

## Amigos, familia y lugares públicos

### Lugares públicos muy concurridos

Photo of a variety of social activities-baseball game, theater, restaurant Cuando está recibiendo quimioterapia, generalmente está bien que visite lugares públicos si le apetece. Sin embargo, es importante que recuerde que su sistema inmunitario está más débil de lo habitual y puede ser más difícil para su organismo combatir las infecciones. Si sale a sitios públicos, trate de evitar situaciones en las que podría estar en estrecho contacto con personas que puedan estar enfermas. Por ejemplo, está bien que coma en un restaurante o vaya al cine, pero debe evitar las situaciones en las que se encuentre en medio de una multitud. Esto es especialmente importante:

- Durante la temporada de gripe y resfriados, cuando hay más personas enfermas
- Durante el nadir, es decir, el período que comienza alrededor de 7 a 12 días después de que termina cada dosis de quimioterapia, que posiblemente dura entre 5 y 7 días y que es cuando tiene el mayor riesgo de infección

Para protegerse aun más, debe lavarse las manos o utilizar una solución antiséptica para las manos cuando regrese a casa, a fin de eliminar los microbios que pueda haber recogido.

### Pase tiempo con familiares y amigos

Sus amigos y familiares son una parte fundamental de su sistema de apoyo, y es importante que pase tiempo con ellos. Tenga presente que, a menos que un amigo o familiar esté enfermo o padezca alguna enfermedad sumamente contagiosa, la mayoría de los médicos y enfermeros coinciden en que los beneficios de pasar tiempo con sus amigos y familiares superan a los riesgos.

Para ayudar a evitar que usted se contamine con microbios, puede pedir a sus amigos y familiares que se laven las manos cuando lo visiten. También puede considerar la posibilidad de tener en su casa solución antiséptica para las manos y pedir a sus familiares y visitantes que la utilicen.