

> LORETO MARTÍNEZ, DONANTE DE PLASMA:

“Tenemos que pensar como comunidad, estamos todos juntos en esto”

En Alemania vio cómo el plasma de personas recuperadas de Covid-19 ayudó a un colega a mejorar. Por eso, tras llegar a Chile y enterarse del estudio liderado por FALP para usarlo en pacientes graves, ya ha donado en 4 ocasiones.

Loreto Martínez dividía su vida en Berlín -donde reside desde 2016- impartiendo clases de matemáticas y de español, y trabajando en una empresa que regula tráfico vehicular. Transitaba por la ciudad en bicicleta, tenía la costumbre de lavar sus manos frecuentemente y en general no daba besos ni abrazos, “porque en Alemania la distancia social es algo cultural”. Pero el 5 y 6 de marzo, cuenta esta ingeniera de 32 años, hubo concurridas reuniones en su oficina: “El lunes 9, estaban todos con licencia. Excepto yo, que ya llevaba dos semanas resfriada, así es que pensé que seguía siendo eso”.

Pero no. Cuando esa misma semana uno de sus compañeros confirmó que había dado positivo para Covid-19, ella también se hizo el examen y se puso en cuarentena. Su test confirmó luego el coronavirus. “Tuve fiebre, dolor de cabeza intenso por una semana y el síntoma más claro fue la pérdida de olfato”, comenta. Apenas terminó su confinamiento, logró reprogramar la visita a Chile por tres semanas que ya tenía planeada y llegó a Santiago el 1 de abril.

Antes de venirse, eso sí, Loreto supo que uno de sus colegas contagiados, de sólo 35 años y quien debió estar hospitalizado por más de un mes, había recibido una transfusión de plasma con anticuerpos de una persona que ya se había recuperado del Covid-19. “Yo conocía los buenos resultados en él, la terapia funcionaba”, dice. Por eso, cuando aquí vio la noticia de que FALP estaba liderando un estudio investigacional compasivo para su uso, quiso colaborar.

“Mandé el formulario que está en www.donantecovid.cl, me llamaron, hice una

entrevista telefónica, luego una presencial y después fui a donar. Yo había donado sangre varias veces, plasma nunca”, cuenta sobre la primera vez que llegó a FALP con ese propósito. Pero Loreto no se conformó con eso y ya ha donado en tres ocasiones más.

“Pensaba que era como la donación de sangre cada 4 meses, pero al terminar me explicaron que se podía donar plasma una vez a la semana. Y claro, mientras tenga anticuerpos y pueda ayudar, lo haré. Si al final te toma sólo una hora y mientras no haya una vacuna, el plasma es la opción”, afirma.

La estadía de Loreto en Santiago se ha extendido por más de lo esperado. Aquí ha podido cuidar a sus papás, con quienes se hospeda, regaloneándolos con distintas recetas de pan amasado y saliendo a hacer las compras para que ellos no se expongan. Al mismo tiempo, ha visto con preocupación cómo hay muchos que no se toman en serio la cuarentena.

“Se entiende que hay gente que debe salir a trabajar, pero es decepcionante ir al supermercado y ver a familias enteras como si estuvieran paseando. Esta enfermedad puede ser muy grave y no se trata sólo de cuidarse a uno, sino que también al resto. Hay que pensar como comunidad, estamos todos juntos y en lo mismo. Por eso, quien tenga la opción de donar plasma, que lo haga. Es lo mínimo que podemos hacer”.



Estudio colaborativo para combatir el virus

El estudio investigacional compasivo sobre uso de plasma convaleciente liderado por FALP es un proyecto colaborativo y gratuito en el que participan distintas instituciones de salud. Consiste en la recolección de plasma

con anticuerpos de pacientes recuperados de Covid-19 y su transfusión a enfermos en estado de gravedad o que presenten factores de riesgo que permitan anticipar complicaciones en su estado, para ayudarles a combatir el virus.

Si quiere conocer más o donar plasma, visite www.donantecovid.cl. También está disponible, en la aplicación Podcasts de iPhone y en Spotify, un capítulo de nuestro espacio “Hablemos de cáncer” con interesante información al respecto.

COMUNIDAD

Usted podría ser un donante de sangre altruista

Hemos tomado todas las medidas para que los donantes acudan tranquilos a realizar este aporte, tan relevante para cubrir diversas necesidades de los pacientes.

¿Sabe usted qué es un donante de sangre altruista? Es aquella persona que realiza donaciones de sangre (**glóbulos rojos y/o plaquetas**) de manera desinteresada, con el afán de colaborar en la mantención de cantidades mínimas de unidades de sangre para atender las necesidades de pacientes cuando estos lo requieran. El aporte de los donantes de sangre es tan fundamental, que incluso se conmemora su Día Mundial cada 14 de junio.

Para los pacientes oncológicos, en particular, se trata de un recurso clave. “La mayoría de las veces vienen con anemia o con problemas de plaquetas, y las quimioterapias profundizan esas alteraciones, entonces un gran porcentaje de ellos requiere transfusiones al diagnóstico y durante el tratamiento. Lo mismo para el manejo de complicaciones durante las cirugías, que exigen

tener un stock de unidades siempre disponible para dar respuesta inmediata”, afirma el Dr. José Luis Briones, hematólogo y asesor médico del Banco de Sangre del Instituto Oncológico FALP.

Hoy, dice el especialista, las restricciones propias de la contingencia para salir y moverse, sumadas al temor de las personas a exponerse al contagio de Covid-19, han provocado una importante caída en las donaciones de sangre. “Por eso, es importante que los donantes sepan que se han tomado todas las medidas para su seguridad. Existe un sistema de agendamiento que permite obtener un permiso temporal para acudir a donar y evita la espera para realizar la donación; además, existen las condiciones para mantener distanciamiento social y el personal de salud lo atiende con la debida protección”, afirma.

Si desea ser donante altruista de sangre en FALP, inscribese a través de www.falp.cl

¿Sabía que hay dos tipos de donaciones?

La más común REPOSICIÓN

Quando me acerco porque tengo un familiar o conocido enfermo y dono para que la sangre sea repuesta.

La más necesaria ALTRUISTA

Quando por solidaridad ayudo a un paciente que no conozco con la finalidad de abastecer componentes sanguíneos.

En Chile, sólo el **28%** de los donantes son altruistas.

Requisitos para donar sangre:

- Tener entre 18 y 65 años.
- Haber dormido al menos 5 horas.
- Pesar más de 50 kg.
- Haber comido en las últimas 5 horas (desayuno y/o almuerzo).
- Haber dejado pasar 3 meses en caso de los hombres y 4 meses en caso de las mujeres desde la última donación.

No puede donar si:

- Ha tenido relación sexual con una nueva persona hace menos de 6 meses (con o sin condón).
- Ha tenido relaciones sexuales con más de una persona en los últimos 6 meses (con o sin condón).
- Ha tenido relaciones con personas que ejercen el comercio sexual en los últimos 12 meses.
- Se ha realizado tatuajes, piercings (aros) o sesiones de acupuntura en los últimos 12 meses.
- Ha consumido alcohol o marihuana en las últimas 12 horas.
- Ha tomado antibióticos en los últimos 7 días o antimicóticos en los últimos 14 días.
- Ha tenido diarrea en los últimos 15 días.
- Le han realizado endoscopia o colonoscopia en los últimos 6 meses.
- Está embarazada, ha tenido parto o aborto en los últimos 6 meses.

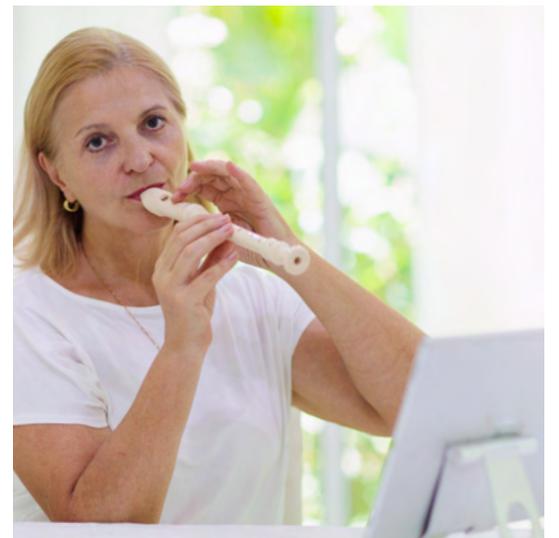
Convenio Oncológico



Atención por canales remotos

En Convenio Oncológico, producto de la cuarentena decretada por las autoridades de salud, la atención presencial estará suspendida hasta nuevo aviso. Por favor, prefiera nuestros canales de atención remotos: el correo info.convenio@falp.org y la plataforma telefónica: ☎ 800 24 8800, desde celulares 📱 227128800.

Medicina Integrativa



Terapias expresivas a distancia

Con el fin de que nuestros pacientes y sus familias puedan continuar accediendo a las Terapias Expresivas de la Unidad de Medicina Integrativa (UMI), estamos realizando talleres de arteterapia y musicoterapia online. Estos se realizarán todos los lunes, de 16:00 a 18:00 hrs. No es necesario tener conocimientos ni habilidades especiales para participar. Terapias complementarias como yoga (martes), Pilates (viernes), reiki, terapia depurativa y de flor (diariamente) también se impartirán de esta forma.

Mayor información al teléfono de Medicina Integrativa 📞 (+569) 9408 6134

Inscripciones: ✉ terapiadeartefalp@gmail.com

Telemedicina FALP crece: sepa cómo usarla mejor

Con el fin de brindarle una atención oportuna y segura, hemos dispuesto más horas y especialidades para consultas por videollamada.

Para que nuestros pacientes puedan dar inicio o continuidad a sus tratamientos, incluso si no les es posible asistir al Instituto Oncológico, Telemedicina FALP ha ampliado su sistema de videoconsultas. Ya son 20 las especialidades para atenderse por esta vía y se ha aumentado a 1.500 el número de horas disponibles.

El Dr. Inti Paredes, coordinador de Telemedicina FALP, ejemplifica cómo la teleconsulta puede ser útil para los pacientes oncológicos en particular: "En alguien que espera por un diagnóstico y puede acortar

el tiempo entre que se realiza un examen y lo revisa con su médico, es un alivio, especialmente si debe viajar a otra ciudad para ver a su especialista. También para el paciente recién diagnosticado, al que se le generan muchas dudas después de recibir la noticia y puede resolverlas sin tener que volver a la consulta. Y está la persona en un tratamiento más avanzado para la cual es un riesgo o una complicación salir de su casa".

En esta página le entregamos algunas recomendaciones para optimizar la experiencia de la atención a distancia y familiarizarse con ella.



Pago webpay



Reembolso Isapre



Pronto Bono Fonasa

Dudas de los pacientes



¿En qué consiste una teleconsulta?

Es un espacio para conversar sobre preocupaciones y dudas del paciente, en un entorno seguro. Permite tener un diagnóstico oportuno y dar inicio o continuidad a su tratamiento.



Si tengo molestias o sospecha de alguna enfermedad, ¿me sirve una teleconsulta como primera consulta?

Una primera consulta puede servir para conocer y evaluar el problema del paciente y definir los próximos pasos que permitan llegar a un diagnóstico o iniciar un tratamiento de manera oportuna.



¿Cómo puede hacer un médico un diagnóstico sin una evaluación presencial?

La telemedicina es complementaria a la atención presencial. Muchas veces con exámenes de laboratorio, imágenes o informes médicos se puede llegar a un diagnóstico certero.

Consejos para una teleconsulta exitosa



Confirme que su dispositivo (computador, tablet o teléfono) cuenta con suficiente batería y conexión adecuada a internet.



Si puede, pruebe previamente la conexión y el sistema que se utilizará para la teleconsulta.



Si se atenderá a través de una aplicación móvil, descárguela en su teléfono o tablet antes de iniciar la teleconsulta.



Busque un lugar apto para la teleconsulta: silencioso (baje el volumen de la radio o TV, cierre la puerta si requiere privacidad) e iluminado, para que el doctor pueda verlo bien.



Tenga lápiz y papel para anotar las indicaciones y recomendaciones que reciba durante la atención.



Reúna los resultados de exámenes e informes que se le han solicitado. Si están en formato digital (PDF o foto), téngalos a mano para poder enviarlos a quien lo atenderá o mostrarlos a través de su pantalla.



Prepare la lista de enfermedades o condiciones de salud que le han diagnosticado.



Haga una lista de medicamentos que usa actualmente.



Anote las principales dudas y preguntas que desee realizarle al especialista, así como las molestias que ha sentido.

GRACIAS A SU APOORTE, **CADA AÑO MÁS DE 30.000 CHILENAS** PUEDEN REALIZARSE UNA MAMOGRAFÍA GRATUITA

> Hágase socio donaciones@falp.org



Dejar de fumar: un compromiso con su salud

El contexto dado por la pandemia ha introducido conductas de autocuidado, como la distancia social. Abandonar el cigarro es una decisión que siempre irá en beneficio personal y del entorno.

Cada 31 de mayo se conmemora el Día Mundial sin Tabaco para crear conciencia sobre los efectos dañinos del cigarro sobre la salud. Cáncer de pulmón y enfermedades cardiovasculares son los más conocidos; pero otros tipos de tumores, como faringe y vejiga, también se asocian a su consumo.

Conscientes de lo anterior, muchos fumadores se proponen dejarlo. Sin embargo, esto suele resultar muy difícil, debido al efecto adictivo del cigarro: entre sus más de 7.000 componentes se incluye la nicotina, un alcaloide que estimula la liberación de dopamina, causando placer y relajación. Su ausencia, en cambio, estimula la liberación de noradrenalina, generando dependencia.

“Mientras más tiempo se tenga una adicción, más complicado es dejarla”, comenta el Dr. Pedro Carrasco, broncopulmonar del Instituto Oncológico FALP. “Existen personas que abandonan el cigarro tras una mala noticia o por miedo, después de sufrir un infarto o descubrir que tienen un

cáncer de pulmón. Otras lo logran gracias a la combinación de terapia cognitiva conductual y apoyo farmacológico, lo que ha demostrado ser el método más eficaz. Y hay quienes consiguen dejarlo con fuerza de voluntad. En cualquier caso, lo fundamental será siempre tener la intención real de abandonar el tabaco”, explica.

Dejar de fumar siempre implicará un beneficio para la propia salud y la del entorno. ¿Es el contexto dado por la pandemia de Covid-19 una instancia para plantearse? “Absolutamente”, dice el Dr. Carrasco. La cuarentena podría impactar, por ejemplo, en el hábito de quienes son más bien fumadores sociales –por la dificultad de tener esa instancia– o están sin salir de la casa junto a sus familias, por lo que deben evitar contaminar el ambiente que comparten.

Para las personas que se lo proponen, el Dr. Carrasco entrega una serie de recomendaciones que pueden ayudar a lograrlo (ver ilustración).

Si quiere dejar de fumar, siga estos consejos



Elija una fecha: defina un plazo para comenzar el abandono del cigarro, no tiene por qué ser de inmediato. Ejemplo: dentro de las próximas 2 semanas.



Escriba las razones: haga una lista de cosas por las que quiere dejar de fumar. Ejemplos: cuidar la salud, ahorrar dinero.



Identifique factores que lo llevan a fumar: cambie o elimine acciones que asocia al consumo de tabaco. Ejemplo: tomar café.



Comuníquelo a su familia: pídale apoyo, especialmente en momentos difíciles. Ejemplos: acuerden que no será criticado si recae o si está más irritable.



Prémiese: defina ciertos estímulos a medida que va cumpliendo metas. Ejemplo: use el dinero que habría gastado en cigarrillos en algo que le guste.



Incorpore hábitos saludables: aumente actividad física y consumo de verduras y vegetales. Ejemplo: tenga a mano un alimento saludable para calmar deseo de fumar.

Coronavirus y fumadores

¿Cómo puede afectar el Covid-19 a una persona que fuma? “El humo del cigarro tiene un efecto local a nivel del epitelio bronquial: de alguna manera, las defensas locales quedan inhabilitadas o disminuidas, entonces se está más propenso a adquirir infecciones. Si se fuma en la casa y el humo lo inhalan los miembros de la familia, también se les expone a tener menos defensas frente a este virus”, explica el Dr. Pedro Carrasco. El especialista agrega que “si el fumador se ha contagiado con el virus, puede que no curse resfriado simple, sino que síntomas muchos más molestos como tos, aumento de secreciones y obstrucción bronquial, e incluso una forma de enfermedad más severa como neumonía”.

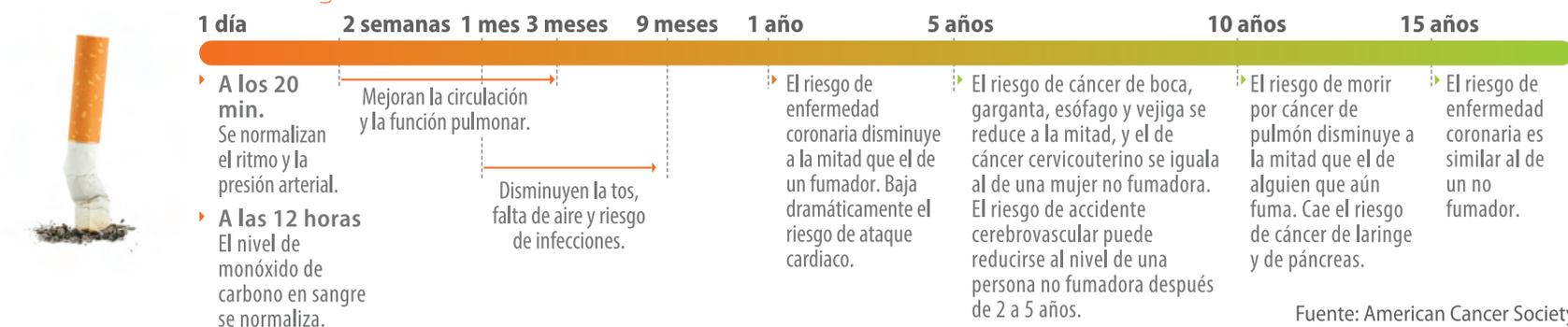
87%

de las muertes por cáncer de pulmón se deben al tabaco y el 34% de las muertes por los otros cánceres.

(Fuente: Estrategia Nacional de Cáncer 2016).

Lo que pasa después de dejar de fumar:

Beneficios de abandonar el cigarro



CONVENIO ONCOLÓGICO FONDO SOLIDARIO

➤ Protéjase a través de su empresa info.convenio@falp.org

