

8

CÓMO CUIDAR A SU HIJO DURANTE EL TRATAMIENTO



Hay algunas cosas que podría hacer como preparación para cuando su hijo regrese del hospital a la casa, para que él o ella se sienta más seguro y cómodo.

Preparación de la casa. Use esta lista de comprobación para preparar su casa. Si no tiene tiempo para prepararla porque su hijo debe empezar el tratamiento inmediatamente después del diagnóstico, comuníquese con sus familiares y amigos para que lo ayuden y deles instrucciones específicas.

- Mueva la ropa cómoda y fácil de vestir a la parte delantera del armario de su hijo. Si a su hijo se le ha caído el cabello durante el tratamiento, consiga gorras, sombreros y bufandas para mantener la cabeza abrigada y proteger el cuero cabelludo del sol.
- Tenga mantas y colchas adicionales en lugares accesibles. Los niños que se someten a tratamiento contra el cáncer tal vez sean más sensibles al frío.
- Si su hijo se ducha en vez de usar la tina, coloque alfombras de baño antideslizantes, dentro y fuera de la bañera o ducha. Añada una barra de seguridad o asideros para disminuir el riesgo de caídas.
- Añada un asiento de ducha y una ducha de mano para que sea más fácil bañarse, de ser necesario.
- Mantenga las escaleras y pasillos bien iluminados.
- Elimine las alfombras resbaladizas que puedan deslizarse o plegarse y crear el riesgo de tropiezos.
- Encuentre un lugar seguro para guardar los medicamentos, de manera que ningún niño de la casa pueda acceder a ellos.
- Si es posible desde el punto de vista económico, contrate un servicio de limpieza domiciliaria. Incluso si contar con un servicio de limpieza domiciliaria periódica no es una opción, podría ser útil contratar a alguien para que limpie la casa minuciosamente una vez antes de que se inicie el tratamiento para que usted solamente tenga que hacer limpiezas superficiales, según sea necesario. Si no puede costear un servicio de limpieza, busque los servicios de limpieza gratuitos o a precio reducido disponibles para los pacientes con cáncer. Tal vez los amigos y familiares también estén dispuestos a ofrecerse para ayudar con la limpieza profunda de la casa. (Vea la sección titulada **Limpieza de la casa** en la página 3).
- Compre guantes desechables.
- Utilice vajilla y tazas irrompibles para los alimentos.
- Abastezca la despensa, el refrigerador y el congelador de alimentos saludables.



Utilice la **Planilla 11: Lista de comestibles** para empezar con una despensa bien abastecida.



LLS Health Manager™. Con la aplicación *LLS Health Manager™*, puede usar su teléfono celular para manejar diariamente los asuntos relacionados con la salud de su hijo al llevar un registro de los efectos secundarios, medicamentos, alimentos e hidratación, preguntas que quiere hacerle al médico, listas de comestibles y más. También puede programar recordatorios para tomar medicamentos, comer y beber a lo largo del día. Visite www.LLS.org/HealthManager para descargar la aplicación (en inglés).

Protección del sistema inmunitario debilitado. Los niños que reciben tratamiento contra el cáncer, especialmente aquellos que se someten a quimioterapia o un trasplante de células madre, corren mayor riesgo de contraer infecciones. Los glóbulos blancos ayudan a combatir las infecciones y enfermedades en el cuerpo. Los tipos de cáncer de la sangre y sus tratamientos pueden disminuir la cantidad de glóbulos blancos sanos, lo cual debilita el sistema inmunitario. **Si el sistema inmunitario del niño está debilitado y él o ella se resfría, contagia de un virus o contrae una infección, le será mucho más difícil combatir la afección. Hable con el equipo de profesionales médicos sobre las maneras de reducir el riesgo de exposición.**

Los siguientes consejos pueden ayudarlos, a usted y a su hijo, a evitar las infecciones:

- Evite a los amigos y familiares que están enfermos, incluyendo las personas que tienen fiebre, goteo nasal, tos, diarrea o sarpullido.
- Evite las multitudes. Si tiene que salir de la casa para ir a la tienda, al cine o a otro lugar donde tal vez haya una multitud, trate de ir en horas en las que haya menos gente.
- Lleve una mascarilla cuando esté en presencia de una multitud y en el área de espera de la sala de emergencia.
- Asegúrese de avisar al personal de la sala de emergencia que su hijo tiene un sistema inmunitario debilitado debido a que es un paciente con cáncer.
- Pregunte al equipo de profesionales médicos cuáles son las vacunas, o dosis de refuerzo de vacunas previas, que necesita su hijo. Vea la sección titulada **Vacuna antigripal e inmunizaciones** en la página 3.
- Si su hijo con cáncer (o cualquiera de sus otros hijos) va a la escuela o guardería, pídale a los maestros y miembros del personal que le avisen si él o ella pudiera haber estado expuesto a la varicela, culebrilla (herpes zóster), conjuntivitis, amigdalitis estreptocócica, piojos u otras enfermedades. Si su hijo ha estado expuesto a la varicela o a la culebrilla, avise inmediatamente al equipo de profesionales médicos, ya que podría ser necesario hospitalizarlo. Incluso si su hijo se vacunó contra la varicela, la quimioterapia pudo haber disminuido su inmunidad contra el virus.
 - Si sus hijos asisten a diferentes escuelas, asegúrese de que todos los maestros y el personal escolar sepan que deben avisarle a usted de cualquier posible exposición. Si los hermanos de un niño con cáncer han estado expuestos a alguna enfermedad, ellos pueden contagiarle a él o ella en la casa.
- Hable con los maestros de su hijo o con los administradores de la escuela sobre las maneras de reducir las infecciones en el aula, tales como el lavado frecuente de manos, el uso de desinfectantes de manos en gel o líquido y la limpieza de pupitres y útiles escolares con toallitas desinfectantes.
- Asegúrese de que todas las personas que cuidan a su hijo, tales como los maestros o la niñera, tengan su número de teléfono correcto, así como el de los demás contactos de emergencia. Dele a todas las personas que cuidan a su hijo una lista de las situaciones en las que deberían llamarlo a usted y/o al equipo de profesionales médicos (por ejemplo, si presenta fiebre u otros signos y/o síntomas de infección). Puede pedirle al equipo de profesionales médicos encargados de la atención de su hijo que lo ayuden a crear la lista.
- Limpie inmediatamente los cortes y arañazos. Enjuague la herida con agua corriente. Lave la piel que rodea la herida con jabón. Para prevenir la irritación, no aplique jabón a la herida. Si la herida es grave, o si no puede eliminar los residuos de la herida, consulte con un médico. Si su hijo corre el riesgo de tener sangrados excesivos debido a una deficiencia de plaquetas, pida al equipo de profesionales médicos que le explique cómo tratar los cortes de la manera correcta.
- Evite actividades que pongan a su hijo en riesgo de sufrir cortes, lesiones o caídas.
- Tome las debidas precauciones cuando su hijo se encuentre cerca de mascotas y otros animales. Vea la sección titulada **Las mascotas** en la página 8.
- Practique buenos hábitos de higiene y cuidado personal. Vea la sección titulada **Higiene y cuidado personal** en la página 5.
- Siga las pautas para la seguridad de los alimentos. Recuerde a su hijo que no debe compartir utensilios ni bebidas, y que tampoco debe probar la comida de otras personas.
- Cuide y limpie correctamente la vía central o el reservorio subcutáneo (puerto de acceso venoso) de su hijo, según las instrucciones del equipo de profesionales médicos.

CONSEJO:

Si alguna persona que vive en su casa fuma, pregunte a los miembros del equipo de profesionales médicos qué precauciones deben tomarse para proteger a su hijo del humo de segunda mano. Hable con el equipo de profesionales médicos sobre la mejor manera de hablar con los fumadores sobre la posibilidad de dejar de fumar. Visite www.espanol.smokefree.gov para encontrar recursos correspondientes.

- Desinfecte periódicamente los objetos de la casa que se tocan con frecuencia, por ejemplo, controles remotos, tabletas, teléfonos, grifos, interruptores de luz, pomos de puertas y pasamanos.
- No realice ninguna renovación extensa de la casa durante el tratamiento del cáncer de su hijo. Hable con el equipo de profesionales médicos encargados de la atención de su hijo antes de empezar cualquier renovación.
- No deje que su hijo se acerque a áreas con mantillo fresco ni que juegue sobre montones de hojas o heno, y limite el tiempo que pasa alrededor de hogueras de campamento.

Comuníquese con el equipo de profesionales médicos inmediatamente si nota cualquiera de los siguientes signos y/o síntomas de infección:

- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más
- Escalofríos
- Tos persistente
- Sensibilidad en un lugar propenso a infecciones, tal como el área que rodea el ano o los senos paranasales
- Enrojecimiento, hinchazón, sensibilidad o supuración en el área de un corte, rasguño o colocación de una vía intravenosa
- Dolor de garganta
- Dolor al orinar
- Diarrea o deposiciones blandas frecuentes

Vacuna antigripal e inmunizaciones. Generalmente, no se recomienda la aplicación de vacunas durante el tratamiento del cáncer, a excepción de la vacuna antigripal. Podría ser necesario postergar que su hijo reciba ciertas vacunas durante el tratamiento del cáncer. Puede que sea necesario repetir la aplicación de algunas vacunas o que su hijo necesite una dosis de refuerzo.

Vacuna antigripal. Se recomienda que todos los niños mayores de 6 meses se vacunen anualmente contra la gripe, incluso aquellos que reciben tratamiento contra el cáncer. Su hijo debería recibir la vacuna antigripal que se produce a partir del virus muerto. **Él o ella no debería recibir la vacuna en forma de aerosol nasal, ya que esta contiene el virus vivo de la gripe. El virus vivo puede ser peligroso para los pacientes con inmunosupresión.**

Todas las personas de la casa y las que pasan tiempo en contacto cercano con su hijo también deberían recibir la vacuna antigripal inyectable y **no el aerosol nasal**. Al proteger a todas las personas de su casa contra la gripe, protege aún más a su hijo que tiene cáncer. Pregunte al equipo de profesionales médicos qué precauciones debería tomar si alguien en la casa recibe la vacuna que contiene el virus vivo o se niega a vacunarse contra la gripe.

Hermanos de los niños con cáncer. Sus otros hijos y las demás personas de su casa deberían seguir recibiendo todas sus vacunas programadas con regularidad. Sin embargo, debe avisarle al equipo de profesionales médicos si alguien recibirá una vacuna viva. Las vacunas que contienen virus vivos incluyen la vacuna contra el sarampión, paperas y rubéola (MMR, en inglés), la vacuna contra la varicela y la vacuna antigripal en forma de aerosol nasal. Averigüe las precauciones que debería tomar para proteger a su hijo con cáncer.

Limpieza de la casa. Un hogar limpio reduce el riesgo de infección de su hijo.

Seguridad en la limpieza. Muchos productos de limpieza del hogar contienen ingredientes tóxicos. Siga siempre las instrucciones que se encuentran en el envase o la caja del producto. Los productos de limpieza que no se eliminan o enjuagan adecuadamente de las superficies podrían irritar la piel o ingerirse accidentalmente. Los vapores fuertes pueden irritar los ojos y dificultar la respiración. Los niños que se someten a quimioterapia también podrían ser sensibles a los olores fuertes de los productos de limpieza. Mantenga todos los productos de limpieza fuera del alcance de niños.

Si su hijo está recibiendo quimioterapia u otro tipo de farmacoterapia, los medicamentos se eliminarán del cuerpo por medio de la orina, las deposiciones y los vómitos. (Vea la sección titulada **Fosas sépticas** en la página 4). Cuando limpie el inodoro, los derrames de líquidos corporales o cambie los pañales, use guantes desechables para protegerse de la exposición a los medicamentos. Cuando tira a la basura los guantes, esponjas o papel toalla que hayan entrado en contacto con líquidos

CONSEJO:

Las mujeres embarazadas deberían tomar precauciones adicionales cuando cuiden a un niño que recibe quimioterapia. Informe al equipo de profesionales médicos encargados de la atención de su hijo que si está embarazada, para que le indiquen las precauciones que debería tomar.

corporales, use dos bolsas de plástico selladas, una dentro de la otra. Lave por separado las ropas y la ropa de cama que entran en contacto con líquidos corporales.

No hay necesidad de gastar mucho dinero para contar con productos de limpieza seguros. El vinagre y el bicarbonato sódico son sustancias no tóxicas que usted posiblemente ya tenga en su casa, y estos productos pueden ser limpiadores eficaces y asequibles. Mezcle bicarbonato sódico con agua hasta formar una pasta para limpiar el horno y las manchas del inodoro. Limpie y haga brillar espejos, ventanas y pisos con una mezcla de vinagre y agua. Prepare su propio producto de limpieza seguro y ecológico con media taza (120 mililitros) de vinagre, un cuarto de taza (35 gramos) de bicarbonato sódico y medio galón (1.9 litros) de agua.

Los siguientes consejos los ayudarán (a usted y a su hijo) a mantenerse seguros cuando limpie su casa:

- Evite los productos con cloro, amoníaco, disolventes sintéticos y fragancias y colorantes artificiales.
- Evite los aerosoles en latas.
- Use guantes para hacer la limpieza.
- Abra las ventanas y puertas mientras limpia, o encienda un ventilador para eliminar los vapores fuertes de los productos de limpieza.
- No mezcle la lejía (blanqueador) con amoníaco ni vinagre. Esto puede producir gases letales.
- Use difusores de aceites o calentadores de cera en vez de desodorantes ambientales en aerosol.
 - Mantenga los calentadores fuera del alcance de niños.
 - Si su hijo es sensible a los aromas, o si los olores fuertes le producen náuseas, es mejor no usar ningún tipo de ambientador.
- Use un detergente para ropa suave y sin fragancia. Algunos detergentes pueden irritar la piel sensible.

Fosas sépticas. Si su hijo recibe quimioterapia o algún otro tipo de farmacoterapia, podría ser necesario que usted tome precauciones especiales en cuanto al cuidado de la fosa séptica de la casa. Después de ingerir los medicamentos de estas terapias, su hijo excretará algunas sustancias farmacológicas del cuerpo cuando utilice el baño. Estas sustancias se acumularán en la fosa séptica junto con el resto de las aguas residuales. Las fosas sépticas dependen de las bacterias “buenas” para la descomposición de los residuos. Los medicamentos potentes, tales como los que se emplean en los tratamientos del cáncer, pueden matar estas bacterias buenas y así reducir la capacidad del sistema séptico de eliminar los residuos. Esto puede provocar un atasco de las aguas residuales o incluso fallas del sistema. Tenga previsto contratar a un servicio para efectuar el bombeo de la fosa séptica poco después de que termine el tratamiento de su hijo. Además, considere la posibilidad de usar un producto que tiene como fin aumentar la cantidad de bacterias buenas en la fosa séptica. Llame a su proveedor de servicios de fosas sépticas para hablar sobre la mejor manera de realizar el mantenimiento de su sistema séptico.

Tabla de tareas domésticas. Para estar al día con las tareas domésticas, prepare un horario de limpieza. Es más fácil limpiar un poco todos los días que tratar de limpiar toda la casa en unas horas. A continuación hay un ejemplo de una tabla de tareas para que se mantenga al día con la limpieza.

	Listo	Tarea
Lunes	✓	Sacar la basura
	✓	Limpia las mesadas del baño
	✓	Limpia el espejo del baño
Martes	✓	Regar las plantas
	✓	Lavar la ropa
		Aspirar la sala



Utilice la **Planilla 12: Tabla de tareas domésticas** para crear su horario de limpieza.

Si hay otras personas que viven en su hogar que pueden brindar su ayuda, delegue en ellas algunas tareas también. Ponga la tabla en su refrigerador como recordatorio.

Asegúrese de que todas las personas que ayudan con la limpieza estén al tanto de todas las recomendaciones de seguridad enumeradas en la sección anterior.

Limpieza de juguetes. Al limpiar los juguetes puede ayudar a reducir el riesgo de contagio de enfermedades e infecciones. Limpie los juguetes:

- Después de que su hijo (o alguna persona en su casa) haya estado enfermo
- Después de que su hijo haya jugado con ellos con otros niños
- Si los juguetes han estado en contacto con líquidos corporales, tales como saliva o vómito
- Si hay suciedad visible en los juguetes

Estas son algunas sugerencias para la limpieza de los juguetes:

- Los juguetes de plástico pueden lavarse con agua tibia y jabón. También puede lavarlos en la bandeja superior del lavavajillas. O rocíe los juguetes con una mezcla de partes iguales de agua y vinagre, y luego páselos un trapo.
- Para una limpieza más profunda, también puede sumergir los juguetes de plástico en una mezcla que contiene una cucharada de lejía en un galón de agua. Enjuague los juguetes y deje que se sequen al aire.
- Puede poner la mayoría de los juguetes de felpa y de peluche en el lavarropas. Primero, verifique la etiqueta para ver si hay instrucciones de cuidados especiales.
- Esterilice los chupetes antes del primer uso y después de que su hijo o alguna persona que está en su casa haya estado enfermo. Para hacerlo, coloque el chupete por 5 minutos en una olla de agua hirviendo. Deje que el chupete se seque al aire libre y se enfríe antes de dárselo a su hijo. Diariamente, es suficiente el lavado con agua tibia y jabón.
- Tenga cuidado con los juguetes electrónicos y los juguetes a pilas. Limpie este tipo de juguetes con un trapo, pero evite las pilas y las partes electrónicas.
- No remoje los juguetes de madera en agua; el agua puede hacer que se deformen. Limpie los juguetes de madera con un trapo.

Higiene y cuidado personal. Una buena higiene y el cuidado personal ayudan a disminuir el riesgo de infecciones en los niños con inmunosupresión, tales como los que reciben tratamiento contra el cáncer.

Lávese las manos con jabón y agua tibia frecuentemente. Su hijo también debería lavarse las manos con frecuencia, especialmente antes de comer y después de ir al baño, jugar con otros niños o mascotas o jugar fuera de la casa. Aliente a las demás personas de su casa y a cualquiera que interactúe con su hijo a hacer lo mismo. También puede usar un desinfectante de manos, ya sea líquido o en gel, para mantener las manos limpias.

Puede que su hijo también tenga que modificar sus hábitos de higiene. Según la edad de su hijo y cómo se siente, podría ser necesario que lo ayude a él o ella con su higiene, o puede que no, o es posible que solo necesite ayudarlo con ciertas tareas. Puede seguir y/o compartir las siguientes pautas con su hijo.

Cuidado de la piel. El cuidado de la piel puede disminuir el riesgo de infecciones debidas a cortes y rasguños leves. Estas son pautas para el cuidado de la piel:

- Darse un baño o ducha tibia (no caliente) con jabón o gel de ducha sin fragancia todos los días.
 - Compruebe la temperatura del agua para evitar quemaduras.

CONSEJO:

Podría ser necesario limpiar a menudo los juguetes favoritos con los que su hijo juega todos los días. Los juguetes para la bañera deben limpiarse una vez a la semana para prevenir la formación de moho. No es necesario limpiar los demás juguetes tan frecuentemente.

CONSEJO:

Enseñe a sus hijos a lavarse las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos contando hasta 20 de manera lenta o cantando dos veces la canción “feliz cumpleaños”.

- Los niños menores de 1 año de edad no necesitan bañarse todos los días. Tres baños a la semana podrían ser suficientes. El baño puede secar la sensible piel de un bebé.
- Nunca deje a un bebé o niño pequeño solo durante el baño.
- Secarse la piel con palmaditas en vez de frotarse con una toalla.
- Usar cremas humectantes sin fragancia para piel seca a fin de evitar la formación de grietas.
- Usar protector labial para los labios secos o agrietados.
- Evitar la luz solar directa. La Academia Americana de Dermatología recomienda el uso de un filtro solar, resistente al agua, de amplio espectro y con factor de protección solar (SPF, en inglés) de 30 o superior, en todos los niños mayores de 6 meses. El producto debe aplicarse cada 2 horas.
 - Pregunte a los miembros del equipo de profesionales médicos qué métodos de protección solar deben emplearse para los niños menores de 6 meses.
- Si su hijo tiene suficiente edad como para afeitarse, dele una afeitadora eléctrica en lugar de una maquinilla de afeitar para prevenir los cortes y disminuir el riesgo de infección.
 - Recuerde a su hijo que el empleo de colonias o sprays corporales inmediatamente después del afeitado puede producir escozor e irritación en la piel.

Cuidado del cabello. La caída del cabello es un efecto secundario frecuente del tratamiento del cáncer. Este efecto es molesto y puede afectar la autoconfianza de su hijo. Sea sensible a estos sentimientos. Estas son pautas para el cuidado del cabello de su hijo:

- Lavarse el cabello y el cuero cabelludo cada 2 a 4 días con champú y acondicionador sin fragancia. Enjuagarse bien y secarse el cabello con palmaditas usando una toalla suave.
- Seguir peinándose, aunque ya haya empezado a caerse el cabello.
- Usar sombreros, bufandas, gorras o pañuelos para mantener la cabeza tibia y proteger el delicado cuero cabelludo de las quemaduras solares cuando se encuentre al aire libre.
- Usar aceite mineral o de coco para humectar el cuero cabelludo, si está seco.
- Considerar la posibilidad de rasurarse la cabeza o hacerse un corte de pelo corto antes de que empiece el tratamiento, si la caída de cabello es un efecto secundario probable del tratamiento.
- Evitar los tratamientos del cabello, tales como permanentes, alisadores químicos, tintes permanentes y decolorantes, ya que pueden dañar el cabello e irritar el cuero cabelludo.
- No hacerse trenzas apretadas, trenzas africanas ni colas, ya que pueden soltar el cabello. No usar horquillas ni lazos que sujeten firmemente el cabello.
- Usar un lápiz de ojos para pintarse las cejas, si lo desea.

Cuidado de las uñas. El cuidado adecuado de las uñas de las manos y los pies puede disminuir el riesgo de infecciones debidas a heridas o cortes leves alrededor de las uñas o cutículas. Estas son pautas para el cuidado de las uñas de su hijo:

- Mantener las uñas limpias, secas y cortas porque, como resultado del tratamiento, podrían oscurecerse, agrietarse o volverse quebradizas.
- No permita que su hijo se muerda las uñas.
- Evitar hacerse la manicura, pedicura y usar uñas artificiales.
- No hurgarse ni arrancar las cutículas o la piel suelta de alrededor de las uñas.
- Remojar las manos en aceites naturales, tales como aceite de oliva, podría ser de ayuda.
- Pregunte a los miembros del equipo de profesionales médicos sobre el uso de esmalte de uñas. El esmalte de uñas puede ayudar a fortalecer y proteger las uñas. Sin embargo, si su hijo está hospitalizado, es posible que el equipo de profesionales médicos prefiera poder ver el lecho ungueal (la piel debajo de la uña) de los dedos de su hijo para evaluar la circulación sanguínea. Cuando se quite el esmalte, use un removedor aceitoso para evitar que las uñas se sequen.
- Para la protección de las uñas de los pies, haga que su hijo use zapatos cómodos y holgados con medias acolchadas.

Cuidado dental y bucal. Enseñe a su hijo buenos hábitos de cuidado bucal y dental.

- De ser posible, lleve a su hijo al dentista antes de que empiece el tratamiento, por si acaso necesita algún procedimiento dental.

- Antes de que él o ella se someta a cualquier tipo de procedimiento dental, obtenga primero la autorización de los miembros del equipo de especialistas en oncología encargados de la atención de su hijo. Puede que no sea seguro que su hijo se someta a procedimientos dentales durante el tratamiento del cáncer, o si necesitara someterse a alguno, podría exigirse la toma de precauciones adicionales, especialmente si tiene una deficiencia de células sanguíneas.
- Para reducir el riesgo de infecciones, podría ser necesario que le quiten los aparatos dentales antes del tratamiento.
- Enséñele a su hijo a cepillarse los dientes dos veces al día con dentífrico y un cepillo dental de cerdas suaves. El cepillado debe durar 2 minutos, y hay que asegurarse de cepillar todos los dientes. Tal vez tenga que ayudar a su hijo con la atención dental hasta que sea capaz de hacerlo solo.
- Pregunte al médico de su hijo si está bien que use hilo dental. Si su hijo tiene una deficiencia de plaquetas, el uso de hilo dental puede aumentar el riesgo de sangrado. Si él o ella tiene una deficiencia de glóbulos blancos, el uso de hilo dental puede aumentar el riesgo de infección. Si el médico lo aprueba, los dientes de su hijo pueden limpiarse suavemente con hilo dental todos los días.
- Enjuague la boca de su hijo varias veces al día con agua o con una mezcla de un cuarto de cucharadita de bicarbonato sódico y un octavo de cucharadita de sal en una taza de agua.
- Avísele al médico de su hijo si le sangran las encías o si tiene manchas blancas en la boca, ya que ambos problemas pueden ser signos de infección.
- Enseñe a su hijo adolescente a evitar el tabaco, que también irrita la boca. Si su hijo adolescente fuma, pida a los miembros del equipo de profesionales médicos que le recomienden recursos para dejar de fumar, “vapear” y usar productos de tabaco.



Para obtener más información sobre el cuidado dental de los niños, visite www.mouthhealthy.org/es-MX de la Asociación Dental Americana.

El sueño. El sueño es una parte importante del desarrollo saludable durante la niñez. En la tabla a continuación se incluyen las recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría acerca de la cantidad de sueño que los niños necesitan según su edad.

Edad	Horas de sueño recomendadas por día
De 4 a 12 meses	De 12 a 16 horas (incluyendo las siestas)
De 1 a 2 años	De 11 a 14 horas (incluyendo las siestas)
De 3 a 5 años	De 10 a 13 horas (incluyendo las siestas)
De 6 a 12 años	De 9 a 12 horas
De 13 a 18 años	De 8 a 10 horas

Fuente: American Academy of Pediatrics

Aun si su hijo dormía bien antes del diagnóstico de cáncer, algunos tratamientos contra el cáncer pueden dificultarle el sueño. Los siguientes consejos pueden servirle a su hijo (y a usted) para mantener un buen horario de sueño:

- Cree una rutina para la hora de acostarse.
 - Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días.
 - Siga la misma rutina todas las noches para preparar las condiciones para la hora de acostarse. Por ejemplo, tomarse un baño, ponerse los pijamas, cepillarse los dientes, usar el baño y leer un cuento.
- Cree un ambiente relajante para dormir.
 - Disponga de ropas de cama cómodas.
 - En el caso de un bebé, debe acostarle boca arriba en una superficie firme, por ejemplo, la cuna o el moisés, con una sábana bien ajustada. No debería haber ningún tipo de ropa de cama, manta, almohada ni juguete blando en la cuna. Pida a los miembros del equipo de profesionales médicos que le indiquen las pautas para el sueño seguro.
 - A menos que su hijo sea un bebé, debe permitirle dormir con un objeto favorito de consuelo, tal como una manta o animal de peluche.

- Apague las luces, el televisor y los dispositivos electrónicos cuando es hora de ir a la cama.
 - Está bien usar una lamparilla nocturna si su hijo se siente más cómodo con una luz tenue en la habitación.
- Ponga los teléfonos celulares en modo de silencio.
- Pruebe usar un ventilador o un generador de ruido blanco para ahogar los sonidos molestos.
- Aliente a todas las personas de la casa a hacer el menor ruido posible.
- Prepare a su hijo para que duerma toda la noche.
 - Asegúrese de que use el baño inmediatamente antes de ir a la cama.
 - No permita que su hijo consuma alimentos que contienen cafeína ni azúcar y limite la cantidad de líquidos que bebe antes de ir a la cama.

Mojar la cama. Este es un problema común entre los niños en edad preescolar, pero normalmente lo superan. Si su hijo moja la cama, use un cobertor de colchón de plástico y tenga a mano sábanas adicionales para una limpieza rápida. Si él o ella no ha mojado la cama durante 6 meses o más, pero empieza a hacerlo nuevamente, hable con los miembros del equipo de profesionales médicos para que le sugieran estrategias para ayudarlo a afrontar el problema. El tratamiento del cáncer puede ser un período de tiempo estresante, y a veces el estrés puede hacer que los niños vuelvan a mojar la cama. Recuerde que mojar la cama no es culpa de su hijo, pero puede hacer que él o ella sienta vergüenza o ansiedad. Así pues, tenga cuidado de no avergonzarlo.

El juego. Jugar es una parte importante del desarrollo del niño. Los niños aprenden, exploran y procesan sus emociones a través del juego. Jugar también puede ser una forma de hacer ejercicio y una manera de que su hijo socialice con otros niños. A lo largo del tratamiento, permita y aliente a su hijo a que siga jugando y a hacer cualquier cosa que le guste y pueda hacer.

No obstante, tenga en cuenta que sus modos de jugar podrían cambiar durante el tratamiento, o tal vez se tengan que modificar o evitar ciertas actividades. Hable con los miembros del equipo de profesionales médicos acerca de las precauciones que deben tomarse cuando su hijo juega. Los siguientes son ejemplos de problemas que pueden afectarle a su hijo mientras juega:

- Puede tener fatiga u otros efectos secundarios del tratamiento. Estos podrían hacer que no tenga tanta energía para jugar como antes.
- Una deficiencia de plaquetas puede poner a su hijo en mayor riesgo de presentar sangrados. Algunas actividades que aumentan el riesgo de cortes y moretones tal vez no sean seguras para su hijo.
- Una deficiencia de glóbulos blancos puede poner a su hijo en mayor riesgo de contraer infecciones. Su hijo tendrá que evitar jugar con niños que están enfermos.

Si su hijo se hospitaliza para recibir tratamiento, siga ofreciéndole oportunidades para jugar. Muchos hospitales infantiles tienen una sala de recreación o de juegos con juguetes y actividades para los pacientes y sus familias.

Las mascotas. Hable con el equipo de profesionales médicos sobre cualquier mascota que tenga en su casa. Estar rodeado de animales, incluyendo las mascotas, podría aumentar el riesgo de que su hijo contraiga infecciones. Puede que sea necesario tomar precauciones especiales para disminuir este riesgo.

Durante el período en que su hijo recibe tratamiento contra el cáncer, siga estas pautas básicas:

- No permita que su hijo limpie los desechos de las mascotas. Si la mascota ensucia un área de la casa con orina o heces, asegúrese de desinfectarlo. Después, lávese muy bien las manos.
- Dígale a su hijo que evite el área en la cual se alimenta la mascota y la caja de arena para gatos o el tapete absorbente para perros. Si existe la posibilidad de que su hijo encuentre desechos de animales mientras juega fuera de la casa, dígale que no los toque.
- Mantenga las cajas de arena lejos de la cocina y el comedor.
- Si la mascota está enferma —está vomitando, tiene diarrea o está estornudando—, llévela al veterinario de inmediato. La mascota podría tener una infección que pudiera transmitirse a su hijo (cuyo sistema inmunitario podría estar debilitado).

CONSEJO:

Los niños que se someten a un trasplante de células madre tal vez tengan que seguir pautas más estrictas. Pregunte al equipo de profesionales médicos qué precauciones deben tomarse en relación con las mascotas y otros animales.

- Evite los arañazos. Mantenga cortas las uñas de los perros y gatos para disminuir al mínimo el riesgo de arañazos. Si la mascota araña a su hijo, limpie bien los arañazos y examínelos frecuentemente para detectar signos y/o síntomas de infección. Informe al equipo de profesionales médicos de los arañazos.
- Mantenga al día las vacunas y la prevención contra la dirofilariasis (enfermedad del parásito del corazón) de las mascotas, y use medicamentos y champú contra pulgas y garrapatas para disminuir el riesgo de enfermedades transmitidas por parásitos.
- No adopte nuevas mascotas ni animales callejeros durante el período en el que su hijo recibe tratamiento contra el cáncer, ya que el estado de salud del animal es desconocido.
- Evite los reptiles, pollos, patos y roedores, todos los cuales pueden portar salmonela y otros gérmenes que pueden causar infecciones. La salmonela puede provocar diarrea intensa, que puede ser especialmente peligrosa para los niños durante el tratamiento del cáncer.
- Si vive en una granja, es posible que su hijo tenga que tomar antibióticos para prevenir las infecciones.
- Busque un buen cuidador de mascotas. Si usted no estará disponible durante el período en que su hijo recibe tratamiento, asegúrese de conseguir la asistencia de una persona confiable para que se encargue del cuidado de la mascota. El cuidado de las mascotas suele ser una buena tarea para delegar a los familiares y amigos que quieran ayudar.

Siempre y cuando usted se comunique con el equipo de profesionales médicos y tome las medidas adecuadas para disminuir el riesgo de infecciones, las mascotas a menudo pueden permanecer al lado de su hijo durante el tratamiento del cáncer. Las mascotas también pueden ofrecer beneficios, ya que brindan compañía, apoyo emocional y motivación para mantenerse activo.



Para obtener más información general sobre la crianza y la salud y el bienestar de los niños, visite www.healthychildren.org/spanish de la Academia Americana de Pediatría.
