

Vivir y cuidarse en su hogar requiere atención especial durante 30 días o más después de su infusión de terapia con células T CAR. Esta hoja informativa contiene información para ayudarle a mantenerse seguro.

Tabla de contenidos

Después de salir del hospital.....	1
Prevención de la infección.....	1
Higiene	2
Sus medicamentos	3
Sangrado.....	3
Limpieza	3
Salir de la casa.....	4
Actividad y ejercicio.....	4
Medicina integral	4
Divertirse está bien.....	4
Actividad sexual.....	4
Jardinería.....	5
Mascotas	5
Volver al trabajo.....	5
Cigarrillos y alcohol	5
Si ha recibido un trasplante alogénico.....	5

Después de salir del hospital

Debe vivir cerca del Huntsman Cancer Institute (HCI) durante los 30 días posteriores a la terapia con células T CAR. Su casa debe estar a 40 millas o 60 minutos en automóvil desde el HCI. De lo contrario, asegúrese de establecer una vivienda temporal antes de abandonar el hospital. Su trabajador social puede ayudar con esto.

Debe tener un cuidador las 24 horas todos los días, durante esos 30 días de monitoreo cercano.

A quién llamar para pedir ayuda

Para emergencias potencialmente mortales, **llame al 911.**

Línea de enfermería

801-587-4686

Durante el horario laboral:

De lunes a viernes, de 7 a. m. a 5 p. m.

Clínica de TMO/Hematología **801-585-2626**

Fuera de los horarios laborales:

De lunes a viernes después de las 5 p. m.

Fines de semana y días festivos (la clínica está cerrada el día de Año nuevo, el Día de Acción de Gracias y Navidad)

Llame al operador del hospital al **801-587-7000**

Pregunte por el médico TMO del hospital.

Prevención de la infección

Su sistema inmunológico se debilitará por semanas después de la terapia con células T CAR. La infección es uno de los mayores riesgos que enfrentará después de abandonar el hospital. Siga estas instrucciones para reducir ese riesgo.

Lávese las manos a menudo con agua tibia y jabón.

- Lávese durante al menos 15 segundos, el tiempo que lleva cantar la canción del alfabeto. Hay veces en los que debe lavarse las manos:
 - Antes de comer
 - 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 vía venosa central

Evite las cosas que tienen muchos gérmenes.

- No toque los líquidos que provienen de su cuerpo. Use pañuelos de papel o papel higiénico.
- No manipule desechos de mascotas.
- No cambie pañales.

continúa en la página 2

Use su mascarilla

Su equipo de atención le dará una mascarilla con clasificación N95 para usar después de su terapia. También puede comprar una mascarilla de tela con filtros reemplazables. Asegúrese de que tenga una clasificación N95 o superior.

Use su mascarilla cuando no se encuentre en su espacio vital privado hasta que su médico de TMO le diga que puede dejar de usarla. Esto suele ser a los 30 días.

- Mantenga su mascarilla en una bolsa limpia cuando no la esté usando. Reemplace su mascarilla o filtro si la suciedad es visible.
- Estos son los momentos en los que es más importante usar su mascarilla:
 - En el hospital
 - Al ir y volver de las visitas
 - Fuera del consultorio
 - En multitudes
 - En el exterior si la calidad del aire es mala o hace viento
 - Durante la temporada de resfriados y gripe, o cuando hay enfermedades contagiosas en la comunidad

Limite sus visitantes a grupos pequeños.

- Manténgase alejado de las personas que están enfermas.
- Evite a las personas que han estado expuestas a estas enfermedades:
 - Varicela
 - Paperas
 - Herpes
 - Rubéola
 - Sarampión
 - Herpes zóster
- También evite a las personas que se hayan vacunado contra la varicela o que hayan tenido varicela en las últimas 3 semanas.
- Llame a su equipo de atención de TMO de inmediato si ha estado en contacto con alguien que haya estado expuesto a varicela, sarampión, rubéola o herpes zóster.
- No tiene que mantenerse alejado de los miembros de su familia que tienen un resfriado o gripe, pero haga lo siguiente:
 - Evite los besos en los labios o la boca.
 - Deseche inmediatamente los pañuelos usados.
 - Sea cuidadoso y no olvide lavarse las manos a menudo.
 - Use su mascarilla cuando esté en la misma habitación con la persona enferma.
 - Considere dormir en habitaciones separadas hasta que desaparezcan los síntomas del resfriado o la gripe.

Higiene

Cuidado de la boca. Cuidar bien los dientes y la boca es importante mientras se recupera su sistema inmunológico.

- Cepílese los dientes todos los días. Use un cepillo de dientes suave o ultrasuave.

- Enjuáguese la boca.
 - Use enjuague bucal que no contenga alcohol o peróxido de hidrógeno. Lea las etiquetas para asegurarse.
 - O use un enjuague con agua salada: Mezcle ½ cucharadita de sal y ½ cucharadita de bicarbonato de sodio en 8 onzas de agua.
- Si su boca está muy seca, no use enjuague bucal. Puede usar un producto de saliva artificial disponible en las farmacias. Chupar dulces 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. No se enjuague después.
- Si usa dentaduras postizas, es importante mantenerlas limpias. Remóvelas todos los días en el limpiador de prótesis, siguiendo las instrucciones del producto. Enjuague las dentaduras con agua del grifo antes de ponerlas en su boca.

Protección de la piel. Es importante cuidar bien su piel con productos suaves que no causen sequedad.

- Dúchese todos los días.
- No comparta toallas o paños con nadie más. Tenga un juego para su uso exclusivo.
- Use un jabón suave.
- Limpie muy bien sus axilas e ingles.
- Mantenga su cuero cabelludo limpio. Use champús suaves que no causen sequedad.
- Aplíquese una loción mientras su piel aún está húmeda por la ducha.

Proteja la venda de su vía central.

- No nade ni se sumerja en agua mientras su vía central esté en su lugar. Esto incluye jacuzzis, saunas, aguas termales, albercas y cualquier otro contenedor de agua.
- Si un vendaje transparente cubre su vía central, envuélvalo con una cinta de plástico mientras se ducha.
- Llame a su equipo de atención médica si ocurre cualquiera de estas cosas:
 - Sello roto en su vendaje
 - Humedad atrapada dentro del vendaje
 - Nuevo drenaje o cambios en la piel alrededor de la vía

Elija productos suaves.

- No use desodorantes que estén medicados o que tengan perfume.
- Use productos para la piel como lociones, maquillaje y loción para después del afeitado que no contengan alcohol ni perfumes.

continúa en la página 3

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

- Use una solución limpiadora nueva siempre. No utilice solución caducada.
- Si usa contactos desechables, use lentes nuevos todos los días.

Protección solar. Tiene que tener mucho cuidado al proteger su piel del sol.

- Use bloqueador solar de amplio espectro con protección UVA y UVB, y SPF30 o más cuando salga al aire libre.
- Si va a estar bajo la luz directa del sol, use pantalones largos, una camisa de manga larga y un sombrero de ala ancha.

Más consejos para el cuidado del cuerpo. No se haga manicuras o pedicuras en salón hasta que su médico lo autorice.

No se haga perforaciones en el cuerpo ni tatuajes a menos que su médico lo autorice.

Sus medicamentos

Su equipo de atención le administrará medicamentos para prevenir infecciones mientras su sistema inmunológico se recupera.

- El día que salga del hospital, el farmacéutico hablará con usted sobre todos sus medicamentos el día que salga del hospital.
- Siga las instrucciones del farmacéutico para tomar sus medicamentos.
- Lleve todos sus medicamentos a cada cita.
- Si se le terminan, solicite resurtidos en sus citas.
- No tome ningún otro medicamento o suplemento a menos que su médico de TMO lo autorice.

Sangrado

Su recuento de plaquetas puede permanecer bajo después de su terapia con células T CAR. Esto aumenta el riesgo de sangrado. Observe estos signos de un recuento bajo de plaquetas:

- Sangrado de las encías
- Hemorragias nasales
- Moretones con facilidad
- Sangre en la orina o en las heces
- Pequeñas manchas rojas en su piel

Hable de inmediato con su equipo médico si tiene alguno de estos síntomas.

Cuando su recuento de plaquetas es inferior a 50,000.

Su equipo de atención le dirá cuando su recuento de plaquetas es bajo. Si esto sucede, siga estas instrucciones:

- No use medicamentos que puedan causar sangrado, como la aspirina o el ibuprofeno. Aleve® y Advil®

son productos que tienen ibuprofeno. Hable con su equipo de atención médica sobre cualquier medicamento o suplemento que esté tomando.

- Use SOLO una afeitadora eléctrica para afeitarse.
- Use un cepillo de dientes suave. No use hilo dental en sus dientes.
- Evite actividades donde pueda lastimarse o magullarse.
- Sea muy suave al sonarse la nariz.
- Si tiene heces duras, no empuje con fuerza al usar el baño. Hable con su equipo de atención médica sobre las formas de prevenir el estreñimiento.

Hemorragias nasales. Cuando el interior de la nariz está seca, aumenta el riesgo de hemorragias nasales. El aerosol nasal de solución salina puede ayudar a evitar que la nariz se seque.

Siga estos pasos si tiene una hemorragia nasal:

- Siéntese e incline la cabeza hacia adelante.
- Apriete el puente de la nariz con los dedos durante al menos 10 minutos.
- Mantenga una bolsa de hielo sobre su nariz.
- Si el sangrado dura más de 30 minutos, llame a la clínica de TMO/hematología para obtener ayuda.

Cortaduras. Siga estos pasos si se hace un corte que sangra:

- Presione el área de sangrado con un paño limpio y seco durante al menos 10 minutos.
- Ponga una bolsa de hielo en la herida.
- Si puede, mantenga el área herida más alta que su corazón.
- Limpie la herida con agua tibia y jabón. Cúbrala con una venda estéril.
- Si el sangrado dura más de 30 minutos, llame a su equipo de atención.

Limpieza

Antes de irse a casa. Si tiene alfombras en su casa que se limpian a vapor, hágalo al menos 10-14 días antes de su llegada. Está bien limpiar las alfombras con productos químicos de limpieza en seco justo antes de llegar.

En su casa. Puede hacer tareas domésticas ligeras si no está demasiado cansado.

- No haga limpieza o pase la aspiradora durante los 30 días posteriores a su terapia con células T CAR.
- Espere 30 minutos antes de entrar en una habitación que otra persona haya limpiado o aspirado.
- Mantenga el baño muy limpio, especialmente la bañera y el inodoro. Use un desinfectante semanalmente.

continúa en la página 4

Lavandería. Debe tener un cuidado especial con su ropa y ropa de cama.

- Si la ropa de un familiar está muy sucia, lave y seque la ropa, las toallas y la ropa de cama en cargas separadas. De lo contrario, no necesita separar su ropa del resto.
- Lave toda la ropa de cama una vez a la semana.

El aire que respira. Debe tener mucho cuidado con el polvo, los gérmenes y el moho mientras se recupera.

- Mantenga su hogar muy limpio, libre de polvo y suciedad.
- Manténgase alejado de las áreas húmedas, como los sótanos húmedos.
- No utilice un humidificador. No hay problema en utilizar ventiladores evaporativos y aire acondicionado.
 - Haga que le cambien las almohadillas de goteo de su ventilador antes de regresar a casa. Haga funcionar el aire acondicionado al menos 30 minutos cada día para mantener el agua limpia.
 - Antes de usarlos, limpie y realice el mantenimiento de los aires acondicionados de su casa y automóvil.
- Mantenga las ventanas y puertas cerradas cuando haya viento y cuando la calidad del aire sea mala.

Salir de la casa

No conduzca ni opere maquinaria pesada durante 8 semanas después de su tratamiento.

Las caminatas regulares fuera de su hogar le ayudarán a recuperar la fuerza.

- Manténgase alejado de áreas con suciedad o polvo.
- Visite estas áreas cuando no estén llenas. Use una mascarilla mientras esté allí.
 - Salas de cine
 - Mercados de agricultores
 - Supermercados
 - Iglesias
 - Restaurantes
 - Tiendas y centros comerciales

Evite autobuses, trenes, metros y taxis hasta al menos 30 días después de su terapia con células T CAR.

No viaje en avión hasta que su médico de TMO lo autorice. Si su médico le permite volar, use su mascarilla.

Actividad y ejercicio

El ejercicio le ayudará a volver a hacer cosas que disfrutó antes de su terapia con células T CAR.

Es normal que se canse fácilmente a medida que se recupera. Descanse entre actividades. Tenga cuidado de no hacer demasiado al principio.

Hable con su equipo de atención acerca de qué

actividades están bien mientras se recupera.

No realice estas actividades hasta que su recuento de plaquetas sea superior a 100,000:

- Levantar pesos pesados
- Jugar deportes de contacto
- Ir a esquiar

El Centro de Salud y Bienestar Integral Linda B. and Robert B. Wiggins puede ayudarle con su condición física, nutrición y otras inquietudes relacionadas con la calidad de vida. Para obtener más información, llame al 801-587-4585 o visite huntsmancancer.org/wellnesscenter.

Medicina integral

Consulte a su médico de TMO antes de recibir estas terapias:

- Acupuntura
- Manipulación articular
- Masajes
- Tratamiento quiropráctico

No use hierbas, aceites esenciales o remedios caseros a menos que su médico de TMO lo autorice.

Divertirse está bien

Después del día 30, puede hacer muchos de los pasatiempos y actividades que disfruta. Pregunte a su equipo médico qué es lo correcto para usted.

Hable con su médico antes de realizar estas actividades o actividades similares:

- Ciclismo de carretera
- Caza
- Ciclismo de montaña
- Alpinismo
- Conducción de VTT
- Canotaje en río
- 4 ruedas
- Pescar

Use una mascarilla para actividades al aire libre, como acampar y practicar senderismo. Asegúrese de usarla cuando esté cerca de una fogata y cuando el clima sea aireado, polvoriento o lleno de humo.

Si su médico le permite hacer trabajos de carpintería y otras artesanías, haga lo siguiente para protegerse de los humos y el aserrín:

- Use materiales no tóxicos, si es posible.
- Use el respirador o mascarilla adecuada.
- Trabaje en un área con mucho aire fresco.

Actividad sexual

Hable con su médico de TMO sobre cuándo puede comenzar a tener relaciones sexuales nuevamente. Por lo general, esto ocurrirá después de que su RAN sea más de 500 y su recuento de plaquetas sea de 50,000 o más.

continúa en la página 5

Su interés en el sexo puede ser menor después de la terapia con células T CAR. Esto es normal.

Le recomendamos enfáticamente que limite el número de parejas sexuales. Esto reducirá la posibilidad de enfermedades e infecciones.

Use condones de látex durante 6 meses después de la terapia con células T CAR. Esto se aplica a los pacientes masculinos y las parejas de pacientes femeninas.

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

Para los hombres. Puede resultar difícil conseguir y mantener una erección. Algunos medicamentos pueden ayudar. Hable con su equipo de atención o con un especialista en salud sexual para obtener información.

Para las mujeres. La quimioterapia puede hacer que su vagina esté muy seca. Use un lubricante soluble en agua para prevenir el dolor durante las relaciones sexuales.

Asegúrese de ver a su ginecólogo para un chequeo después de su terapia con células T CAR.

Hable con su equipo de atención médica sobre cualquier inquietud que tenga. Ellos pueden referirla a especialistas si es necesario.

Jardinería

Puede tener plantas de interior y flores cortadas en su hogar.

- No toque el suelo o el agua en los jarrones.
- Si toca el suelo o el agua, lávese las manos de inmediato.

Consulte a su médico de TMO antes de realizar trabajos de jardinería en el exterior. No corte el césped ni trabaje en el jardín hasta que su médico lo autorice. Lávese bien las manos después.

- Cuando esté trabajando la tierra, use una mascarilla y guantes.
- Tenga cuidado de no pincharse con las espinas de las plantas.

Mascotas

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

Antes de irse a casa. Haga que bañen y preparen a su mascota, lo que incluye un corte de uñas.

Asegúrese de que todas las vacunas estén al día.

Haga revisar y tratar a sus mascotas para detectar pulgas, garrapatas y otros parásitos.

No toque saliva animal, heces u orina. Pida a otra persona que limpie los recipientes de comida y agua, cajas de arena, jaulas y acuarios.

No manipule ni cuide aves, lagartos, tortugas, serpientes o roedores, como ratones o hámsteres.

Perros y gatos. Manténgalos dentro o en su propiedad. Manténgalos fuera de los parques, bosques y tierras silvestres donde puedan contraer enfermedades de otros animales.

No deje que su mascota duerma en su cama.

Tenga cuidado de no dejar que su mascota lo muerda, lama o lo rasguñe.

Volver al trabajo

Planee estar fuera del trabajo o la escuela durante 2 o 3 meses después de la terapia con células T CAR.

Piense en comenzar a tiempo parcial y en volver a trabajar en su antiguo horario lentamente. Primero, hable con su médico de TMO.

Cigarrillos y alcohol

Antes de su terapia con células T CAR, aceptó no usar tabaco, alcohol y algunos otros productos dañinos. Una vez que esté fuera del hospital, no podemos obligarle a seguir ese acuerdo, pero le recomendamos que no vuelva a utilizarlos.

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

No beba alcohol a menos que su médico de TMO lo autorice.

Si ha recibido un trasplante alogénico

Si recibió un trasplante alogénico antes de la terapia con células T CAR, debe estar atento a los signos de la enfermedad de injerto contra huésped (EICH). Puede encontrar más detalles sobre esto en los recursos de EICH en su cuaderno de pacientes con TMO.

Cambios en la piel. Si nota algún cambio en su piel, hable con su equipo de atención de inmediato. Podría ser un signo de EICH en la piel, que debe tratarse de inmediato.

Si tiene EICH de piel, manténgase alejado de la luz solar directa, incluso con bloqueador solar y ropa protectora. Su médico de TMO le dirá cuándo está bien estar bajo el sol.

Hable con su médico de TMO de inmediato si tiene algún dolor nuevo o cambios en su área genital. Podría ser un signo de EICH de la piel.

continúa en la página 6

