

CÓMO MANTENER LA CALMA Y ESTAR CONECTADO mientras esté en el hospital

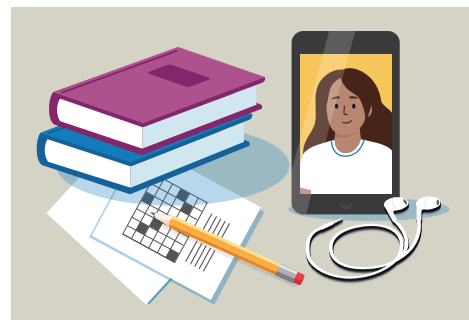


Tener que estar en un hospital siempre es difícil; pero somos conscientes de que es mucho más difícil ahora, durante el brote de la COVID-19.

Puede que note que sus proveedores de cuidados de la salud ingresan a su cuarto con menos frecuencia y permanecen allí menos tiempo que en el pasado. También pueden llamarlo al teléfono del cuarto o al teléfono celular para ver cómo está. Limitar el contacto con las personas es importante para evitar el contagio de la COVID-19.

Puede que se sienta solo y atemorizado al no poder recibir la visita de sus familiares y amigos. Estos son algunos consejos útiles:

- **Manténgase conectado con su familia y amigos.** Si bien no es posible estar con sus seres queridos en persona, puede llamarlos, enviarles mensajes de texto y chatear por video con ellos. Quizás le sea útil planificar llamadas diarias con sus seres queridos y así tiene algo que esperar con ansias. Si siente que puede hacerlo, puede chatear con video mientras participa en juegos con sus amigos y familiares.
- **Pruebe técnicas de relajación.** Las técnicas de relajación, como las respiraciones profundas, el estiramiento y la meditación le pueden ayudar a hacerle frente al estrés. Puede escuchar las meditaciones guiadas que ofrece nuestro Servicio de Medicina Integral (Integrative Medicine Service) de forma gratuita en www.mskcc.org/meditation. También puede encontrar meditaciones, imágenes guiadas y otros videos relajantes en la sección "My Learning" (Mi aprendizaje) en la pantalla interactiva de la televisión de su cuarto. La mayoría de los videos está en inglés, pero algunos no son hablados.
- **Tómese un descanso de las noticias.** Deje de ver o leer las noticias, incluso las que están en las redes sociales. La pantalla de televisión interactiva en su cuarto cuenta con una categoría llamada "Entertainment & Relaxation" (Entretenimiento y relajación) donde puede encontrar películas, incluso algunas en español, así como videos de relajación.
- **Intente distraerse.** Las actividades como leer, colorear, hacer crucigramas y sopa de letras pueden ayudarle a mantener su mente ocupada. Si no tiene nada por el estilo con usted, pídale algunas a un integrante del equipo de atención médica.



Si necesita asistencia de un intérprete gratuito durante su estadía en MSK, solicítelo a un miembro del equipo de atención médica o llame al 1-844-398-6235 y presione 1 para que lo atiendan en español.



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center