

FUTEJE

Juntos en el camino

GUÍA PARA CUIDADORES DE
PACIENTES CON CÁNCER COLORRECTAL

AGRADECIMIENTOS

PACIENTES Y CUIDADORES

Alejandro Hernández Santillán
Daria Hernández Santillán
José Carlos Absalón Aguirre
Cristhian Alejandro Absalón Varona
Mauricio Pérez Vargas
Jaqueline Fórtiz Cornejo
Ma. Concepción Aguilar Ochoa
Lorenzo Santiago Contreras
Miguel Ángel Mireles
Esperanza Rivera Montiel
Leonor Osnaya Chávez
Nicolas Rangel Pérez
Jaime Horario Morales Aparicio
Guadalupe Soledad Ricárdez Santos
Maribel Hernández Corona
Gerardo Javier Gómez Tagle Rentería

ALIADOS Y PATROCINADORES

Digestive Cancers Europe (DICE)
Global Colon Cancer Association (GCCA)
Hästens México
Pfizer México

*Agradecemos la participación del maestro
Caleb García Arango*



Juntos en el Camino

Guía para cuidadores de pacientes
con cáncer colorrectal

Índice

06 INTRODUCCIÓN

10 CAPÍTULO 01

EL CUIDADOR DE UN PACIENTE CON CÁNCER

- ¿Quién es y qué hace el cuidador?
- Definición y responsabilidades
- La importancia del cuidador durante el tratamiento
- Diferencias entre un cuidador profesional y uno familiar

16 CAPÍTULO 02

LO BÁSICO SOBRE EL CÁNCER COLORRECTAL

- ¿Qué es el cáncer colorrectal?
- Etapas del cáncer
- Opciones de tratamiento disponibles en México

22 CAPÍTULO 03

TAREAS COMUNES DEL CUIDADOR

- Ayuda en las actividades diarias
- Administración de medicamentos y seguimiento
- Cuidados de heridas y de colostomías
- Asistencia en la toma de decisiones
- Apoyo emocional y psicológico
- Adaptación de la vida sexual y de la intimidad
- Cuidados a distancia

30 CAPÍTULO 04

ESTRATEGIAS PARA CUIDAR DEL CUIDADOR

- ¿Cómo afecta emocionalmente ser un cuidador?
- La importancia del autocuidado
- Descansos programados: cómo encontrar apoyo temporal
- Actividades de bienestar para el cuidador
- Meditación

38 CAPÍTULO 05

MANEJO DE LAS RESPONSABILIDADES DEL CUIDADOR

- Equilibrio entre el trabajo y el cuidado
- Opciones laborales en México
- Mantener la cobertura de salud si necesitas dejar de trabajar
- Evaluar la situación económica actual
- Recursos útiles
- Buscar apoyo financiero y social
- Explorar nuevas fuentes de ingreso
- Solicitar préstamos o financiamiento responsable
- Planificar a futuro

46 CAPÍTULO 06

COMUNICACIÓN CON EL PACIENTE Y EL EQUIPO MÉDICO

- Cómo hablar con tu ser querido sobre el cáncer
- Preguntas clave para el equipo médico
- Comunicación con otros familiares

54 CAPÍTULO 07

LA NUTRICIÓN DEL PACIENTE CON CÁNCER COLORRECTAL

- Recomendaciones alimentarias durante el tratamiento
- Apoyo nutricional para mejorar la calidad de vida
- Manejar la pérdida de apetito y los efectos secundarios

62 CAPÍTULO 08

PREPARACIÓN PARA EL FINAL DE LA VIDA

- Cómo enfrentar la etapa final: Apoyo emocional y espiritual
- Hablar sobre la muerte con tu ser querido
- Servicios de cuidados paliativos
- Preparativos para el final de la vida

70 GLOSARIO MÉDICO

72 SECCIÓN DE NOTAS

74 MEDICAMENTOS Y TRATAMIENTOS

76 LISTA DE CONTACTOS MÉDICOS Y EMERGENCIAS

78 RECURSOS PARA EL CUIDADO FUERA DE CASA



Introducción a la guía del cuidador

Reconociendo el papel crucial del cuidador, tanto familiar como profesional, esta guía aborda diversos aspectos que abarcan desde las tareas diarias y la comunicación con el equipo médico, hasta estrategias de autocuidado y manejo emocional de los pacientes.



EL PROPÓSITO de esta guía es mejorar la calidad de vida del paciente y del cuidador, promoviendo un **enfoque equilibrado y humano en el cuidado**. El contenido de la guía incluye explicaciones claras sobre qué es el cáncer colorrectal, sus etapas y las opciones de tratamiento disponibles en México, tales como cirugía, quimioterapia y radioterapia.

También ofrece recomendaciones sobre **cuidados paliativos y control del dolor**, elementos clave para mantener la dignidad y el bienestar del paciente en etapas avanzadas. Además, aborda tareas específicas que el cuidador puede desempeñar, como la administración de medicamentos, el cuidado de estomas y la asistencia en actividades diarias como **la alimentación, la higiene y la movilidad**.

Un apartado importante de la guía está dedicado a las **estrategias de autocuidado para el cuidador**, destacando la relevancia de atender sus propias **necesidades emocionales y físicas**. En este sentido, se exploran actividades de bienestar, la programación de descansos y la búsqueda de apoyo temporal a través de familiares, amigos o servicios profesionales. Asimismo, la guía ofrece consejos para una **comunicación efectiva con**



el paciente y el equipo médico, facilitando el entendimiento de los tratamientos, el seguimiento de citas y la toma de decisiones compartidas. También se incluyen recomendaciones específicas sobre la **nutrición del paciente**, adaptadas a las particularidades de su condición, con el objetivo de fortalecer su sistema inmunológico, mejorar su calidad de vida y manejar los efectos secundarios del tratamiento.

Por último, *Juntos en el Camino* aborda temas sensibles como la preparación para el final de la vida, ofreciendo **orientación emocional, espiritual y práctica** para enfrentar esta etapa con dignidad y respeto. Con recursos útiles, un glosario médico accesible y espacios para registrar observaciones personales, esta guía se posiciona como un aliado valioso para los cuidadores, ayudándoles a enfrentar los desafíos del cuidado con mayor preparación y tranquilidad. La guía *Juntos en el Camino* es un recurso integral diseñado para apoyar a los cuidadores de pacientes con cáncer colorrectal en México, brindándoles **información esencial y herramientas prácticas** para enfrentar esta responsabilidad con mayor confianza y efectividad. La guía subraya que un cuidador saludable es esencial para brindar el mejor soporte posible al paciente.



01

El cuidador de un paciente con cáncer colorrectal

Conocer más sobre este padecimiento puede ayudarte a comprender mejor la situación de tu ser querido y a estar más preparado para apoyarlo en su proceso. Explicaremos qué es el cáncer colorrectal, sus etapas, las opciones de tratamiento disponibles en México, y cómo los cuidados paliativos y el control del dolor pueden mejorar la calidad de vida del paciente.

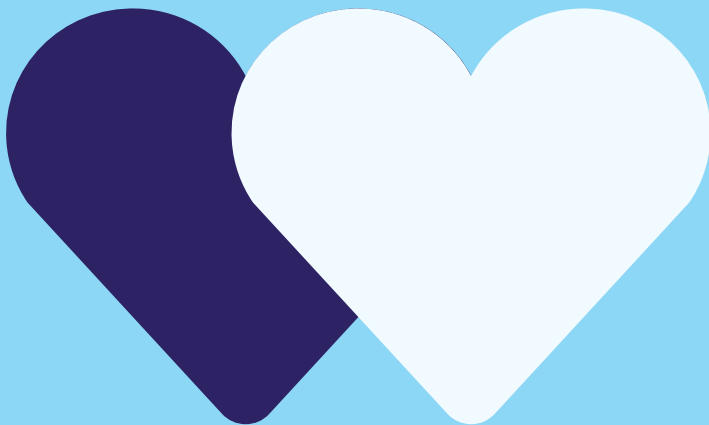


¿Quién es y qué hace el cuidador?

Un cuidador de un paciente con cáncer es una persona encargada de proporcionar **apoyo físico, emocional y en ocasiones médico** a alguien que enfrenta un diagnóstico. Este rol puede ser asumido tanto por un familiar como por un cuidador profesional, y su tarea se centra en ayudar al paciente a llevar una vida lo más cómoda posible, dentro de las limitaciones de la enfermedad y el tratamiento. Además, también se encarga de realizar trámites ante la institución a la que el paciente pertenece. En el caso del cáncer colorrectal, la función del cuidador es esencial, ya que el paciente puede enfrentar **síntomas y efectos secundarios significativos** que impactan su capacidad para llevar a cabo actividades cotidianas.

Definición y responsabilidades

Las responsabilidades del cuidador de un paciente con cáncer colorrectal varían según la etapa de la enfermedad y el tipo de tratamiento que reciba el paciente. Sin embargo, estas responsabilidades generalmente incluyen:



CUIDADO FÍSICO

Esto abarca tareas como ayudar al paciente a moverse, administrar medicamentos, colaborar en su higiene personal, y ayudarlo a realizar actividades cotidianas. En pacientes con cáncer colorrectal, especialmente aquellos que han pasado por una cirugía, el cuidador puede necesitar aprender técnicas específicas para el cuidado de colostomías o para manejar los efectos secundarios de tratamientos como la quimioterapia.

APOYO EMOCIONAL

Los cuidadores también desempeñan un papel fundamental en el bienestar emocional del paciente. **La ansiedad, el miedo y la depresión** son comunes en quienes enfrentan un diagnóstico de cáncer colorrectal y el cuidador puede ofrecer compañía, escuchar y ser una fuente de ánimo. Este apoyo emocional es importantísimo, pues la salud mental influye en la adherencia al tratamiento y en la calidad de vida del paciente.

COORDINACIÓN DE LA ATENCIÓN MÉDICA

El cuidador, especialmente si es familiar, puede actuar como un enlace entre el paciente y el equipo médico. Esto incluye asistir a citas médicas,

comprender los tratamientos y sus efectos secundarios, y facilitar la comunicación entre el paciente y los profesionales de la salud. Los cuidadores también son responsables de asegurarse de que el paciente cumpla con las indicaciones médicas y de informarse sobre nuevas recomendaciones o cambios en el plan de tratamiento.

SOPORTE EN LA ALIMENTACIÓN Y EL EJERCICIO

Para los pacientes con cáncer colorrectal, llevar una dieta adecuada y mantener una rutina de ejercicios adaptada a su situación son aspectos cruciales. Los cuidadores ayudan a preparar comidas apropiadas, fomentan la ingesta de alimentos nutritivos, y cuando es posible, incentivan al paciente a realizar actividad física.

La importancia del cuidador durante el tratamiento

El cuidador desempeña un rol esencial en el tratamiento y la recuperación del paciente. El cáncer colorrectal puede traer consigo una serie de desafíos físicos y emocionales. Un cuidador bien capacitado y atento puede ser la diferencia en la calidad de vida. Se ha demostrado que los pacientes con cáncer colorrectal que cuentan con el apoyo constante de un cuidador suelen experimentar menos complicaciones y tienen un mayor compromiso con sus tratamientos. La atención de un cuidador puede ayudar a **reducir el estrés y la ansiedad del paciente**, lo que a su vez favorece un sistema inmunológico más fuerte y una recuperación más efectiva. Además, el cuidador facilita que el paciente reciba cuidados integrales, brindando apoyo en los múltiples aspectos de su salud, incluyendo la alimentación, el descanso y la actividad física. Estos cuidados también impactan en el aspecto emocional, ya que el paciente siente que no está solo en su lucha, lo que le da mayor fortaleza para sobrellevar la enfermedad.

Diferencias entre un cuidador profesional y uno familiar

Aunque ambos tienen el mismo objetivo: **Proporcionar bienestar al paciente**, existen importantes diferencias entre el cuidador profesional y el cuidador familiar.

CUIDADOR PROFESIONAL

Un cuidador profesional es una persona que ha recibido capacitación profesional para brindar apoyo a pacientes con cáncer. Los cuidadores profesionales suelen tener conocimientos sobre procedimientos médicos básicos, administración de medicamentos y técnicas de cuidado especializado. En el caso del cáncer de colon, están capacitados para asistir en el manejo de colostomías y otros procedimientos específicos que así requiera el paciente,

de acuerdo a la etapa de atención en la que se encuentre, puede variar desde cuidados de la herida, movilización del paciente, toma de signos vitales, cuidados de catéter o vigilancia de movimiento intestinal. Su formación les permite detectar signos de alerta que el paciente o un cuidador familiar podrían pasar por alto, y tienen la ventaja de proporcionar un cuidado más objetivo y profesional.

CUIDADOR FAMILIAR

Un cuidador familiar, por otro lado, generalmente carece de formación médica profesional, pero es alguien cercano al paciente, lo que tiene beneficios únicos. La relación cercana permite una conexión emocional profunda que puede brindar gran consuelo al paciente. Aunque pueden no tener experiencia profesional, los cuidadores familiares aportan apoyo emocional y estabilidad. Estos cuidadores suelen necesitar capacitación específica y el respaldo del equipo médico para entender y realizar ciertos cuidados complejos, como el manejo de sondas o el cuidado de heridas.

CUIDADOR A DISTANCIA

Muchas personas viven lejos de su familia o amigos que necesitan ayuda. Los familiares que no viven cerca, pueden brindar apoyo y asistencia como cuidadores a distancia. Ejemplos del apoyo que pueden ofrecer los cuidadores a distancia: **(1)** Asistir con las finanzas, el manejo del dinero, los reclamos de seguros o el pago de facturas; **(2)** Organizar los cuidados del hogar contratando cuidadores formales, como un asistente de salud a domicilio; **(3)** Hacer pedidos de equipos médicos, medicamentos y otras cosas que la persona necesite; **(4)** Buscar información sobre afecciones de salud y medicamentos relacionados al cáncer colorrectal y ayudar a manejar las necesidades cambiantes y supervisar los beneficios del seguro.

La figura del cuidador es fundamental para los pacientes con cáncer colorrectal, ya que representa una **red de apoyo en momentos de vulnerabilidad y dolor**. Ya sea familiar o profesional, el cuidador ayuda a mantener una rutina, supervisa los síntomas y reacciona ante los cambios. Además, ofrece una presencia tranquilizadora.

Este rol va más allá de la simple asistencia; es una responsabilidad que impacta directamente en el bienestar y la recuperación del paciente, haciendo del cuidador un miembro esencial en el equipo de tratamiento.



02

Lo básico sobre el cáncer colorrectal

Conocer más sobre este padecimiento puede ayudarte a comprender mejor la situación de tu ser querido y a estar más preparado para apoyarlo en su proceso. Explicaremos qué es el cáncer colorrectal, sus etapas, las opciones de tratamiento disponibles en México, y cómo los cuidados paliativos y el control del dolor pueden mejorar la calidad de vida del paciente.



¿Qué es el cáncer colorrectal?

El cáncer colorrectal (CCR), también conocido como cáncer de intestino, **incluye el cáncer de colon y el cáncer de recto** y se caracteriza por tumores que se producen en estas áreas. El colon y el recto son parte del intestino grueso. La boca, el esófago, el estómago, el intestino delgado, el intestino grueso y el ano forman la porción del tracto gastrointestinal del sistema digestivo. El tracto gastrointestinal absorbe nutrientes y agua de los alimentos que usted come y elimina los desechos del cuerpo a través de las deposiciones. Estos tumores pueden dañar el colon y, si no se tratan, pueden extenderse a otras partes del cuerpo.

En muchos casos, el cáncer colorrectal comienza como pequeños crecimientos en el revestimiento del colon llamados pólipos. No todos los pólipos se vuelven cancerosos, pero algunos pueden convertirse en cáncer con el tiempo, especialmente si no se detectan ni eliminan. La detección temprana a través de **estudios de tamizaje**, como las colonoscopias, son una herramienta muy valiosa para prevenir y detectar el cáncer colorrectal en sus primeras etapas.



Etapas del cáncer

El cáncer colorrectal se clasifica en etapas, desde la etapa cero hasta la etapa cuatro, dependiendo de cuánto haya crecido el tumor y si se ha extendido a otras partes del cuerpo. Conocer la etapa del cáncer ayuda a los médicos a determinar el mejor tratamiento y a dar un pronóstico al paciente.

Etapa 0: En esta etapa, las células cancerosas están en la capa más interna del colon y no se han extendido. Este es el momento más temprano del cáncer colorrectal.

Etapa I: El cáncer ha crecido hacia el interior de las paredes del colon, pero no se ha extendido a los ganglios linfáticos ni a otras partes del cuerpo.

Etapa II: El cáncer ha crecido a través de las paredes del colon y puede haberse extendido a tejidos cercanos, pero aún no ha llegado a los ganglios linfáticos.

Etapa III: El cáncer se ha propagado a los ganglios linfáticos cercanos, pero no a otras partes del cuerpo.

Etapa IV: El cáncer se ha diseminado a otros órganos, como el hígado o los pulmones. Esta es la etapa más avanzada y complicada de tratar.

Opciones de tratamiento disponibles en México

En México existen diversas opciones de tratamiento para el cáncer colorrectal. **La elección del tratamiento depende de la etapa del cáncer colorrectal**, la salud general del paciente, y las recomendaciones del equipo médico. Estos son algunos de los tratamientos más comunes:

CIRUGÍA

La cirugía es una opción común para las etapas tempranas del cáncer colorrectal. Existen distintos tipos de cirugía, desde la eliminación de pequeños pólipos en una colonoscopia, hasta la resección de una parte del colon (colectomía). En casos más avanzados, se puede requerir una cirugía más compleja para eliminar el cáncer que se ha extendido a otros órganos.

QUIMIOTERAPIA

La quimioterapia es un tratamiento farmacológico con sustancias químicas fuertes que destruye las células de crecimiento rápido en el cuerpo. La quimioterapia se utiliza con frecuencia para tratar el cáncer, ya que las células cancerosas crecen y se multiplican mucho más rápido que la mayoría de las células del cuerpo.

La quimioterapia usa medicamentos potentes para destruir las células cancerosas o reducir el tamaño del tumor. Este tratamiento puede ser administrado de forma oral, es decir con pastillas, o de manera intravenosa, en cuyo caso es frecuente que se instale un catéter venoso central (un tubo delgado se inserta en una vena grande, generalmente en el pecho o el cuello, y permanece allí durante todo el tratamiento). A menudo se utiliza después de la cirugía para asegurarse de que se eliminen todas las células cancerosas que pudieran haber quedado en el cuerpo.

La quimioterapia puede tener efectos secundarios, como náuseas, vómito, fatiga y pérdida de cabello, por ello, el equipo médico trabajará para manejar estos síntomas y hacer el proceso lo más cómodo posible.

RADIOTERAPIA

La radioterapia es un tratamiento local, que consiste en aplicar radiaciones de alta energía en la región que así lo requiere y a los ganglios linfáticos regionales. Se realiza para garantizar que todas las células cancerosas sean destruidas, minimizando la posibilidad de que el cáncer vuelva a aparecer. *La radioterapia utiliza rayos de alta energía para destruir las células cancerosas.* Este tratamiento es más común en el cáncer de recto, que es una parte del colon. Al igual que la quimioterapia, puede tener efectos secundarios que

los médicos controlarán. La radioterapia puede usarse antes de la cirugía para reducir el tumor o después, para eliminar células cancerosas restantes.

MEDICINA DE PRECISIÓN E INMUNOTERAPIA

La Medicina de Precisión en el cáncer colorrectal avanzado permite detectar distintos subgrupos de pacientes que tienen mutaciones en distintos genes específicos, a los que se les pueden administrar tratamientos mediante terapias dirigidas desarrolladas con base a la alteración molecular existente en cada una de ellas.

Cada tratamiento tiene sus beneficios y desafíos, y el equipo médico discutirá con el paciente y su familia las opciones más adecuadas según las necesidades individuales.

CUIDADOS PALIATIVOS Y CONTROL DEL DOLOR

Los cuidados paliativos son un tipo de atención médica especializada con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los pacientes que tienen enfermedades graves. A diferencia de los tratamientos que buscan curar la enfermedad, los cuidados paliativos se enfocan en aliviar síntomas y mejorar el bienestar general del paciente. Estos cuidados pueden recibirse junto con otros tratamientos oncológicos o como una forma de apoyo en las etapas avanzadas del cáncer.

Un aspecto clave de los cuidados paliativos es el **control del dolor**. Muchos pacientes con cáncer colorrectal experimentan dolor en diferentes niveles. Los médicos pueden recomendar medicamentos para aliviar el dolor, desde analgésicos suaves hasta opioides más fuertes, dependiendo de la intensidad. Además, existen métodos alternativos, como la fisioterapia, la acupuntura, y la meditación, que también pueden ayudar a manejar el dolor y reducir el estrés.

Los cuidados paliativos también incluyen apoyo emocional y psicológico tanto para el paciente como para la familia. Enfrentar un diagnóstico de cáncer es un proceso difícil, y contar con el apoyo adecuado puede marcar una gran diferencia en la manera en la que el paciente y su familia viven esta etapa. En México, algunos hospitales y organizaciones ofrecen servicios de cuidados paliativos. Hablar con el equipo médico puede ayudar a conocer las opciones disponibles y elegir el mejor plan de apoyo.



1



2



3



4



03

Tareas comunes del cuidador

El cuidador de un paciente con cáncer colorrectal asume múltiples responsabilidades diarias que pueden variar según las necesidades específicas del paciente y el avance de la enfermedad. A continuación, se describen algunas de las tareas más comunes que realiza el cuidador.

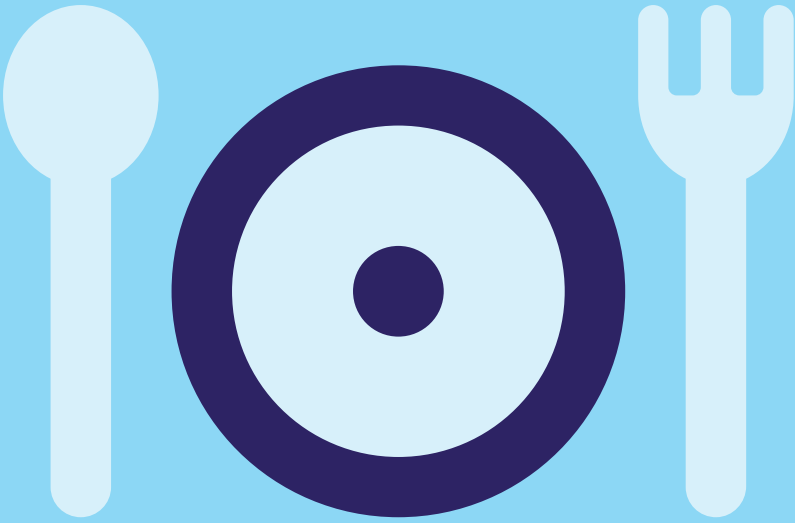


Ayuda en las actividades diarias

Uno de los aspectos fundamentales del rol del cuidador es proporcionar apoyo en las actividades diarias del paciente, como **la movilidad, la alimentación y la higiene personal**. Los pacientes con cáncer colorrectal, especialmente aquellos en fases avanzadas o que se encuentran debilitados por los tratamientos, suelen experimentar **fatiga y limitaciones en su autonomía**. El cuidador ayuda al paciente a desplazarse en su hogar, lo asiste en el baño o en la ducha y le facilita una alimentación adecuada. La participación activa del cuidador en estas actividades contribuye a mejorar la calidad de vida del paciente, reduciendo el esfuerzo físico y emocional que implica realizar estas tareas por sí mismo.

Administración de medicamentos y seguimiento

El tratamiento del cáncer colorrectal a menudo requiere una combinación de medicamentos que pueden incluir **analgésicos, quimioterapia u otros fármacos**. Es esencial que el cuidador gestione de manera adecuada la administración de estos medicamentos, asegurándose de que el pacien-



te tome **la dosis correcta en el momento indicado**. Además, el cuidador organiza el calendario de citas médicas y se asegura de que el paciente cumpla con los controles y evaluaciones necesarias. El rol de intermediario del cuidador facilita la comunicación entre el paciente y el equipo médico, garantizando que los tratamientos se sigan al pie de la letra y que se informe oportunamente cualquier cambio en el estado de salud del paciente.

Cuidados de heridas y de colostomías

En el caso de pacientes que han pasado por intervenciones quirúrgicas, como una colostomía o una ileostomía, el cuidador desempeña un papel crucial en el manejo y cuidado de estas áreas. Este tipo de intervención implica cuidados específicos para evitar infecciones y asegurar que la piel alrededor de la colostomía se mantenga saludable. El cuidador o el mismo paciente debe **limpiar, cambiar y revisar los dispositivos médicos**, así como monitorear cualquier signo de complicación. Este tipo de atención requiere tanto habilidad como paciencia, y el cuidador puede necesitar capacitación para realizar correctamente estas tareas, y dar al paciente una sensación de seguridad y comodidad.

Asistencia en la toma de decisiones

El cuidador también juega un papel importante en la toma de decisiones médicas, especialmente cuando el paciente se encuentra en una situación delicada. El cuidador, ya sea familiar o profesional, a menudo ayuda al paciente a entender las opciones de tratamiento, plantea preguntas al equipo médico y discute las implicaciones de cada elección, especialmente cuando el paciente siente que no puede tomar decisiones por sí mismo. Aunque **la última palabra siempre la tiene el paciente**, el cuidador puede ofrecerle información, apoyo y su perspectiva para que se sienta acompañado y respaldado en momentos críticos.

Apoyo emocional y psicológico

El cáncer colorrectal no solo afecta el cuerpo, sino también el estado emocional y psicológico del paciente. El cuidador actúa como un apoyo emocional constante ofreciendo palabras de aliento, escuchando las inquietudes del paciente y ayudándolo a manejar el miedo, la ansiedad y la tristeza.

Este acompañamiento es esencial, ya que puede influir positivamente en el estado de ánimo del paciente y en su respuesta al tratamiento. Los cuidadores, al demostrar empatía y comprensión, crean un **ambiente de seguridad y confianza** que permite al paciente expresar sus sentimientos y reducir su estrés, contribuyendo así a su bienestar.

Adaptación de la vida sexual y de la intimidad

El cáncer colorrectal y los cuidados asociados pueden tener un impacto significativo en la salud sexual y la intimidad de las parejas. Tanto el paciente como el cuidador primario enfrentan cambios físicos y emocionales que pueden desafiar la conexión íntima. Sin embargo, mantener una relación cercana y saludable es posible si ambos están dispuestos a comunicarse y adaptarse a las nuevas circunstancias. Tomando en cuenta lo siguiente:

HABLAR ABIERTAMENTE SOBRE LOS CAMBIOS

La comunicación es clave para abordar los cambios en la dinámica de la relación. Hablar sobre cómo se sienten, las preocupaciones que tienen y cómo pueden apoyarse mutuamente es esencial. No es necesario tener todas las respuestas, pero expresar **empatía y comprensión** puede fortalecer el vínculo.

REENFOCAR LA INTIMIDAD

La intimidad no siempre tiene que ser sexual. Los pequeños gestos, como

abrazos, caricias, tomarse de las manos o simplemente pasar tiempo juntos, pueden mantener una conexión emocional profunda. Estas muestras de afecto ayudan a recordar que siguen siendo una pareja, más allá de los roles de paciente y cuidador.

ADAPTARSE A LAS NUEVAS CIRCUNSTANCIAS

El tratamiento del cáncer puede afectar la energía, la confianza corporal o incluso la funcionalidad física. Exploren juntos **formas creativas** de mantener la intimidad física, adaptándose a lo que sea cómodo y placentero para ambos. Puede ser útil consultar con un médico o terapeuta especializado en salud sexual para recibir orientación específica.

ACEPTAR EL APOYO PROFESIONAL

Si las preocupaciones sobre la sexualidad o la intimidad persisten, buscar ayuda de un **terapeuta sexual o consejero** de parejas puede ser muy valioso. Estos profesionales pueden proporcionar herramientas y técnicas para superar las barreras emocionales y físicas, ayudándoles a fortalecer su relación.

RECONOCER QUE CADA ETAPA ES DIFERENTE

Es normal que la intimidad y la sexualidad cambien a lo largo del proceso de enfermedad y cuidado. Lo importante es adaptarse juntos a cada etapa y recordar que el amor y el apoyo mutuo pueden manifestarse de muchas formas.

Cuidados a distancia

En algunos casos, los cuidadores no pueden estar físicamente presentes todo el tiempo, ya sea por razones de trabajo, distancia u otros compromisos. Sin embargo, *el apoyo a distancia también es valioso y puede hacer una gran diferencia en la vida del paciente.* A continuación, se describen algunas estrategias para brindar cuidados efectivos cuando no es posible estar siempre presente:

ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN CON DISPOSITIVOS MÓVILES

La organización es clave en el cuidado a distancia. Ayuda a tu ser querido a estructurar su día mediante **listas de tareas o recordatorios**. Puedes crear un calendario compartido, en tu dispositivo móvil, que incluya las citas médicas, la administración de medicamentos y otros recordatorios importantes. Esto le dará al paciente una guía y facilitará la supervisión de las actividades necesarias.

SUPERVISIÓN DE MEDICAMENTOS Y CITAS MÉDICAS

Aunque no estés presente, puedes asegurarte de que el paciente siga su plan de tratamiento. Algunas aplicaciones, en tu dispositivo móvil, permiten

programar recordatorios de medicamentos, o bien, puedes coordinar una llamada o mensaje para recordar las dosis en el momento adecuado. De igual forma, puedes ayudar a gestionar las citas médicas, ya sea programándolas o ayudando a coordinar el transporte en caso de que el paciente lo necesite.

USO DE TECNOLOGÍA PARA SEGUIMIENTO MÉDICO

Hoy en día existen **dispositivos de monitoreo** que permiten a los médicos y familiares estar al tanto de ciertos indicadores de salud del paciente, como la presión arterial, los niveles de glucosa o la frecuencia cardíaca. Si el médico lo recomienda, *estos dispositivos pueden ser una herramienta útil para ti como cuidador a distancia*, ya que permiten revisar datos importantes y comunicarte con el equipo médico si algo no está dentro de los parámetros esperados.

COMUNICACIÓN FRECUENTE Y APOYO EMOCIONAL

Aunque no puedas estar en persona, el contacto regular puede brindarle al paciente una **sensación de seguridad y apoyo**. Llama o envía mensajes para conversar y saber cómo se siente, o incluso realiza videollamadas para ver cómo está. Estas conversaciones no solo ayudan al paciente a sentirse acompañado, sino que también te permiten identificar cualquier cambio en su estado de ánimo o en su salud que pueda necesitar atención.

RED DE APOYO LOCAL

Si tienes familiares, amigos o vecinos cercanos al paciente, considera pedirles ayuda para que puedan brindar algún apoyo en tu ausencia. Estas personas pueden asistir con tareas sencillas, como hacer las compras, ayudar en el hogar, o simplemente hacerle compañía.

Tener una red de apoyo local te permite descansar con la tranquilidad de que alguien está pendiente del bienestar de tu ser querido.

APOYO A TRAVÉS DE SERVICIOS PROFESIONALES

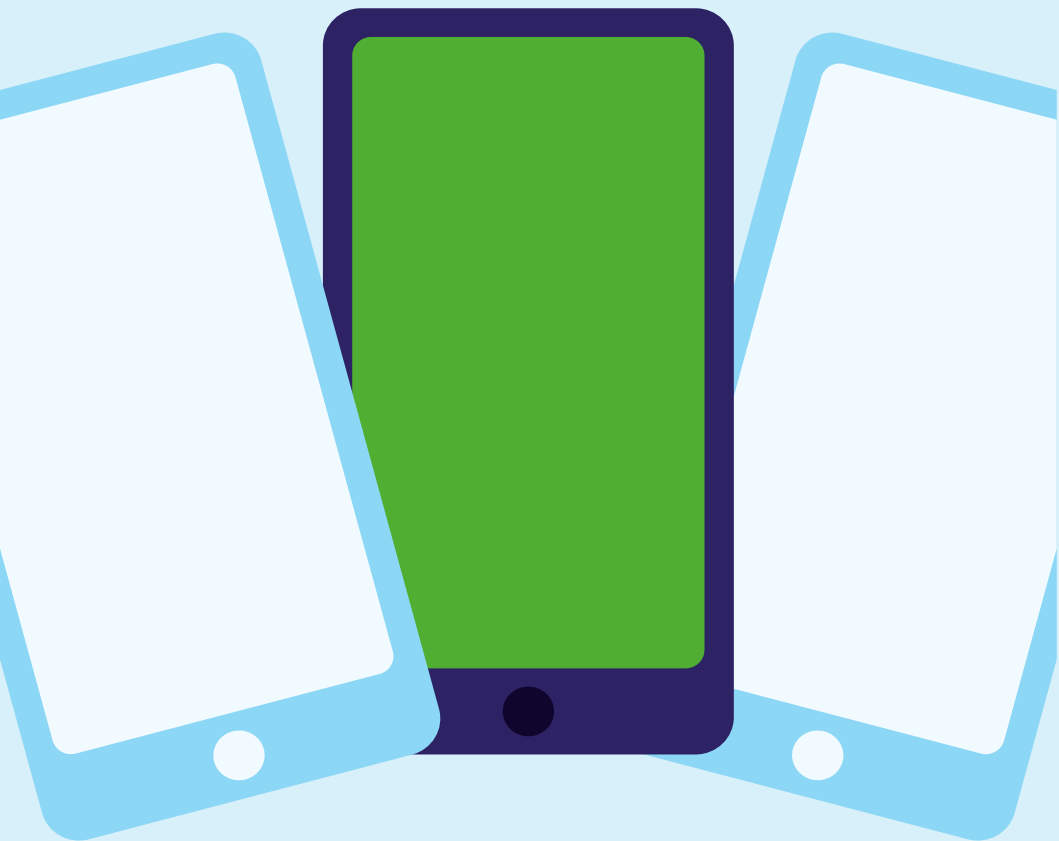
En algunos casos, contar con servicios de cuidadores profesionales o de atención domiciliaria puede ser una excelente opción para garantizar el cuidado continuo del paciente. Existen agencias y organizaciones en México que ofrecen estos servicios de manera profesional, ayudando en tareas como la administración de medicamentos, el cuidado de colostomías, o incluso el acompañamiento a citas médicas. El cuidado a distancia puede presentar desafíos, pero con planificación, herramientas tecnológicas y el

apoyo de una red cercana, puedes brindar un cuidado efectivo y significativo a pesar de la distancia. *Recuerda que lo más importante es la comunicación constante y asegurarte de que el paciente se sienta acompañado y respaldado, aún cuando no estés ahí físicamente.*

Apps útiles

Solicita con el equipo médico recomendaciones de algunas aplicaciones móviles que pueden ayudar con diferentes actividades y a resolver algunas dudas que surjan en el periodo de cuidados, ya sea para llevar el orden de los medicamentos, consultar efectos adversos, mejorar la salud en general, o inclusive implementar un programa de activación física.

Si tú llegas a encontrar alguna aplicación móvil que consideres te pueda ser de utilidad, es importante que siempre verifiques con tu equipo médico la **confiabilidad y veracidad** de la información que consultes.





04

Estrategias para cuidar del cuidador

Ser el cuidador de alguien con cáncer colorrectal es una tarea compleja y emocionalmente intensa. Esta responsabilidad puede traer desafíos, tanto físicos como emocionales, y es importante que también te cuides a ti mismo en este proceso. A continuación, exploraremos cómo el rol de cuidador afecta emocionalmente, la relevancia del autocuidado, la importancia de programar descansos, y algunas actividades de bienestar que te ayudarán a mantener el equilibrio.



¿Cómo afecta emocionalmente ser un cuidador?

El rol de cuidador, para quienes no se formaron profesionalmente para ese rol, como lo sería un profesional de la salud, puede traer una serie de emociones intensas, desde el cansancio y la tristeza, hasta la ansiedad y el estrés. Es común que los cuidadores sientan una gran carga de responsabilidad y, en ocasiones, la culpa por desear un descanso. Puedes experimentar sentimientos de aislamiento, especialmente si sientes que pocas personas comprenden lo que estás pasando. El hecho de priorizar constantemente el bienestar de otra persona puede hacer que descuides tus propias necesidades y emociones.

Es importante recordar que estos sentimientos son normales. Sentirse así no te convierte en una mala persona o un mal cuidador; ¡al contrario!, muestra lo comprometido que estás en cuidar a tu ser querido. Hablar sobre tus emociones con alguien de confianza o en un grupo de apoyo puede ser una forma de liberar un poco de esa carga emocional.



La importancia del autocuidado

Autocuidarte no es un lujo ni algo opcional. Es una necesidad para poder brindar el mejor apoyo posible y mantener tu bienestar. Cuando estás constantemente pendiente de alguien más, es fácil olvidar que tus propias necesidades también requieren atención. El autocuidado puede incluir aspectos básicos como alimentarte de manera adecuada, descansar lo suficiente, y dedicar unos minutos al día para algo que disfrutes, sin embargo el autocuidado también implica aprender a poner límites sanos.

***Aunque desees ayudar en todo momento,
entender que no puedes hacerlo todo es vital para
prevenir el agotamiento.***

Tomarse unos minutos para respirar profundamente, hacer una pausa y recargar energías puede hacer una gran diferencia en cómo te sientes al final del día.

Descansos programados: cómo encontrar apoyo temporal

Para poder cuidar bien de alguien, necesitas estar en buenas condiciones. Programar descansos es esencial para que tengas tiempo de descansar y recargar energías. A veces puede ser difícil aceptar la idea de dejar que otra persona se encargue, aunque sea por poco tiempo, pero encontrar apoyo temporal puede ser la clave para tu bienestar. Aquí tienes algunas formas de obtener ayuda temporal:

FAMILIARES Y AMIGOS: Puedes organizarte con familiares o amigos que estén dispuestos a ayudar. Incluso un par de horas de apoyo pueden darte el respiro que necesitas.

SERVICIOS DE CUIDADOS TEMPORALES: Puedes contratar servicios de cuidado temporal o de relevo, existen varias opciones ya sea por medio de empresas o particulares. Estos profesionales pueden hacerse cargo durante unas horas o días para que tú tengas la oportunidad de descansar.

GRUPOS DE APOYO PARA CUIDADORES: A veces, otros cuidadores también están buscando momentos de descanso. Unirse a un grupo de apoyo puede ayudarte a compartir experiencias y tal vez a organizar turnos de ayuda.

Recuerda que pedir apoyo no es un signo de debilidad, sino de responsabilidad. Poder contar con tiempo para ti te hará más fuerte y mejor preparado para enfrentar los retos que este rol trae consigo.

Actividades de bienestar para el cuidador

Incorporar actividades de bienestar en tu vida puede ayudar a reducir el estrés, mejorar tu salud y mantener el equilibrio. Estas actividades pueden adaptarse a tu horario y tus preferencias, aquí te damos algunas ideas para que comiences:

EJERCICIO FÍSICO

La actividad física tiene múltiples beneficios. Caminar, practicar yoga o hacer estiramientos son actividades que no requieren mucho tiempo y pueden hacerse desde casa. Estos momentos de movimiento no solo benefician al cuerpo, sino que ayudan a liberar tensiones y mejorar el ánimo.

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Cuando estamos ocupados cuidando de alguien más, es fácil saltarse comidas o consumir alimentos rápidos y poco saludables. Sin embargo, una buena nutrición es clave para mantener la energía y la salud. Trata de incluir

frutas, verduras, proteínas y granos en tus comidas diarias, y mantente hidratado. Organizar tus comidas y llevar bocadillos saludables puede hacer una gran diferencia en cómo te sientes a lo largo del día.

SUEÑO Y DESCANSO ADECUADOS

Dormir es esencial para tu bienestar físico y emocional. Intenta establecer una rutina de sueño, evitando dispositivos electrónicos antes de acostarte y creando un ambiente tranquilo para descansar. Si tienes dificultad para dormir debido a preocupaciones o estrés, puedes probar técnicas de relajación, como la meditación o la respiración profunda.

TIEMPO PARA TI

Dedicar tiempo a actividades que disfrutas, aunque sean solo unos minutos al día, puede ayudarte a mantener una perspectiva positiva. Lee un libro, escucha música, pinta o simplemente siéntate a disfrutar de una taza de té. Este tiempo te permitirá desconectar y recargar energías.

CONEXIONES SOCIALES

Mantén el contacto con amigos o familiares. Hablar sobre tus experiencias, tus emociones y recibir apoyo emocional de los demás puede ayudarte a sentirte comprendido y acompañado.

¡NO TE OLVIDES DE TI!

Ser el cuidador de un paciente con cáncer de colon requiere de tiempo, generosidad y dedicación. Pero recuerda, cuidar no significa perder tu esencia, tu independencia, ni descuidar tu vida familiar, social o profesional. También mereces espacio para ti, para crecer y mantener tu bienestar.

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

La respiración profunda es una de las técnicas de respiración más populares y efectivas para reducir el estrés y la ansiedad. Consiste en inspirar profunda y lentamente por la nariz, llenando los pulmones de aire hasta su capacidad máxima, y luego exhalar por la boca, soltando todo el aire de manera lenta y controlada. Este tipo de ejercicios respiratorios de relajación ayudan a calmar el sistema nervioso y a reducir la respuesta de lucha o huida del cuerpo ante el estrés.

Para practicar esta técnica es recomendable buscar un lugar tranquilo y sin distracciones, sentarse cómodamente con la columna vertebral recta, cerrar los ojos y comenzar a respirar profundamente por la nariz, llenando los pulmones de aire. Se recomienda repetir este proceso durante unos minutos, tratando de enfocarse sólo en la respiración y dejando de lado cualquier otra preocupación o distracción que pueda surgir.

Meditación

La meditación es una técnica de relajación mental que puede ayudarte a reducir el estrés, la ansiedad y mejorar tu bienestar emocional y físico. Te presentamos algunos pasos básicos para empezar a practicarla:

Encuentra un **lugar tranquilo, cómodo y sin distracciones** y siéntate en una silla o en el suelo, con la espalda recta.

Toma algunas **respiraciones profundas** y lentas para relajar tu cuerpo y centrar tu mente. Concéntrate en la sensación que produce el aire entrando y saliendo de ti.

Elige un **objeto de enfoque**, como una vela o una imagen y concéntrate en él. Otra opción es concentrarte en la sensación de tu respiración o en una palabra o frase positiva.

Permite que los pensamientos fluyan y no te centres en ninguno. Déjalos fluir y luego regresa tu atención a tu objeto de enfoque.

Practica la meditación durante **unos minutos cada día**. A medida que vayas avanzando, puedes aumentar el tiempo de práctica.





05

Manejo de las responsabilidades del cuidador

Cuando una persona se convierte en cuidador de un familiar con cáncer colorrectal, equilibrar las responsabilidades laborales y el cuidado puede ser un desafío importante. Este capítulo ofrece información práctica para encontrar un equilibrio, aprovechar las opciones laborales en México y asegurar la cobertura de salud, incluso si necesitas dejar de trabajar temporalmente.



Equilibrio entre el trabajo y el cuidado

El primer paso para manejar ambas responsabilidades es evaluar tus prioridades y organizar tu tiempo. Aquí tienes algunas estrategias:

ESTABLECE UNA RUTINA: Define horarios para tus actividades laborales y de cuidado. Una agenda puede ayudarte a gestionar las citas médicas, tratamientos y otras tareas diarias.

COMUNICA TUS NECESIDADES: Habla con tu empleador sobre tu situación. En muchos casos, ser abierto y buscar apoyo puede resultar en soluciones flexibles como trabajo remoto u horarios adaptados.

BUSCA APOYO EXTERNO: Si es posible, pide ayuda a otros familiares o amigos. También considera contratar apoyo profesional o acudir a servicios comunitarios para el cuidado del paciente.

PRACTICA EL AUTOCUIDADO: Es fundamental que reserves tiempo para ti mismo. Esto te permitirá mantener tu salud física y mental, lo que es clave para ofrecer el mejor cuidado posible.



Opciones laborales en México

En México, las leyes laborales ofrecen ciertas protecciones para trabajadores que enfrentan situaciones como el cuidado de un familiar enfermo. Estas son algunas opciones que podrías considerar:

LICENCIAS LABORALES: Según la Ley Federal del Trabajo, en sus artículos 43 y 44, puedes solicitar permisos sin goce de sueldo por razones personales. Algunas empresas también tienen políticas internas que permiten licencias pagadas o parcialmente pagadas.

REDUCCIÓN DE JORNADA: Habla con tu empleador sobre la posibilidad de reducir tus horas de trabajo. Esto puede ser una solución temporal para equilibrar mejor tus responsabilidades.

TRABAJO REMOTO: Muchas empresas están abiertas a opciones de trabajo a distancia. Esto te permite estar cerca del paciente mientras cumples con tus responsabilidades laborales. Consulta con el área de Recursos Humanos de tu empresa para conocer las políticas específicas y solicita apoyo si es necesario.

Mantener la cobertura de salud si necesitas dejar de trabajar

La cobertura médica es crucial cuando cuidas a un familiar con cáncer colorrectal. Si decides dejar de trabajar, aquí hay algunas alternativas para asegurar la continuidad de la atención médica:

AFILIACIÓN AL IMSS COMO PERSONA VOLUNTARIA: Si eras empleado registrado en el IMSS, puedes continuar tu afiliación de manera voluntaria al realizar pagos mensuales. Esto asegura que tanto tú como tu familiar tengan acceso a los servicios médicos.

IMSS BIENESTAR: Este programa ofrece servicios de salud gratuitos a personas sin seguridad social. Acude al centro de salud más cercano para informarte sobre los requisitos y trámites.

SEGUROS PRIVADOS: Si tienes un seguro médico privado, revisa las condiciones para mantenerlo activo en caso de desempleo. Algunas pólizas permiten pagos reducidos por periodos de inactividad laboral.

APOYO DE ORGANIZACIONES Y FUNDACIONES: En México, existen fundaciones que ofrecen apoyo médico, emocional y económico a cuidadores y pacientes con cáncer. Busca opciones locales para aliviar los costos.

Recursos útiles

IMSS

INFORMACIÓN SOBRE AFILIACIÓN VOLUNTARIA:
WWW.IMSS.GOB.MX

IMSS BIENESTAR

ATENCIÓN MÉDICA GRATUITA:
[HTTPS://IMSSBIENESTAR.GOB.MX](https://IMSSBIENESTAR.GOB.MX)

FUNDACIONES

CONSULTA ORGANIZACIONES COMO FUTEJE PARA APOYO ESPECIALIZADO: [HTTPS://WWW.FUTEJE.ORG.MX](https://WWW.FUTEJE.ORG.MX)

¿Qué pasa cuando la persona con cáncer era el sustento económico del hogar?
 Cuando la persona que brindaba el sustento económico del hogar enfrenta un diagnóstico de cáncer, la situación puede ser emocional y económicamente desafiante para toda la familia. Aquí hay pasos prácticos y recursos en México para manejar esta situación:

Evaluar la situación económica actual

PRESUPUESTO: Analiza tus ingresos y gastos para entender tus necesidades financieras inmediatas y a mediano plazo. Identifica áreas en las que puedas reducir gastos sin comprometer las necesidades básicas.

PRIORIZAR GASTOS ESENCIALES: Enfoca los recursos disponibles en alimentos, vivienda, servicios básicos y tratamientos médicos.

EXPLORAR AHORROS: Si la familia cuenta con ahorros o inversiones, evalúa cómo pueden utilizarse para cubrir las necesidades mientras encuentras soluciones sostenibles.

Buscar apoyo financiero y social

SEGURO SOCIAL: Si el paciente estaba afiliado al IMSS o ISSSTE como trabajador, estos institutos ofrecen atención médica, incapacidad temporal con pago de un porcentaje del salario, y pensiones en casos graves. Acude a la clínica correspondiente para iniciar los trámites necesarios.

SEGURO PRIVADO: Si el paciente cuenta con seguro de gastos médicos o de vida, revisa las cláusulas de cobertura para enfermedades graves o incapacidad. Comunícate con la aseguradora para activar estos beneficios.

APOYO GUBERNAMENTAL: Programas como el IMSS Bienestar pueden ofrecer atención médica gratuita y algunos medicamentos. Verifica los requisitos y registros en los centros de salud más cercanos.

Explorar nuevas fuentes de ingreso

Si el paciente no puede regresar al trabajo, otros miembros del hogar pueden asumir el rol de generar ingresos:

TRABAJOS FLEXIBLES: Buscar empleo remoto o con horarios flexibles puede ser una opción, especialmente para quienes también cuidan al paciente.

APOYO COMUNITARIO: Algunas comunidades organizan eventos como rifas o ventas para recaudar fondos. No dudes en pedir ayuda a familiares, amigos o vecinos.

EMPRENDIMIENTOS PEQUEÑOS: Iniciar actividades como venta de comida, manualidades o productos puede generar ingresos adicionales.

Solicitar préstamos o financiamiento responsable

En casos de necesidad urgente, podrías considerar el solicitar apoyo financiero de familiares o amigos bajo términos claros a forma de **préstamos solidarios** o solicitar **préstamos bancarios o créditos gubernamentales**.

Explora programas de financiamiento con tasas bajas, como los ofrecidos por instituciones gubernamentales o bancos, asegurándote de evaluar tu capacidad de pago antes de comprometerte.

Planificar a futuro

REVISAR Y ACTUALIZAR DOCUMENTOS LEGALES: Asegúrate de que el paciente tenga en orden testamentos, seguros y cuentas bancarias, para garantizar la estabilidad financiera en caso de complicaciones.

DIVERSIFICAR INGRESOS A LARGO PLAZO: Una vez que la situación esté más estable, considera cómo la familia puede generar ingresos sostenibles para evitar futuros desequilibrios económicos.





En este capítulo, se exploran estrategias para hablar sobre el cáncer con tu ser querido, hacer preguntas importantes al equipo médico y coordinarte con otros familiares sobre las necesidades del paciente.

06

Comunicación con el paciente y el equipo médico

La comunicación es una herramienta esencial para el cuidado de un ser querido. A través de una comunicación clara y efectiva, puedes apoyar emocionalmente al paciente, obtener la información que necesitas del equipo médico y coordinarte con otros familiares.



Cómo hablar con tu ser querido sobre el cáncer

Hablar sobre el cáncer con tu ser querido puede ser delicado, ya que cada persona reacciona de manera diferente a su diagnóstico y su proceso de tratamiento. Aquí hay algunos consejos para facilitar esta conversación de manera sensible y respetuosa:

ESCUCHA ACTIVA Y EMPATÍA

Escuchar es una parte crucial de la comunicación. Deja que tu ser querido exprese sus pensamientos y emociones sin interrupciones, y valida sus sentimientos, incluso si no son fáciles de escuchar. Puedes hacer preguntas abiertas como: «¿Cómo te sientes al respecto?» o «¿Hay algo que quieras compartir conmigo?». *La empatía y el apoyo emocional son esenciales para que el paciente se sienta comprendido y acompañado.* Evite decir cosas como: «Todo va a estar bien» o «No te preocupes» y enfóquese en hacer sentir acompañado a su paciente con frases como «aquí estoy contigo», «te estaré acompañando en todo momento» o «vamos a atravesar esto juntos» para darle más confianza al paciente y disminuir su ansiedad e incertidumbre. Enfocarse en el día a día también ayuda, sobre todo en aquellos pacientes que se encuentran en una fase terminal.



SÉ HONESTO, PERO CUIDADOSO

Ser sincero sobre la situación es importante, pero intenta ser lo más cuidadoso posible en cómo transmites la información. Evita expresiones alarmantes o negativas y, en su lugar, utiliza un lenguaje que ofrezca apoyo y esperanza. Puedes decir: «Esto es un desafío, pero estoy aquí para apoyarte en todo lo que necesites».

HAZ ESPACIO PARA EL SILENCIO

En ocasiones, no es necesario llenar todos los momentos con palabras. El silencio puede permitirle a la persona procesar sus emociones y pensar en lo que quiere decir. Sentarse en silencio, tomarse de las manos o simplemente estar ahí puede ser una forma poderosa de mostrar apoyo.

OFRECE AYUDA ESPECÍFICA

En lugar de decir «Avísame si necesitas algo», ofrece ayuda específica, como acompañarlo a una cita, ayudar con las tareas del hogar o preparar comidas. Esto facilita que el paciente se sienta cómodo al aceptar tu apoyo.

FOMENTA EL OPTIMISMO, SIN NEGAR LA REALIDAD

Mantener una actitud positiva puede ser útil, pero es importante no mini-

mizar los temores y emociones del paciente. Acepta sus preocupaciones y reconoce los desafíos, al mismo tiempo que refuerzas la importancia de los tratamientos y la fortaleza del paciente para enfrentar este proceso.

Preguntas clave para el equipo médico

Tener una buena comunicación con el equipo médico te permitirá comprender mejor el diagnóstico, los tratamientos y el pronóstico de tu ser querido. A continuación, se presentan algunas preguntas clave que puedes hacer durante las citas. Recuerda anotar las respuestas para poder revisarlas luego y hacer un seguimiento en futuras citas.

Sobre el diagnóstico y la enfermedad

¿Qué etapa del cáncer colorrectal tiene el paciente? ¿Cómo afecta esta etapa el pronóstico y el tratamiento? ¿Hay estudios o análisis adicionales que debamos considerar?

Sobre los tratamientos y opciones

¿Cuáles son las opciones de tratamiento recomendadas en este caso? ¿Qué efectos secundarios podemos esperar y cómo se manejan? ¿Existen alternativas de tratamiento si el paciente no responde a la primera opción?

Recuerda anotar las respuestas para poder revisarlas luego y hacer un seguimiento en futuras citas.

Sobre el seguimiento y el manejo en casa

¿Qué síntomas debemos monitorear en casa y cuándo es necesario acudir al médico? ¿Qué ajustes en la alimentación o estilo de vida recomienda? ¿Hay cuidados especiales o instrucciones para el manejo de dispositivos, como la colostomía?

Sobre el bienestar y apoyo emocional

¿Qué recursos de apoyo emocional o psicológico están disponibles para el paciente y la familia? ¿Recomiendan algún grupo de apoyo para cuidadores y pacientes? ¿Dónde podemos obtener más información sobre el cáncer de colon y los cuidados?

Comunicación con otros familiares

Compartir las responsabilidades y coordinarse con otros familiares puede ayudar a aligerar la carga y a garantizar que el paciente reciba el mejor cuidado posible. Aquí hay algunas recomendaciones para facilitar la comunicación con la familia:

DEFINE ROLES Y RESPONSABILIDADES

Es útil tener claridad sobre quién se encargará de cada tarea, como las visitas al médico, la preparación de comidas o el apoyo en el hogar. Esto evita malentendidos y permite que todos contribuyan en lo que mejor pueden aportar.

ORGANIZA REUNIONES FAMILIARES PERIÓDICAS

Las reuniones, ya sean en persona o por videollamada, son una buena oportunidad para actualizar a todos sobre el estado del paciente y discutir cualquier cambio en su situación. En estas reuniones, puedes pedir apoyo en caso de necesitar ayuda adicional y revisar las necesidades actuales del paciente.

MANTÉN UN CANAL DE COMUNICACIÓN REGULAR

Crear un grupo de mensajería o correo electrónico puede ser útil para compartir información importante, actualizar información sobre citas y coordinar actividades. Así, todos se mantienen informados y pueden contribuir de forma adecuada.

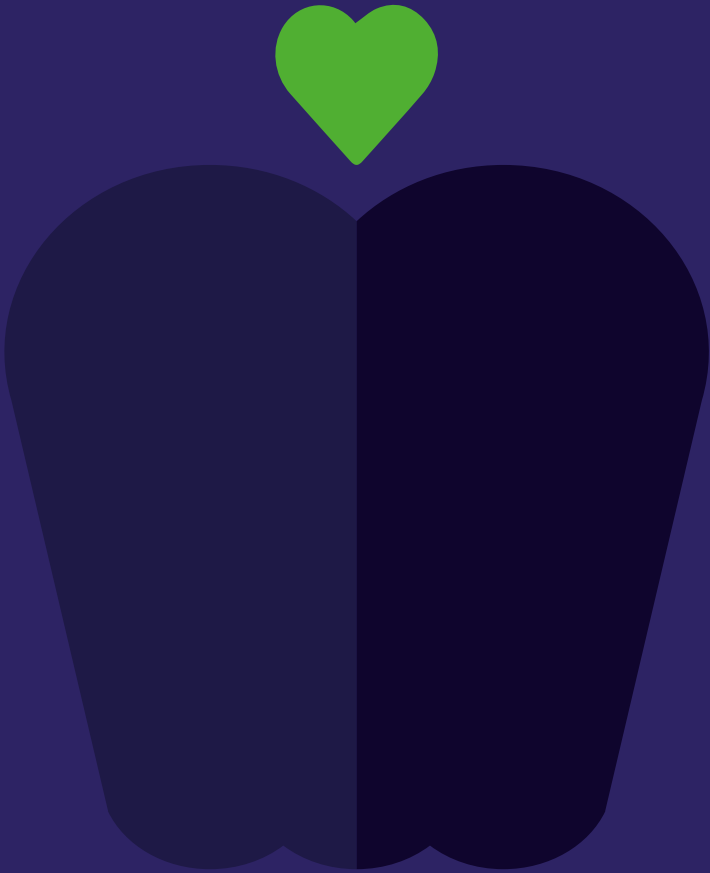
COMPARTE INFORMACIÓN MÉDICA CLAVE

Es útil que todos los familiares más cercanos tengan conocimiento de los detalles básicos del tratamiento y la salud del paciente. Esto permite que todos sepan qué esperar y cómo actuar en caso de emergencia, además de ayudarles a entender mejor las necesidades del paciente.

HABLA ABIERTAMENTE SOBRE EL ESTRÉS Y LAS EMOCIONES

Cuidar de un ser querido con cáncer puede afectar a toda la familia. Hablar sobre el estrés o las emociones que todos están experimentando permite crear un ambiente de apoyo mutuo y, en caso necesario, buscar ayuda emocional adicional.





Este capítulo ofrece recomendaciones alimentarias durante el tratamiento, explica el apoyo nutricional que puede mejorar la calidad de vida y aborda cómo manejar la pérdida de apetito y otros efectos secundarios comunes.

07

La nutrición del paciente con cáncer colorrectal

La nutrición es un aspecto fundamental en el cuidado de un paciente con cáncer colorrectal, especialmente durante el tratamiento. Una alimentación adecuada puede ayudar a mantener la energía, mejorar la respuesta del cuerpo y contribuir al bienestar general del paciente.



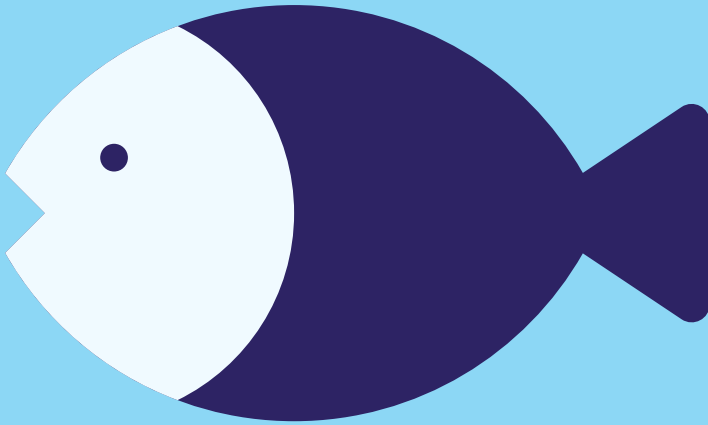
Recomendaciones alimentarias durante el tratamiento

Durante el tratamiento, el paciente puede experimentar cambios en sus necesidades nutricionales y en cómo su cuerpo procesa los alimentos. Aquí te damos algunas recomendaciones para mantener una dieta equilibrada que apoye la salud del paciente:

Ingerir comidas pequeñas con frecuencia. Tratar de hacer **6 comidas pequeñas** durante el día, en lugar de 3 comidas grandes. No comer ni beber demasiado de noche. Esto ayudará a limitar las defecaciones (heces) del estoma durante la noche.

Comer con lentitud, masticar bien la comida y tomar de **8 a 10 vasos (de 8 onzas o 240 ml)** de líquidos al día (aproximadamente 2 litros). Esto servirá para reemplazar el agua que se pierde debido al estoma, en caso de tener uno, y para evitar la deshidratación (perder más líquido de lo habitual).

Comer principalmente **alimentos blandos y con bajo contenido de fibra** y al reincorporar alimentos en tu dieta, **agregar uno a la vez**. Es mejor comer principalmente alimentos blandos y con bajo contenido de fibra durante



las primeras semanas después de la cirugía. Los alimentos blandos son alimentos cocinados, fáciles de digerir que no son picantes, pesados, ni fritos. Comer alimentos blandos ayudará a evitar síntomas molestos, como diarrea (defecaciones sueltas o aguadas), abotagamiento, gases e hinchazón o dolor en el sitio del estoma. Dentro de los grupos de alimentos que se deben incluir en la dieta se encuentran los siguientes:

PROTEÍNAS DE ALTA CALIDAD: Las proteínas ayudan en la **reparación de tejidos y fortalecen el sistema inmunológico**. Incluir fuentes de proteínas de fácil digestión, como pollo, pescado, huevos, tofu y legumbres, puede ser beneficioso. Los licuados de proteína también son una buena opción para quienes tienen dificultades al comer grandes cantidades.

CARBOHIDRATOS SALUDABLES: Los carbohidratos proporcionan la energía que el cuerpo necesita para enfrentar el tratamiento. Opta por **carbohidratos complejos**, como arroz integral, avena, y pasta de trigo integral, que aportan energía de forma gradual y además son ricos en fibra. Sin embargo, en casos de diarrea o malestar estomacal, es mejor preferir **carbohidratos simples** y fácilmente digeribles, como arroz blanco y pan tostado.

FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS: Las frutas y verduras aportan **vitaminas, minerales y antioxidantes**, que son importantes para la salud del sistema inmunológico. Algunas verduras cocidas como zanahorias, espinacas y calabacitas, son más fáciles de digerir. Si el paciente tiene problemas digestivos, las frutas sin cáscara y en puré pueden ser una opción más suave.

GRASAS SALUDABLES: Las grasas saludables, como las de aguacate, aceite de oliva, nueces y semillas, pueden ayudar a mantener un **peso saludable y mejorar la absorción de nutrientes**. Estas fuentes de grasas suelen ser bien toleradas y proporcionan energía adicional para el cuerpo.

LÍQUIDOS Y ELECTROLITOS: Mantener una buena hidratación es esencial. **El agua, los caldos claros y las bebidas electrolíticas son importantes**, especialmente si el paciente experimenta vómitos o diarrea, que pueden llevar a una pérdida de líquidos y electrolitos. Asegurarse de que el paciente tome **líquidos a intervalos regulares** puede ayudar a evitar la deshidratación.

Apoyo nutricional para mejorar la calidad de vida

Una buena alimentación puede hacer una gran diferencia en cómo el paciente se siente y cómo responde a los tratamientos. Aquí hay algunas formas en las que el apoyo nutricional puede mejorar la calidad de vida del paciente:

AUMENTAR LA ENERGÍA Y REDUCIR LA FATIGA: Una dieta equilibrada ayuda a mantener los niveles de energía y a reducir el agotamiento, lo cual es importante durante el tratamiento. Comer pequeñas porciones a lo largo del día puede ser más fácil de digerir y menos demandante que comer grandes cantidades en una sola comida.

FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO: Los nutrientes claves, como **la vitamina C, el zinc y las proteínas**, ayudan a mantener un sistema inmunológico fuerte, algo esencial durante el tratamiento, ya que el cuerpo está más vulnerable a las infecciones.

MEJORAR LA DIGESTIÓN Y LA COMODIDAD: Algunos tratamientos pueden causar problemas digestivos, como **diarrea, estreñimiento o inflamación**. Comer alimentos ricos en fibra soluble, como avena y plátano, y evitar alimentos grasosos o fritos, puede aliviar estos síntomas.

MANTENER EL PESO CORPORAL: La pérdida de peso puede ser un problema serio para algunos pacientes. Asegurarse de que la **dieta sea rica en**



calorías y nutrientes esenciales ayudará a evitar la pérdida de peso y el desgaste muscular, contribuyendo a un mejor estado general.

Manejar la pérdida de apetito y los efectos secundarios

Los efectos secundarios del tratamiento, como **la pérdida de apetito, el malestar estomacal, y el cambio en el sentido del gusto**, pueden dificultar que el paciente mantenga una dieta equilibrada. A continuación, algunos consejos para manejar estos desafíos:

PEQUEÑAS PORCIONES Y COMIDAS FRECUENTES: Si el paciente tiene poco apetito, ofrecer **porciones pequeñas cada 2-3 horas** puede ser más fácil de tolerar que grandes comidas. Pequeñas ingestas o bocadillos como yogur, frutas, queso o licuados pueden ser opciones nutritivas y ligeras.

AJUSTES EN EL SABOR Y LA TEXTURA: Algunos pacientes experimentan cambios en el sentido del gusto o la aversión a ciertos alimentos. Experimentar con **distintas texturas y sabores** (como alimentos frescos, suaves o ligeramente condimentados) puede ayudar a encontrar opciones que el paciente tolere bien. Los alimentos fríos, como helados o licuados, pueden

ser más atractivos si el paciente tiene sensibilidad al calor o malestar en la boca. Beber agua gaseosa puede ser de ayuda, así como asegurarse de beberla lentamente.

COMPLEMENTOS Y SUPLEMENTOS: En algunos casos, el equipo médico puede recomendar **suplementos nutricionales**, como batidos altos en calorías y proteínas, para asegurar que el paciente reciba los nutrientes que necesita. Consulta con el médico para elegir los suplementos adecuados para el paciente.

EVITAR OLORES FUERTES: Los olores de algunos alimentos pueden causar náuseas en los pacientes. Cocinar en un **área bien ventilada** o elegir alimentos fríos que no necesiten calentarse (como ensaladas o frutas) puede reducir el malestar.

HACER DE LA COMIDA UN MOMENTO AGRADABLE: Crear un ambiente tranquilo y agradable al comer puede ayudar a mejorar la experiencia. Comer en compañía, escuchar música suave o incluso disfrutar la comida en un espacio diferente (si es posible) puede hacer que la hora de comer sea más atractiva y menos estresante para el paciente.

APOYO PROFESIONAL: Un dietista o nutricionista especializado en cáncer puede ser de gran ayuda para adaptar la dieta a las necesidades del paciente. Estos profesionales pueden ofrecer **orientación específica** sobre cómo superar los efectos secundarios del tratamiento y garantizar que el paciente reciba los nutrientes necesarios para apoyar su recuperación.





08

Preparación para el final de la vida

Aceptar y prepararse para la etapa final de la vida de un ser querido con cáncer colorrectal es un proceso profundamente personal y desafiante. Este capítulo aborda cómo enfrentar esta etapa con apoyo emocional y espiritual y cómo hablar sobre la muerte con tu familiar, además de presentar los servicios de cuidados paliativos que están disponibles en México.



Cómo enfrentar la etapa final: Apoyo emocional y espiritual

La etapa final puede generar emociones intensas como tristeza, miedo, culpa o incluso alivio. Reconocer estas emociones y buscar apoyo es crucial:

EXPRESA TUS SENTIMIENTOS: Habla abiertamente con amigos, familiares o un terapeuta. Es normal sentirte abrumado, y compartir tus emociones puede ayudarte a liberar tensión.

BUSCA ORIENTACIÓN ESPIRITUAL: Si tú o tu ser querido tienen creencias espirituales o religiosas, hablar con un guía espiritual, sacerdote o líder de tu comunidad puede brindar consuelo y perspectiva.

ACEPTA AYUDA: No te aísles. Permite que otros te ayuden con las tareas del día a día o simplemente te acompañen emocionalmente.

CREA MOMENTOS SIGNIFICATIVOS: Aprovecha este tiempo para compartir recuerdos, expresar amor y disfrutar de la compañía de tu ser querido.



Hablar sobre la muerte con tu ser querido

Este asunto puede ser difícil, pero hacerlo con sensibilidad puede ayudar a ambos a encontrar paz y claridad:

ELIGE EL MOMENTO ADECUADO: Busca un espacio tranquilo donde puedan hablar sin interrupciones y ambos se sientan cómodos.

Sé honesto, pero delicado: Usa un lenguaje claro y respetuoso. Por ejemplo: «Sé que este tema puede ser difícil, pero quiero que hablemos de lo que es importante para ti en esta etapa.»

ESCUCHA ACTIVAMENTE: Permite que tu ser querido exprese sus pensamientos y emociones. Evita interrumpir o intentar "arreglar" la situación.

HABLEN SOBRE SUS DESEOS: Pregunta si hay algo específico que desee para el final de su vida, como estar en casa, escuchar cierta música, o reconciliarse con alguien.

RECONOCE SUS MIEDOS Y ESPERANZAS: Es posible que tu ser querido

tenga miedo de lo desconocido o esperanzas sobre cómo será recordado. Hablar abiertamente puede ayudar a aliviar esas inquietudes.

Servicios de cuidados paliativos

Los cuidados paliativos se centran en mejorar la calidad de vida de los pacientes con enfermedades terminales, aliviando el dolor y otros síntomas. En México, hay varias opciones disponibles:

¿Qué son los cuidados paliativos?

Involucran un enfoque integral que incluye alivio del dolor, apoyo emocional y espiritual, y asistencia para tomar decisiones médicas. Estos servicios pueden proporcionarse en hospitales, clínicas, o en el hogar.

Acceso a cuidados paliativos en México

INSTITUCIONES PÚBLICAS: El IMSS, ISSSTE y algunos hospitales de la Secretaría de Salud ofrecen programas de cuidados paliativos. Pregunta al médico tratante sobre cómo acceder a estos servicios.

ORGANIZACIONES NO GUBERNAMENTALES: Fundaciones como la Fundación Mexicana de Medicina Paliativa (<https://fmmp.org.mx/>) ofrecen apoyo a pacientes terminales y sus familias.

HOSPICIOS O UNIDADES DE CUIDADOS PALIATIVOS: Estas instituciones están especializadas en cuidados paliativos, ofreciendo un ambiente de paz y dignidad para el paciente en un centro especializado.

SERVICIOS EN EL HOGAR: Algunas organizaciones ofrecen atención domiciliar para que el paciente pueda pasar esta etapa en un entorno familiar. Un ejemplo de organización es el Centro de Cuidados Paliativos de México IAP que brinda atención en el hogar de los pacientes.

¿Cómo solicitar cuidados paliativos?

Habla con el médico del paciente para evaluar si los cuidados paliativos son adecuados en esta etapa, investiga los servicios disponibles cerca de ti y haz una lista de preguntas sobre **costos, disponibilidad y cobertura médica**.

Preparativos para el final de la vida

La preparación para el final de la vida no solo implica aspectos emocionales

y espirituales, sino también prácticos y logísticos que ayudan a asegurar una transición más tranquila y respetuosa para el paciente y su familia. A continuación, se detallan algunos aspectos clave que deben considerarse en esta etapa.

Aspectos médicos

PLANIFICACIÓN DE TRATAMIENTOS: Habla con el médico tratante sobre el plan de cuidados en esta etapa. Esto incluye tomar decisiones sobre continuar o suspender tratamientos agresivos, el uso de medicamentos para controlar el dolor y otros síntomas y la elección de cuidados paliativos en el hogar o en una institución.

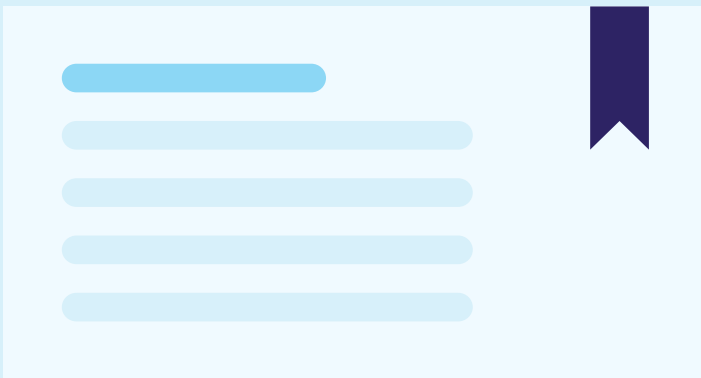
DIRECTIVAS ANTICIPADAS: En México, se conoce como **Voluntad Anticipada**. Este documento permite que el paciente exprese sus deseos sobre intervenciones médicas, como reanimación cardiopulmonar o soporte vital. Consulta en tu estado los trámites necesarios para elaborarlo.

Preparativos legales y financieros

TESTAMENTO: Si el paciente aún no tiene un testamento, es importante asesorarse con un notario público para formalizarlo. Esto evitará conflictos familiares y asegurará que sus deseos sean respetados.

DOCUMENTOS IMPORTANTES: Reúne y organiza documentos como: Acta de nacimiento y matrimonio, identificaciones oficiales, información sobre cuentas bancarias, seguros y propiedades y expediente médico y recetas.

SEGUROS: Verifica las coberturas de seguros médicos, de vida o de gastos funerarios. Asegúrate de que estén actualizados y de que los beneficiarios estén informados.



Preparativos emocionales y espirituales

ÚLTIMOS DESEOS: Habla sobre cómo le gustaría al paciente ser recordado o si hay algo especial que desee hacer. Esto puede incluir actividades simbólicas como escribir cartas, grabar mensajes o pasar tiempo en un lugar significativo.

RITOS ESPIRITUALES: Si el paciente tiene creencias religiosas o espirituales, organiza visitas de líderes religiosos, oraciones, o cualquier ritual que les brinde consuelo.

Preparativos logísticos

CUIDADOS DEL HOGAR: Si el paciente pasará sus últimos días en casa, asegúrate de tener todo lo necesario: Una cama cómoda, idealmente hospitalaria, para facilitar los cuidados, equipo médico, como oxígeno, medicinas y suministros de higiene y acceso a personal de enfermería si es posible.

ASISTENCIA FUNERARIA: Aunque puede ser difícil, anticipar estos arreglos puede aliviar el estrés en momentos de duelo. Considera elegir una funeraria y explorar opciones como cremación o entierro en conjunto con tu familiar, además de informarte sobre servicios funerarios gratuitos o de bajo costo, como los ofrecidos por el DIF en algunos estados de México.

Apoyo para los familiares

PREPARACIÓN EMOCIONAL: Hablar en familia sobre lo que se avecina puede fortalecer los lazos y evitar malentendidos. Considera tener conversaciones abiertas sobre las emociones que todos están sintiendo.

CUIDADO DEL CUIDADOR: Es fundamental que quienes cuidan del paciente también busquen apoyo emocional y se permitan momentos de descanso. Recuerda que no puedes cuidar bien de otro si descuidas tu propio bienestar.

RED DE APOYO: Involucra a amigos y familiares en tareas prácticas, como preparar alimentos, realizar compras o simplemente estar presentes. También puedes buscar grupos de apoyo específicos para familiares de pacientes terminales.

Preparativos para el duelo

La pérdida de un ser querido deja un vacío, pero planificar cómo enfrentarás este proceso puede ser de ayuda. Muchas instituciones y fundaciones en

México ofrecen terapia gratuita o de bajo costo para familiares que enfrentan una el duelo de una pérdida. Por otro lado, planificar una despedida simbólica puede ser reconfortante para honrar la memoria del ser querido.

Prepararte para el final de la vida de un ser querido es una de las tareas más difíciles, pero también puede ser un acto de amor profundo. Estos preparativos te permitirán brindar cuidado, respeto y dignidad en esta etapa crucial, al tiempo que proteges el bienestar emocional y financiero de todos los involucrados.

Glosario médico

Este glosario está diseñado para ayudar a pacientes y familiares a comprender mejor los términos médicos que pueden encontrarse durante el diagnóstico, tratamiento y cuidado del cáncer colorrectal. Aquí encontrarás definiciones sencillas y claras.

Cáncer: El cáncer es una enfermedad por la que algunas células del cuerpo se multiplican sin control y se diseminan a otras partes del cuerpo.

Colorrectal: Relacionado con el colon y el recto, partes del intestino grueso.

Detección: Identificación de un problema o enfermedad, incluso cuando no presenta síntomas visibles.

Estoma: Apertura quirúrgica creada para conectar una cavidad interna del cuerpo con el exterior, como un ano artificial para evacuar heces en casos de cáncer de colon.

Gástrico: Referente al estómago o relacionado con este órgano.

Medicamento: Sustancia utilizada para tratar, prevenir enfermedades o aliviar síntomas.

Mucosectomía: Procedimiento endoscópico mínimamente invasivo para detectar y tratar lesiones precursoras del cáncer en el tracto digestivo. Consiste en extirpar tejidos anormales o en etapa temprana.

Oncología: Rama médica que trata de los tumores, en especial del cáncer.

Oncológico: Identificación de un problema o enfermedad, incluso cuando no presenta síntomas visibles.

Ostomía: Intervención quirúrgica para crear un estoma en la pared abdominal, permitiendo la salida de órganos internos, como parte del intestino o los uréteres.

Prevención: Medidas tomadas anticipadamente para evitar que ocurra una situación negativa, como el desarrollo de enfermedades.

Prueba FIT: Prueba de sangre oculta en heces. Utiliza anticuerpos para detectar pequeñas cantidades de sangre, incluso invisibles al ojo humano, lo que puede indicar problemas en el tracto digestivo.

Quimioterapia: Tratamiento médico que utiliza sustancias químicas para combatir ciertas enfermedades, incluyendo el cáncer.

Reconexión: Procedimiento quirúrgico para volver a unir el intestino con el recto después de una ostomía.

Tumor: Protuberancia o masa de tejido anormal. Los tumores pueden ser benignos (no son cancerosos) o malignos (cancerosos).

Sección de notas

Este espacio está diseñado para que escribas observaciones, reflexiones personales o cualquier información que consideres importante mientras acompañas a tu ser querido en su proceso. Aquí puedes registrar dudas para tu médico, emociones que desees compartir o recordatorios importantes. Es tu espacio personal para mantenerte organizado y expresar lo que sientes.

Ideas para usar esta sección

Preguntas para el médico

- ¿Qué cambios debo observar en el tratamiento?
- ¿Cuáles son los próximos pasos en el plan médico?

Reflexiones personales

- ¿Cómo me siento hoy?
- ¿Qué cosas positivas ocurrieron en el día?

Observaciones sobre el paciente

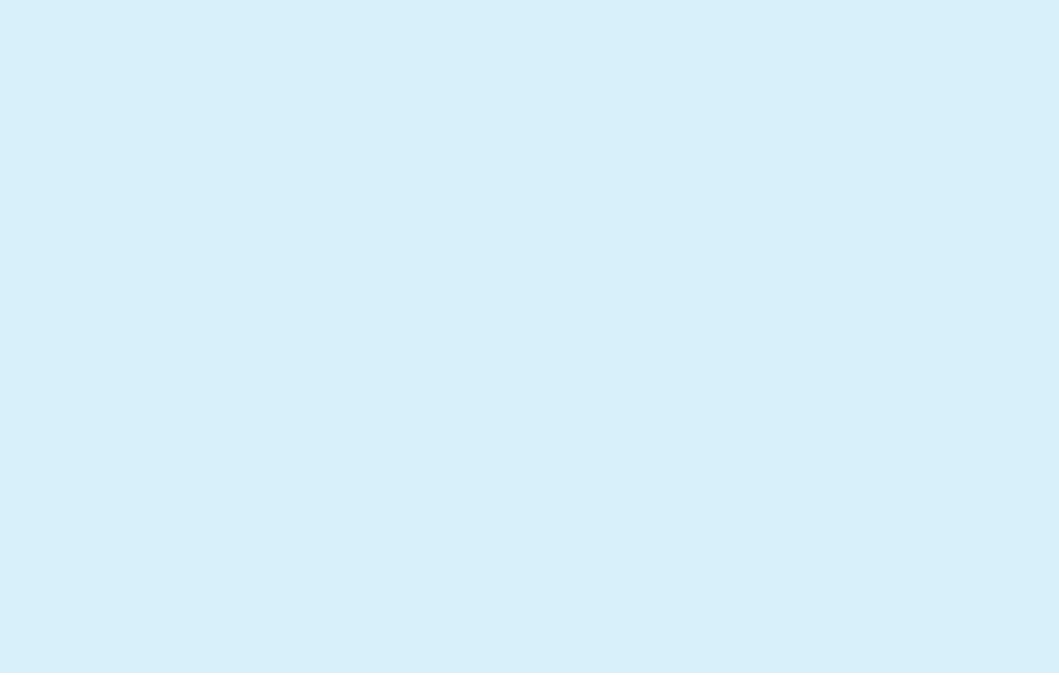
- Cambios en el apetito o el estado de ánimo.
- Reacciones a medicamentos o tratamientos.

Lista de pendientes

- Comprar medicamentos o suministros.
- Agendar citas médicas.

Notas sobre apoyo emocional

- Frases o ideas que me inspiraron.
- Nombres de personas que me ofrecieron ayuda y cómo contactarlas.



Medicamentos y tratamientos

Llevar un registro detallado de los medicamentos y tratamientos es esencial para garantizar un cuidado adecuado. Esta sección está diseñada para ayudarte a anotar toda la información importante sobre los medicamentos y tratamientos que tu ser querido esté recibiendo, así como los efectos secundarios observados. Puedes aprovechar esta sección de la guía para mantener un orden y claridad en los tratamientos que ha tenido tu familiar.

Cómo usar esta sección

Anota la información básica

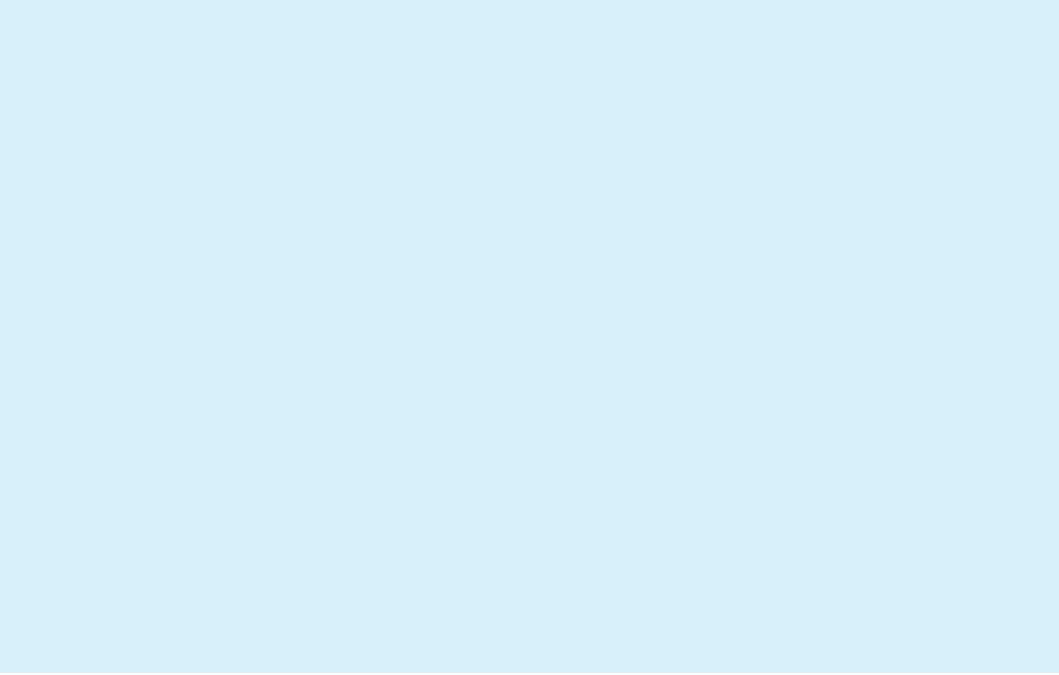
Nombre completo del medicamento o tratamiento, dosis y frecuencia recomendadas por el médico.

Registra los efectos secundarios

Escribe cualquier reacción adversa, como náuseas, cansancio, o cambios de humor para que después puedas reportarlo al equipo médico y puedan utilizar esta información para tomar decisiones sobre futuros tratamientos. Indica si el efecto secundario persiste o desaparece con el tiempo.

Comentarios adicionales

Incluye notas sobre cómo el paciente responde al medicamento y anota si es necesario hablar con el médico sobre cambios en la medicación. Te puedes valer de hojas de planificación diaria, donde se incluyan además otros datos como la alimentación, el sueño, la hidratación y algunas eventualidades que puedan surgir.



Lista de contactos médicos y emergencias

Tener una lista organizada de los contactos clave puede marcar la diferencia en momentos de urgencia. Esta sección está diseñada para que tengas a la mano la información de médicos, hospitales, y servicios de emergencia relacionados con el cuidado de tu ser querido.

Qué información incluir

Médicos principales

- Oncólogos, cirujanos, médicos de cuidados paliativos y cualquier especialista involucrado en el tratamiento.
- Información sobre consultas a domicilio, si aplica.

Hospitales y clínicas

- Nombre de la institución.
- Dirección y teléfonos de contacto.
- Horarios y procedimientos para atención de emergencia.

Servicios de emergencia

- Ambulancias (Cruz Roja, servicios privados).
- Número de emergencias nacional en México: 911.
- Contactos de farmacias para medicamentos urgentes.

Apoyo adicional

- Psicólogos, trabajadores sociales o grupos de apoyo.
- Servicios de cuidado en casa o enfermería.

Recomendaciones

Asegúrate de actualizar esta lista constantemente; ten copias disponibles (guarda una copia en tu teléfono, en la casa y otra en la bolsa o cartera para acceso rápido), e informa a otros cuidadores: Comparte esta lista con familiares cercanos o personas que te apoyen en el cuidado.

Esta herramienta te ayudará a actuar de manera rápida y organizada en cualquier situación relacionada con la salud de tu ser querido.

Recursos para el cuidado fuera de casa

Cuando acompañas a un ser querido a recibir tratamiento en hospitales de segundo o tercer nivel, el proceso puede requerir que permanezcas en la ciudad durante varios días o incluso semanas. Encontrar un lugar accesible y económico para quedarte es fundamental para garantizar tu bienestar y poder brindar el mejor cuidado posible. Aquí te ofrecemos una guía práctica para facilitar esta etapa.

Planea con anticipación

Antes de viajar, investiga opciones de alojamiento cercanas al hospital. Muchas instituciones tienen convenios con albergues o pueden proporcionarte información útil sobre lugares donde puedes hospedarte.

Consejos para tu estadía

- **Lleva documentos importantes:** Como identificaciones, papeles del hospital y cualquier otra documentación que el albergue pueda solicitar.
- **Empaca lo esencial:** Ropa cómoda, artículos de aseo personal y elementos básicos para tu bienestar, como libros o dispositivos electrónicos.
- **Busca apoyo:** Pregunta en el hospital por el área de Trabajo Social donde puedes recibir orientación adicional.

Estos son algunos albergues disponibles cerca de zonas hospitalarias en la Ciudad de México. Antes de tu llegada, verifica los requisitos de ingreso, costos y disponibilidad antes de tu llegada.

ZONA DE HOSPITALES DE TLALPAN

NOMBRE DEL ALBERGUE

TELÉFONO

SERVICIOS

Hospedaje, alimentación, baños, áreas comunes

REQUISITOS

Copia de identificación oficial, documento del hospital

ZONA DEL CENTRO MÉDICO SIGLO XXI

NOMBRE DEL ALBERGUE

TELÉFONO

SERVICIOS

Hospedaje, alimentación, baños, áreas comunes

REQUISITOS

Copia de identificación oficial, documento del hospital

ZONA DEL CENTRO MÉDICO SIGLO XXI

NOMBRE DEL ALBERGUE

TELÉFONO

SERVICIOS

Hospedaje, alimentación, baños, áreas comunes

REQUISITOS

Copia de identificación oficial, documento del hospital



GUÍA PARA CUIDADORES DE PACIENTES
CON CÁNCER COLORRECTAL

