para hacerlo y que éste entregue las recomendaciones personalizadas basadas en el estado de salud y las características específicas del tratamiento. En este sentido, la comunicación abierta y constante con el equipo médico es vital para evitar dificultades.

Galarce hace hincapié en que "los pacientes que están recibiendo quimioterapia, radioterapia o inmunoterapia, deben tener en cuenta ciertas consideraciones durante las vacaciones, como evitar la exposición directa al sol -ya que algunos de estos tratamientos hacen que la piel sea más sensible-, mantener una buena hidratación y una dieta equilibrada - de acuerdo a las indicaciones médicas, además de evitar lugares con multitudes, puesto que muchas de estas terapias

comprometen el sistema inmune, lo que hace que el paciente esté más expuesto a desarrollar infecciones y complicaciones".

En este sentido, es importante contemplar un destino apropiado, cercano al lugar donde el paciente viva o se esté realizando un tratamiento y ojalá con un clima moderado, para evitar dificultades con el calor extremo. También se recomienda siempre llevar consigo una copia del historial médico y medicamentos suficientes para todo el periodo. "Además, es fundamental que el paciente se informe sobre la disponibilidad de servicios médicos en el destino, de un servicio de urgencia o estar a una distancia del lugar de tratamiento que permita llegar en poco tiempo, en caso de alguna dificultad".

Por último, independiente en qué etapa esté cada paciente, es importante planificar actividades adecuadas, que las vacaciones sean un espacio de descanso, optando por actividades de bajo impacto y evitando itinerarios demasiado exigentes, lo que ayudará a mantener la energía.

Según datos del Ministerio de Salud, el cáncer es la segunda causa de muerte en el país, y más de 50 mil personas son diagnosticadas anualmente. Este desafío de salud pública requiere un enfoque integral que permita mejorar no solo las tasas de supervivencia, sino también la calidad de vida de los pacientes. De hecho, según la Sociedad Americana del Cáncer, la calidad de vida de estos pacientes mejora significativamente cuando logran disfrutar de actividades que les permitan relajarse y disfrutar del entorno, ya sea en la naturaleza, con la familia o en destinos tranquilos.

Con la planificación adecuada, la supervisión médica y las precauciones necesarias, pueden disfrutar de un merecido descanso que no solo impacta positivamente su salud física, sino también su bienestar emocional. Al final, estos días se convierten en una oportunidad para recargar energías, fortalecer el ánimo y disfrutar de los pequeños placeres de la vida.