

Rehabilitación Durante el Trasplante de Células Hematopoyéticas (TCH)

Terapia Física y Ocupacional



Lo Que Cubriremos

- ▶ ¿Qué es TCH?
- ▶ El equipo de terapia de rehabilitación
- ▶ Beneficios de la terapia física
- ▶ Riesgos de la inactividad
- ▶ Haga ejercicio mientras está en la unidad de TMO
 - ▶ Evaluación
 - ▶ Plan de ejercicios
 - ▶ Ejercicios aeróbicos
 - ▶ Ejercicios de fortalecimiento
- ▶ Haga ejercicio después de salir del hospital
 - ▶ Programa para llevar a casa
 - ▶ Programa POWER
 - ▶ Más terapia física, de ser necesaria

¿Qué es TCH?

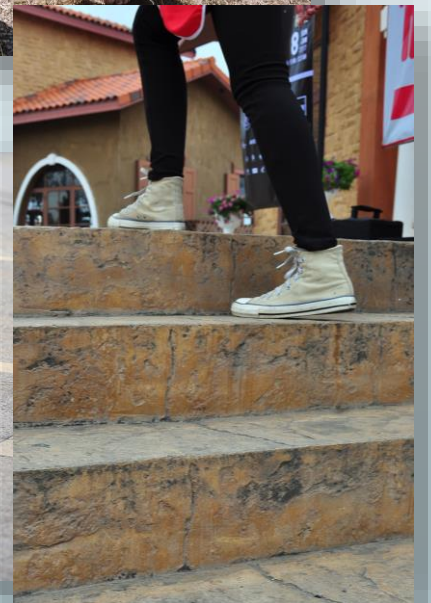
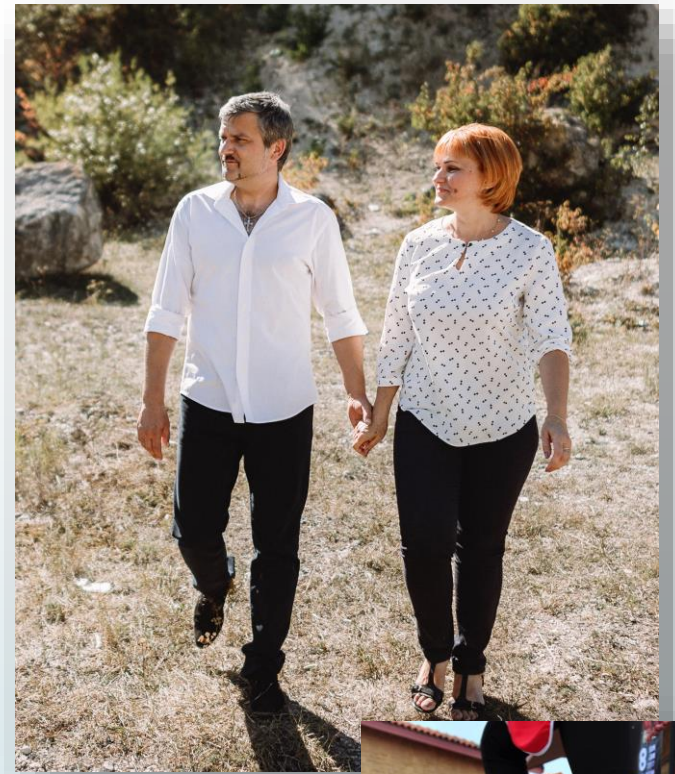
- ▶ TCH significa **t**rasplante de **c**élulas **h**ematopoyéticas.
 - ▶ Las células hematopoyéticas son células formadoras de sangre en la médula ósea.
- ▶ El TCH es un tratamiento para cánceres de la sangre y otras enfermedades de la sangre.
 - ▶ Con frecuencia es llamado trasplante de médula ósea.

El Equipo de Terapia de Rehabilitación

- ▶ **Los Fisioterapeutas** le ayudan a mejorar el movimiento y a facilitar las actividades a través del ejercicio. El ejercicio también puede ayudarle a controlar el dolor.
- ▶ **Los terapeutas ocupacionales** trabajan con usted para encontrar formas de mantener las actividades de la vida diaria, o explorar nuevas actividades, durante y después del TCH. También le ayudan a planificar cómo va a lidiar con las actividades después de que regrese a casa.
- ▶ **Los terapeutas de masaje** utilizan diversos métodos de manipulación corporal para ayudarle a aliviar el dolor y a mejorar su bienestar.

Beneficios de la Actividad Física

- ▶ Permanecer activo mantiene su capacidad de hacer las cosas necesarias para la vida cotidiana.
 - ▶ Ponerse de pie
 - ▶ Flexionar
 - ▶ Caminar
 - ▶ Subir/bajar escaleras
- ▶ Le ayuda a mantener el equilibrio y la fuerza.
- ▶ Estar activo puede ayudar a su recuperación en muchas formas:
 - ▶ Previene complicaciones
 - ▶ Alivia la fatiga
 - ▶ Mejora el sueño
 - ▶ Lo pone de mejor humor



Riesgos de No Estar Activo

- ▶ Sus músculos se debilitan más cada día que permanece en la cama.
 - ▶ A esto se le llama **atrofia**.
 - ▶ Puede perder un 3-10% de su fuerza cada día.
- ▶ La recuperación de esta debilidad puede tomar meses o años.
- ▶ La atrofia muscular hace que las actividades cotidianas sencillas se vuelvan difíciles de llevar a cabo.
 - ▶ Caminar
 - ▶ Ducharse
 - ▶ Ir al baño



Sus Terapeutas Ocupacionales Le Ayudan a

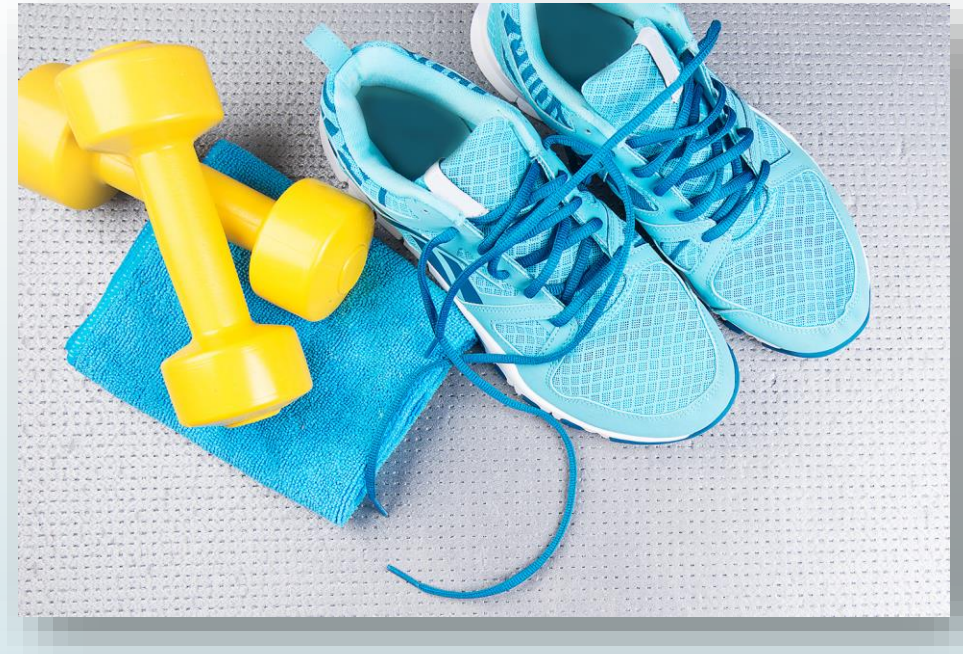
- Establecer metas personales y planificar una rutina hospitalaria cotidiana
- Planificar cómo regresar a las actividades de la vida diaria después del trasplante
- Mantener sus niveles de fuerza y energía para hacer las cosas que usted quiere hacer
- Aprender a lidiar con el estrés y a mantenerse motivado
- Encontrar formas para lidiar con los problemas de memoria y pensamiento
- Aprender cómo conservar su energía y hacer más en su vida cotidiana
- Decidir si necesita equipo médico para poder hacer las cosas de manera segura

Saber Dónde Empezar

- ▶ Su nivel diario de fuerza y condición física es llamado **referencia de movilidad**. El equipo de terapia física lo utiliza como un punto de partida para su plan de ejercicios.
- ▶ Para ayudarnos a saber su nivel de fuerza y condición física, utilizamos un formulario especial llamado Indicador de Actividad para Cuidados Intensivos Posteriores (Activity Measure for Post-Acute Care™, o AM-PAC™ en inglés). Su terapeuta le dará el formulario en cada visita. Un intérprete o un familiar puede ayudarle a llenarlo.
- ▶ El equipo de terapia física comprobará su fuerza y condición física cada vez que se reúna con usted.

Su Plan de Ejercicios

- ▶ Su fisioterapeuta trabajará con usted para diseñar un plan de ejercicios.
- ▶ El plan incluirá ejercicios aeróbicos, de fortalecimiento y de estiramiento.
 - ▶ El ejercicio aeróbico ayuda a mantener su corazón y pulmones funcionando adecuadamente.
 - ▶ El ejercicio de fortalecimiento evita el debilitamiento de sus músculos.
 - ▶ El estiramiento ayuda a mantener su capacidad de desplazarse fácilmente.



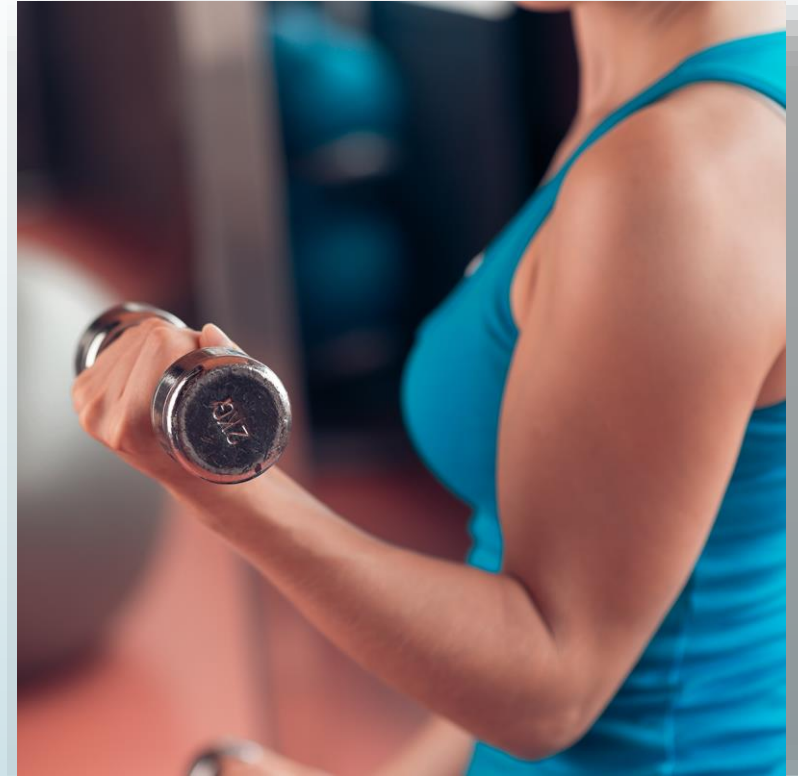
Ejercicios Aeróbicos

- Sus ejercicios aeróbicos pueden incluir caminar, subirse a una bicicleta estática o ejercicios de escalón.
 - **Necesita la aprobación de su fisioterapeuta antes de utilizar la bicicleta en su habitación.**
- Le recomendamos que haga 5-10 minutos de ejercicios aeróbicos 3-5 veces al día.
- Durante sus sesiones, el fisioterapeuta comprobará su ritmo cardíaco, presión sanguínea, y nivel de oxígeno para asegurarse de que usted está tolerando bien el ejercicio.

Mantenga su ejercicio a un nivel de esfuerzo de leve a moderado.

Ejercicios de Fortalecimiento

- ▶ Su rutina incluirá ejercicios para sus brazos, piernas y tronco.
- ▶ Haga ejercicios de fortalecimiento por lo menos una vez al día. Repita cada ejercicio 10-15 veces.



NO Haga Ejercicio Cuando...

- La actividad provoca dolor.
- Usted está extremadamente cansado.
- Su ritmo cardíaco, respiración o presión sanguínea no están estables.
- Sus niveles de glóbulos blancos y rojos están demasiado bajos. Su equipo de TMO le informará si esto sucede.
- Usted está mareado.



Cuando Salga del Hospital

- ▶ Su fisioterapeuta le dará ejercicios para hacer en casa a diario.
- ▶ Su equipo de terapia ocupacional le ayudará a planificar la transición de regreso a su vida cotidiana con actividades que puede llevar a cabo después del TCH.
- ▶ Podría necesitar más terapia física después de salir del hospital.
- ▶ Usted puede hacer ejercicios con el especialista de ejercicios para pacientes con cáncer del programa POWER de condición física.



Para más información sobre el programa POWER, llame al 801-587-4585.

En Resumen

- ▶ Su equipo de rehabilitación le ayuda a mantenerse fuerte y activo durante y después de su trasplante.
- ▶ Estar activo puede ayudarlo a recuperarse más rápidamente.
- ▶ Su equipo de terapia física le ayudará a hacer ejercicio mientras está en el hospital. También le darán recomendaciones de ejercicios para después de su regreso a casa.
- ▶ Su equipo de terapia ocupacional le ayudará a planificar cómo hacer la transición de regreso a sus rutinas y funciones de la vida cotidiana. Ellos también le ayudarán a identificar las actividades que puede llevar a cabo después del TCH.
- ▶ Usted también puede participar en el programa de condición física POWER del Centro de Bienestar y Salud Integral.

Por favor hable con su equipo de terapia física y ocupacional si tiene preguntas o preocupaciones.

