

Jardinería y limpieza

Jardinería

Durante el nadir, es decir, el período que comienza entre 7 y 12 días después de que termina cada dosis de quimioterapia —y que posiblemente dure entre 5 y 7 días— es cuando usted tiene el mayor riesgo de infección.

Durante ese período, es recomendable que evite trabajar en el jardín. En otros momentos durante su tratamiento del cáncer, la jardinería es una buena manera de salir de casa y disfrutar el aire libre. Muchas personas piensan que la jardinería es una actividad relajante y placentera.

Algunas recomendaciones que debe tener en cuenta cuando trabaje en jardinería son:

- El uso de guantes de jardinería puede protegerle las manos y ayudarlo a evitar cortaduras y rasguños. Tenga especial cuidado cerca de las rosas y otras plantas con espinas. La piel es su primera defensa contra las infecciones, y cualquier lesión abierta en la piel ofrece a los microbios una oportunidad para ingresar en su organismo.
- El uso de guantes de jardinería también le permite protegerse las manos del contacto directo con la tierra, que puede contener bacterias y moho. Después de trabajar en el jardín, asegúrese de lavarse las manos con agua y jabón.

Quehaceres domésticos y desinfección

Siempre es un reto mantenerse al día con los quehaceres domésticos. Puede ser incluso más difícil cuando uno no se siente bien. De ser posible, no haga las labores del hogar si no se siente bien. Es mejor que descanse si está cansado o no se siente bien, puesto que el descanso ayudará a que su organismo se recupere de la quimioterapia. Si desea hacer los quehaceres domésticos, hay un par de consejos sencillos que puede seguir para mantener su casa limpia y reducir las probabilidades de contaminarse con microbios.

Puede utilizar desinfectantes, como aerosoles y toallitas, para eliminar los microbios en los siguientes lugares:

- Encimeras y pisos de la cocina, especialmente antes y después de la preparación de los alimentos
- Manijas de la puerta de la nevera
- Teléfonos
- Pomos y manijas de las puertas
- Encimeras y pisos de los baños