

CLÍNICA DE CÁNCER Y TRASTORNOS DE LA SANGRE: RESPUESTA A LA COVID-19

Saludos a todos. El equipo de la Clínica de Cáncer y Trastornos de la Sangre está a su servicio para ayudarle con sus necesidades y preocupaciones durante estos momentos tan difíciles y sin precedente.

Comuníquese con nosotros:

De lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5 p.m., llame al 612-813-5940.

Fuera de este horario y durante los fines de semana, llame al 612-813-5940 y pida que lo comuniquen con el hematólogo o el oncólogo de guardia.

Con el fin de minimizar la exposición y el riesgo de transmisión de la COVID-19 (también conocido como *nuevo coronavirus*), **DE MANERA TEMPORAL**, hemos hecho los siguientes cambios operacionales en los servicios que ofrecemos en la clínica. Nuestra meta es garantizar la seguridad de todos nuestros pacientes, familias, personal y profesionales de la salud.

Los siguientes cambios estarán vigentes hasta nuevo aviso:

- Estamos evaluando si es necesario o no llevar a cabo las consultas en persona que no sean urgentes, como las citas de rutina con todo el equipo. El personal que se encarga de programar las citas pronto se pondrá en contacto con usted si tiene una cita programada.
- Nuestro personal podría comunicarse con usted para ofrecerle una teleconsulta (visita virtual) con su médico si es adecuado o necesario. Las teleconsultas permiten que se continúen los cuidados médicos de manera electrónica y desde la comodidad de su hogar. Si decide programar una teleconsulta, nuestro personal de recepción le ayudará con el proceso para llevarla a cabo.
- Si el paciente tiene que venir a una cita a la clínica, le pedimos que solo venga acompañado por uno de los padres o tutores legales. Si es posible, no traiga a los hermanos del paciente a la cita. Todas las personas que vengán a la clínica deben estar sanas, sin fiebre y sin síntomas respiratorios. Además, nos pondremos en contacto con usted antes de su cita para asegurarnos de que está en buenas condiciones para venir.
- Para mayor protección, hemos cambiado las pautas para programar citas el mismo día y para urgencias. Sin embargo, no dude en ponerse en contacto con nosotros si lo necesita y con gusto lo asistiremos. Si algo le preocupa o si el paciente presenta síntomas, llame y determinaremos dónde tiene que llevarlo.
- La farmacia de Children's Minnesota continúa abierta y puede surtirle los medicamentos. Si es necesario, se aumentará el número de veces que puede surtir los medicamentos durante el tiempo que dure esta situación.
- Los trabajadores sociales siguen a disposición de usted y su familia.

Queremos recordarle la importancia de cuidar de su salud mental:

Es lógico que la pandemia de la COVID-19 cause estrés. Cada persona reacciona de manera diferente a esta situación que puede ser abrumadora y causar que las emociones estén a flor de piel.

El estrés asociado al brote de una enfermedad infecciosa puede originar:

- Miedo y preocupación por su propia salud y la salud de sus seres queridos.
- Cambios en sus hábitos de sueño y de alimentación.
- Dificultad para dormir y concentrarse.
- Impacto en su salud en general o empeoramiento de sus problemas de salud crónicos.
- Aumento en el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

Sugerencias para cuidar de usted:

- **Busque momentos para desconectarse de las redes sociales y para dejar de mirar la televisión, leer o escuchar las noticias de la pandemia. Si no, sus niveles de estrés pueden aumentar hasta límites que no son sanos.**
- Cuide de su cuerpo. Respire hondo, haga ejercicios de estiramientos o medite. Intente tener una alimentación saludable y equilibrada, haga ejercicio regularmente, duerma lo suficiente y evite el alcohol y las drogas.
- Busque tiempo para relajarse. Haga actividades que le gustan siempre que sean seguras.
- Esté en contacto con los demás. Hable de sus preocupaciones y sus emociones con personas de su confianza.
- Póngase en contacto con su médico de cabecera si el estrés interfiere con sus actividades cotidianas durante varios días seguidos.

Los enlaces siguientes proveen información para reducir el nivel de estrés:

- [Infórmese sobre la COVID-19 para detener la propagación de rumores.](#) Entender el riesgo real que corren usted y sus seres queridos puede ayudarle a tener menos estrés durante el brote de la enfermedad.
- Aprenda a [cuidar de su salud emocional.](#)
- En el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades encontrará información más detallada [sobre las estrategias para controlar el estrés y la ansiedad.](#)

Otros recursos acerca de la COVID-19:

- [Children's Minnesota](#)
- [Fundación Nacional de Hemofilia](#) (NHF, por sus siglas en inglés)
- [Federación de Hemofilia en América](#) (HFA, por sus siglas en inglés)
- [Departamento de Salud de Minnesota](#) (MDH, por sus siglas en inglés)
- [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) (CDC, por sus siglas en inglés)
- [Organización Mundial de la Salud](#) (WHO, por sus siglas en inglés)
- [Grupo de Oncología de Children's](#)

Esperamos que usted y su familia sigan sanos y seguros.
Su equipo de la Clínica de Cáncer y Trastornos de la Sangre