

Cuidados en casa después del trasplante

Programa de trasplante de sangre y médula ósea de Utah

Este folleto contiene información para ayudarle a cuidarse después de su trasplante de células madre. Su sistema inmunológico todavía se está recuperando. Usted debe hacer estas cosas para ayudar a evitar la infección y otros problemas graves.

Después de salir del hospital

Debe vivir cerca del Instituto del Cáncer Huntsman (HCI) por un tiempo después de salir del hospital:

- Pacientes alogénicos: 100 días
- Trasplantes autólogos: 30 días

Su casa tiene que estar localizada dentro de un perímetro de 40 millas de distancia o a 60 minutos en auto del HCI. Si su casa está más alejada, usted debe permanecer en una vivienda temporal. Usted debe tener un entorno familiar de apoyo con un cuidador las 24 horas para:

- Trasplantes autólogos: Desde el momento en que sale del hospital hasta por lo menos 30 días después de su trasplante (Día 0).
- Trasplantes alogénicos: Desde el momento en que sale del hospital hasta por lo menos 100 días después de su trasplante (Día 0)

Sus medicamentos

- El día que salga del hospital, el farmacéutico hablará con usted acerca de todos sus medicamentos.
- Por favor siga las instrucciones del farmacéutico para tomar sus medicamentos.
- Traiga todos sus medicamentos a cada cita clínica.
- Si se le están agotando, pida que le vuelvan a surtir sus recetas en sus citas.
- No tome otros medicamentos o suplementos a menos que su médico de trasplante diga que está bien.
- Si está tomando ciclosporina, tacrolimus o sirolimus:
 - En los días que usted venga a la clínica, no tome la dosis de la mañana. Tráigala a la clínica con usted.
 - Tómela después de que extraigamos su sangre para las pruebas de laboratorio.

Para más información, lea la ficha técnica Servicios de farmacia para pacientes TMO en su carpeta de educación para pacientes TMO.

Cuándo llamar para pedir ayuda

Siga las instrucciones en el folleto ¿Cuándo llamar para pedir ayuda? en su carpeta de paciente de TMO. Incluye una lista de señales y síntomas que si usted los está experimentando, debería llamar al equipo de trasplante.

Líneas de enfermería:

En horario de oficina:

De lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Diagnóstico de mieloma múltiple: 801-587-4687

Todos los demás diagnósticos: 801-587-4686

Fuera de horario de oficina:

Fines de semana y días festivos (La clínica está cerrada el Día de Año Nuevo, el Día de Acción de Gracias y el Día de Navidad).

Llame a la operadora del hospital al 801-587-7000

Pregunte por el médico de TMO.

Tabla de Contenido

Sangrado	2
Previendo infecciones	2
Higiene	3
Tareas domésticas	4
Saliendo de la casa	5
Actividad y ejercicio	5
Medicina integral	5
Está bien divertirse	5
Actividad sexual	6
Trabajar en el jardín	6
Mascotas	6
De regreso al trabajo	7
Fumar y consumir bebidas alcohólicas	7

Sangrado

Su conteo de plaquetas podría estar bajo después de su trasplante. Esto aumenta su riesgo de sangrado. Esté atento a estas señales de bajo nivel de plaquetas:

- Sangrado de las encías
- Sangrado de nariz
- Moretones que aparecen fácilmente
- Sangre en la orina o heces
- Pequeñas manchas rojas en la piel

Hable con sus médicos de trasplante de inmediato si tiene cualquiera de estas señales.

Cuando su conteo de plaquetas es menor a 50,000, siga estas instrucciones:

- No tome medicamentos que pueden causar sangrado, tales como aspirina o ibuprofeno. Aleve® y Advil® son productos que contienen ibuprofeno. Hable con sus médicos de trasplante acerca de cualquier medicamento o suplemento que tome.
- Utilice SOLAMENTE una rasuradora eléctrica para afeitarse.
- Utilice un cepillo de dientes de cerdas suaves. No utilice hilo dental. Puede utilizar un aparato de limpieza como el Waterpik®.
- Evite actividades donde puede salir lastimado o herido.
- Suéñese la nariz con suavidad.
- Si tiene heces duras, no haga fuerzas al ir al baño. Hable con sus médicos de trasplante acerca de formas para prevenir el estreñimiento.

Sangrados de nariz. Cuando el interior de su nariz se reseca, aumenta el riesgo de los sangrados de nariz. Un spray nasal de solución salina puede ayudar a evitar la sequedad en el interior de su nariz.

Siga estos pasos si tiene un sangrado de nariz:

- Siéntese e incline su cabeza hacia adelante.
- Apriete el puente de la nariz con sus dedos por lo menos durante 10 minutos.
- Ponga una bolsa de hielo en la nariz.
- Si el sangrado dura por más de 30 minutos, pida ayuda.

Cortadura. Siga estos pasos si tiene una cortadura que sangra:

- Haga presión en la zona del sangrado con un paño limpio y seco, por lo menos durante 10 minutos.
- Ponga una bolsa de hielo sobre la herida.
- Si puede, mantenga la zona de la herida más elevada que su corazón.
- Limpie la herida con agua tibia y jabón. Cúbrala con un vendaje estéril.
- Si el sangrado dura más de 30 minutos, llame a su equipo médico de cuidado de trasplantes.

Previendo infecciones

Usted todavía tendrá un alto riesgo de contraer infecciones al salir del hospital. Siga estas instrucciones para reducir ese riesgo.

Lavado de manos. Lave sus manos frecuentemente con agua tibia y fría y con jabón. Lávese al menos durante 20 segundos, el tiempo que le toma recitar el alfabeto. Aquí tiene los momentos importantes para lavarse:

- Antes de comer
- Antes, durante y después de preparar la comida
- Después de usar el baño
- Después de tocar a otra persona
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Antes y después de manipular su línea venosa central
- Después de manipular basura
- Después de tocar un animal o alimento para animales
- No toque los fluidos que salen de su cuerpo. Utilice pañuelos desechables o papel higiénico.
- No manipule los desechos de las mascotas.
- No cambie pañales.
- Limite la cantidad de visitantes a pequeños grupos.

Llevar puesta una máscara. A usted se le exige llevar puesta una máscara con filtro de grado N95 después de su trasplante. También puede comprar una máscara de tela con filtros reemplazables. Asegúrese de que sea de grado N95 o superior. A usted se le exige llevar puesta una máscara durante los siguientes momentos:

- Paciente hospitalizado: cualquier momento en que esté fuera de su habitación en el hospital.
- Paciente ambulatorio:
 - A la ida y al regreso de sus visitas a la clínica.
 - fuera de la sala de la clínica.

- En espacios públicos.
 - Afuera, cuando haga viento o cuando la calidad del aire sea mala.
 - Durante la época de gripe o de resfriado o durante períodos de alto riesgo de enfermedades contagiosas en la comunidad.
 - Períodos de construcción del hospital.
- Su equipo de cuidado de trasplante le dirá cuándo está bien dejar de llevar su máscara. Para los pacientes de trasplantes alogénicos, esto es normalmente alrededor de los 100 días. Para los pacientes de trasplantes autólogos, es alrededor de los 30 días.
 - Mantenga su mascarilla dentro de una bolsa limpia cuando no la esté usando. Reemplace su mascarilla o filtro si están visiblemente sucios.

Aléjese de las personas que están enfermas. Si esto no es posible, haga las siguientes cosas para limitar su riesgo:

- Evite los besos en la boca o labios.
- Tire de inmediato los pañuelos desechables usados.
- Tenga especial cuidado de lavarse las manos con frecuencia.
- Use su mascarilla cuando esté en la misma habitación con la persona enferma.
- Considere dormir en habitaciones separadas hasta que los síntomas del resfriado o la gripe hayan desaparecido.

Evite a las personas que han estado expuestas a estas enfermedades. Hable con sus médicos de trasplante de inmediato si tiene cualquiera de estas señales:

- Varicela
- Herpes
- Rubéola
- Sarampión
- Herpes zóster
- Paperas, rubéola

Sus familiares y cuidadores deben estar al día con sus vacunas, incluyendo las vacunas anuales contra la gripe.

Sus vacunas deben ser inactivas, no vivas. Si sus familiares o cuidadores reciben una vacuna viva, deben tener el menor contacto posible con usted por lo menos durante 7 días.

- Está bien que los niños reciban la vacuna viva SPR. La enfermedad no puede ser transmitida de esta manera.

- La vacuna contra la varicela también es viva. Existe un riesgo muy pequeño de transmisión. Si el niño recién vacunado muestra una erupción, hable con su equipo de trasplante.

Higiene

Cuidados bucales. Tener un buen cuidado de los dientes y la boca es importante mientras su sistema inmunológico se recupera.

- Cepílese los dientes diariamente. Utilice un cepillo de dientes suave o ultra suave. Para usar un cepillo, su conteo absoluto de neutrófilos debe ser superior a 500 y su conteo de plaquetas superior a 20,000. Si sus conteos son inferiores a estos valores, utilice estas alternativas:
 - Un enjuague bucal comercial que no contenga alcohol o peróxido de hidrógeno. Lea las etiquetas para asegurarse.
 - Solución salina: Mezcle ½ cucharadita de sal y ½ cucharadita de bicarbonato de sodio en 8 onzas de agua.
- Si su boca está demasiado reseca, puede usar un producto de saliva artificial. Chupar caramelos o pastillas sin azúcar también puede ayudar.
- Después de que su boca se recupere de la sequedad, puede usar un enjuague bucal a base de flúor tal como Biotene®. Mantenga el enjuague bucal en su boca durante al menos 1 minuto, luego escupa. No se enjuague después.
- Si usa dentadura postiza, es importante mantenerla limpia. Sumérgjala diariamente en limpiador de dentaduras postizas, siguiendo las instrucciones del producto. Enjuague la dentadura postiza con agua del grifo antes de colocarla en la boca.
- Si usa enjuague bucal, quítese primero la dentadura postiza y póngasela después.
- Cuidado de la piel. Es importante cuidar muy bien de la piel con productos suaves que no causan sequedad.
- Dúchese diariamente.
 - No comparta toallas o paños con nadie más. Tenga un juego sólo para su uso personal.
 - Utilice un jabón suave como Dove® o Caress®. Otros jabones pueden ser muy ásperos y deshidratantes. Los jabones que contienen desodorantes también pueden ser muy fuertes para su piel.

- Límpiese las axilas y la ingle muy bien. Estas zonas pueden tener muchos gérmenes.
- Mantenga limpio el cuero cabelludo. Use champús suaves que no causan resequedad.
- Proteja el vendaje de su línea central.
 - Si su línea central está cubierta por un vendaje claro, cúbralo con plástico pegado con cinta adhesiva al ducharse. Llame a sus médicos de trasplante si le ocurre cualquiera de lo siguiente:
 - Si se rompe el sello de su vendaje
 - Si la humedad queda atrapada dentro del vendaje
 - Si tiene un vendaje Mefix sobre la línea central, está bien que se moje. Cambie el vendaje de inmediato después de ducharse.
- No use desodorantes que están medicados o que contienen perfume.
- Use productos para la piel, tales como lociones, maquillaje y loción para después de afeitarse que no contienen alcohol o perfume.
- Póngase loción mientras su piel todavía está húmeda por la ducha.

Lentes de contacto. Si usa lentes de contacto, manténgalos bien limpios.

- Utilice una nueva solución de limpieza cada vez. No use soluciones vencidas.
- Si usa lentes de contacto desechables, use nuevos lentes diariamente.

Protección contra el sol. Usted necesita ser muy cuidadoso en la protección de su piel contra el sol.

Use bloqueador solar de amplio espectro (protección tanto para rayos UVA como UVB) con un mínimo de 30 SPF siempre que salga al aire libre.

- Si estará bajo la luz directa del sol, use pantalones largos, una camisa de manga larga y un sombrero de ala ancha.
- Para una mayor protección, utilice detergentes tales como SunGuard® para el lavado de su ropa o compre ropa que le proteja de los rayos ultravioleta. Si ha tenido un trasplante alogénico y nota cualquier cambio en su piel, hable con sus médicos de trasplante de inmediato. Podría ser un síntoma de GVHD, que debe ser tratado de inmediato.

- Si tiene GVHD en la piel, manténgase alejado de la luz solar directa, incluso con protector solar y ropa protectora. Su médico de trasplante le informará cuando no haya problema de estar en el sol.

Más consejos para el cuidado de su cuerpo. Si ha tenido un trasplante alogénico, no se haga manicuras o pedicuras de salón hasta que su médico diga que está bien.

No se haga perforaciones o tatuajes a menos que su médico diga que está bien.

Sus vacunas deben ser inactivas, no vivas. Si sus familiares o cuidadores reciben una vacuna viva, deben tener el menor contacto posible con usted por lo menos durante 7 días.

- Está bien que los niños reciban la vacuna viva SPR. La enfermedad no puede ser transmitida de esta manera.
- La vacuna contra la varicela también es viva. Existe un riesgo muy pequeño de transmisión. Si el niño recién vacunado muestra una erupción, hable con su equipo de trasplante.

Tareas domésticas

Antes de irse a casa. Su cuidador necesitará asegurar que se haga lo siguiente antes de que regrese a casa.

- Limpie todas las alfombras por lo menos 10 días antes
- Limpie en profundidad toda la casa. Use un producto de limpieza que mate gérmenes. Preste atención adicional a las superficies de alto contacto.
- Coloque nuevas almohadillas en los enfriadores y filtros de aire para los calentadores y aires acondicionado.
- aspire el exterior de los conductos de calefacción.

Tareas y horario de limpieza. Puede realizar tareas domésticas ligeras si no está demasiado cansado. Su cuidador debería seguir el horario de limpieza que aparece en la ficha técnica La función del cuidador, localizada en la carpeta de educación del paciente. Si usted realiza tareas domésticas livianas, no quite el polvo ni aspire durante 3 meses después de su trasplante y en 30 minutos antes de entrar en un cuarto que otra persona ha limpiado de polvo o aspirado.

Lavado de la ropa. Usted necesita tener especial cuidado con su ropa y su ropa de cama.

- Lave y seque su ropa, toallas y ropa de cama en cargas separadas de la de los otros miembros de la familia.
- Lave toda la ropa de cama una vez a la semana.

Necesita tener mucho cuidado con el polvo, los gérmenes y el moho mientras se recupera.

- Mantenga su casa muy limpia y libre de polvo y suciedad.
- Manténgase alejado de lugares mohosos, tales como sótanos húmedos.
- No utilice un humidificador. Se pueden utilizar enfriadores por evaporación y aires acondicionados.
 - Si el aire en su casa está seco, coloque una olla con agua cerca de la fuente de calor. Cambie el agua diariamente.
 - Encienda el enfriador evaporativo diariamente durante al menos 30 minutos para mantener fresca el agua.
 - Procure que los aires acondicionados de su casa y su auto sean limpiados y revisados antes de usarlos.
- Mantenga cerradas las ventanas y puertas cuando haya viento o cuando la calidad del aire sea deficiente

Salir de la casa

Los paseos fuera de su casa le ayudarán a recuperar su fuerza.

- Manténgase alejado de lugares con suciedad o polvo.

Espacios públicos. Esta bien visitar estos lugares cuando no haya mucha gente. Use una mascarilla cuando esté allí.

- Cines
- Supermercados
- Restaurantes
- Mercados de agricultores
- Iglesias
- Almacenes y centros comerciales

Conducir. Podrá manejar cuando su médico diga que está bien.

Transporte público. Evite los autobuses, trenes, metros y taxis por lo menos hasta transcurridos 100 días después del trasplante. Podrá viajar distancias cortas utilizando estos medios de transporte después de 100 días si su médico de trasplante le dice que está bien.

- Si debe viajar de esta manera, use una mascarilla y sea extremadamente cuidadoso acerca de lavarse las manos.

Viajes. No viaje en avión hasta que haya dejado de tomar medicamentos inmunosupresores.

- Si debe viajar por aire, hable primero con su médico de trasplante.
- Si su médico le permite volar, use su mascarilla.

Actividad y ejercicio

El ejercicio le ayudará a volver a hacer las cosas que disfrutaba antes de su trasplante.

Es normal cansarse fácilmente mientras se recupera. Tome descansos entre las actividades.

Tenga cuidado de no hacer demasiado al principio. Hable con su equipo de trasplante acerca de las actividades puede realizar mientras se recupera.

No haga estas actividades hasta que su conteo de plaquetas sea mayor de 100,000:

- Levantar objetos pesados
- Practicar deportes de contacto
- Esquiar

El Centro de Salud Integrativa y Bienestar Linda B. y Robert B. Wiggins puede ayudarle con su condición física, nutrición y otros aspectos de calidad de vida. Para más información, llame al 801-587-4585 o visite www.huntsmanccancer.org/wellnesscenter.

Medicina integral

La acupuntura puede ayudar con el dolor y otros efectos secundarios. La acupuntura se permite después del día 100, cuando ya no use la medicina que suprime el sistema inmune y usted no tenga GVHD.

Hable con su médico de trasplante antes de recibir masajes, manipulación de articulaciones o tratamientos quiroprácticos.

No use remedios caseros, herbales o aceites esenciales a menos que su médico de trasplante diga que está bien.

Está bien divertirse

Después de 100 días, usted podrá hacer muchos de los pasatiempos y actividades que le agradan.

Hable con su médico de trasplante antes de realizar estas actividades u otras similares:

- Bicicleta de ruta
- Andar en bicicleta de montaña
- Andar en cuádrimotoc
- Travesías 4X4
- Cacería

- Escalada
- Descenso de aguas rápidas

Use una mascarilla para las actividades al aire libre, tales como ir de campamento o el senderismo. Asegúrese de usarla al estar cerca de una fogata y cuando haya viento, polvo o humo.

Al ir de pesca, lávese las manos inmediatamente después de tocar los peces.

Si su médico de trasplante le permite practicar la carpintería y otros oficios, haga lo siguiente para protegerse de los gases y del aserrín:

- Utilice materiales no tóxicos, de ser posible.
- Use el respirador o la mascarilla correcta.
- Trabaje en un lugar con abundante aire fresco.

Actividad sexual

Hable con su médico de trasplante acerca de cuándo puede empezar a tener sexo otra vez. Normalmente, esto será después de que su ANC (recuento absoluto de neutrófilos, o RAN en español) sea superior a 500 y su conteo de plaquetas sea de 50,000 o más.

Su interés en el sexo puede ser menor después del trasplante. Esto es normal.

Le recomendamos encarecidamente que limite la cantidad de compañeros sexuales. Esto reducirá la probabilidad de enfermedades e infecciones.

Utilice preservativos de látex durante los 6 meses posteriores al trasplante. Esto aplica a los pacientes de trasplante masculinos y a las parejas de las pacientes de trasplante femeninas.

Evite el uso de espermicidas. Pueden irritar el pene y la vagina.

El sexo oral es aceptable si la pareja no tiene úlceras en la boca, labios o genitales. Recomendamos el uso de barreras de protección.

No tenga sexo anal hasta no estar tomando medicamentos inmunosupresores y que su médico de trasplante diga que está bien.

Para Hombres

Podría tener dificultades para lograr y mantener una erección. Algunos medicamentos pueden ayudar. Hable con su equipo de trasplante o con un especialista en salud sexual para obtener información.

Para Mujeres

La quimioterapia y la radiación pueden causar mucha resequedad en su vagina. Use jalea lubricante a base de agua para evitar el dolor durante el sexo.

Asegúrese de ver a su ginecólogo para un chequeo después de su trasplante.

Hable con su equipo de trasplante acerca de cualquier inquietud que tenga. Ellos pueden referirla a un especialista si es necesario.

Si usted ha tenido un trasplante alogénico, hable con su médico de trasplante de inmediato si usted tiene cualquier dolor nuevo o cambios en su zona genital. Podría ser un síntoma de GVHD, que debe ser tratado de inmediato.

Trabajar en el jardín

Usted puede tener plantas y cortar flores en su casa.

- No toque la tierra o el agua de los floreros. Si lo hace, lave sus manos de inmediato.

Si tiene un trasplante autólogo, puede hacer el trabajo de jardinería y en el patio después del día 30.

Si tuvo un trasplante alogénico, usted puede hacer el trabajo de jardinería y en el patio después del día 100 y cuando ya no use todos los medicamentos inmunosupresores.

Su médico de trasplante puede cambiar la fecha, dependiendo de su situación.

- Al trabajar con la tierra, use una mascarilla y guantes.
- Lave bien sus manos después.
- Tenga cuidado de no pincharse con espinas de plantas.

Mascotas

Su mascota puede quedarse en casa con usted. Si es un perro o un gato, puede incluso frotar sus orejas y rascarle la barriga.

Antes de irse a casa

Procure que su mascota sea bañada y arreglada, incluyendo un recorte de uñas.

Asegúrese de que todas las vacunaciones están al día.

Procure que sus mascotas sean revisadas y tratadas contra pulgas, garrapatas y otros parásitos.

Perros y Gatos

Mantenga sus mascotas adentro o en su propiedad.
Manténgalas alejadas de parques, bosques y zonas silvestres donde pueden contraer enfermedades de otros animales.

No permita que su mascota duerma en su cama.

Tenga cuidado de evitar que su mascota lo muerda, lama o arañe.

Todas las mascotas, incluyendo perros y gatos

No toque la saliva, heces y orina de los animales.

Procure que alguien más limpie los platos de agua y de comida, las cajas de desechos, jaulas y acuarios.

No manipule ni cuide de aves, lagartijas, tortugas, serpientes o roedores tales como ratones o hámsteres.

De regreso al trabajo

Planifique estar alejado del trabajo o la escuela durante varios meses después de su trasplante:

- Trasplantes autólogos: 2 a 3 meses
- Trasplantes alogénicos: 6 a 12 meses

Considere empezar a trabajar a tiempo parcial y regresar poco a poco a su programa laboral anterior. Hable primero con su médico de trasplante.

Fumar y consumir bebidas alcohólicas

Antes de su trasplante, usted aceptó no usar tabaco ni consumir alcohol y otros productos dañinos. Una vez que ha salido del hospital, no podemos obligarlo a cumplir con ese acuerdo, pero lo animamos a que no empiece otra vez.

Esperamos que no fume tabaco ni marihuana, ni cigarrillos electrónicos u otros productos de tabaco después de salir del hospital.

- Puede aumentar su riesgo de contraer graves infecciones pulmonares.
- Puede aumentar su riesgo de contraer otro cáncer.

No beba alcohol a menos que su médico de TMO diga que está bien.