Volver a casa después del transplante autólogo

Introducción

Este cuadernillo le ayudará a prepararse para el momento en que esté listo para dejar el hospital. Una parte de este cuadernillo será una revisión de lo que usted ya sabe. El resto abordará temas que usted debe conocer antes de irse a casa. Hemos incluido respuestas a las preguntas que muchos pacientes han realizado. Cuando lea el cuadernillo, marque los lugares donde tenga preguntas. Esto le ayudará a recordar que tiene preguntas la próxima vez que vea a su médico o enfermera. No existen preguntas correctas o incorrectas, y no hay preocupación demasiado insignificante.

Los plazos de tiempo indicados aquí son generales y pueden variar. Su médico le puede dar plazos de tiempo más específicos. Es importante que participe en la planificación de sus cuidados después del alta. El equipo de atención de su salud trabajará con usted antes de que se vaya a casa para hacer planes para el seguimiento de sus cuidados.

Antes de ir a casa

Antes de dejar el hospital, debería ordenar un brazalete Medic Alert®. Debería tener grabado lo siguiente: “solo productos hemoderivados irradiados”. Esto le indicará al personal de cualquier hospital qué hacer si usted tiene un accidente y no puede hablar por sí mismo. Puede salvar su vida, y es tan importante como usar el cinturón de seguridad en el automóvil. Su enfermera le entregará el formulario de pedido.

Ir a casa

Usted puede estar muy contento y sentirse listo para ir a casa. Sin embargo, también puede tener algunas preocupaciones e inquietudes a medida que se acerca la fecha del alta. Estas preocupaciones son comunes entre los pacientes que han tenido un transplante. Los médicos y enfermeras estaban allí para responder sus preguntas y cuidar de usted. En casa, usted y su familia tendrán que manejar sus cuidados. Sentirse cómodo y tener confianza para hacerlo es un proceso que lleva tiempo.

Cuando vaya a casa, necesitará adaptarse a vivir otra vez con su familia. Le puede parecer que las precauciones que debe tomar en los próximos meses agregan algo de estrés a su vida. Los pacientes nos han comentado que la clave es mantener la calma y la confianza lo más posible. Recuperar un sentido de equilibrio y comodidad vendrá con el tiempo.

Este es el momento para ponerse bien. No se sentirá de la misma manera que antes de la enfermedad. Puede sentirse cansado y débil. Es posible que su apetito no sea como antes Puede experimentar cambios en su sentido del gusto y el olfato. Le puede llevar tiempo recuperar su fortaleza y poder participar en actividades que disfrutaba antes del transplante.

El trabajador social puede reunirse con usted en las citas para pacientes ambulatorios. Le puede ayudar a obtener los servicios que necesita y puede proporcionarle apoyo emocional.

Reconocer y Prevenir Problemas Médicos Potenciales

Infecciones

En general lleva de 3 a 12 meses que su sistema inmunológico madure. Durante ese tiempo, usted está en riesgo de contraer algunas infecciones. El equipo encargado del transplante controlará su sangre para comprobar cuán bien funciona su sistema inmunológico. Esto les ayudará a proporcionarle consejos sobre cualquier cambio a las pautas que usted deba realizar.

Dado que es posible contraer una infección, esté atento a los síntomas que se enumeran a continuación. Llame a su médico si tiene:

- Fiebre de 100.4° F (38.0° C) o más. No es necesario que se tome la temperatura diariamente. Sin embargo, hágalo regularmente si no se siente bien. Llame a su médico inmediatamente, no importa si es de día o de noche.
- Apariencia sonrojada de la piel, transpiración o escalofríos.
- Tos, estornudos, moqueo nasal, dificultad para respirar o molestias en el pecho. Cualquiera de ellos puede ser un signo temprano de infección.
- Cualquier enrojecimiento, inflamación y/o dolor en su garganta, ojos, oídos, piel, articulaciones u abdomen.
- Visión borrosa u otros cambios en su capacidad para ver con claridad.
- Micción frecuente, ardor al orinar o ambos.
- Dificultad para limpiar el catéter venoso central, o escalofríos relacionados con la limpieza del catéter.
- Irritación, sensación de quemazón o dolor en el recto.
- Erupciones.
- Pequeñas ampollas, similares al herpes labial, alrededor de la boca o en cualquier otra parte del cuerpo.

Puede contagiarse un virus con más facilidad hasta que su sistema inmunológico esté normal otra vez. Además, los virus que ha tenido en el pasado pueden reactivarse. Uno de estos es el virus que ocasiona la varicela y herpes. Si está expuesto a estas infecciones, llame al médico o enfermera del transplante tan pronto como esté conciente de su exposición. Será necesario evaluarlo. El virus también puede reactivarse en pacientes que han tenido varicela en la infancia. Con frecuencia esto comienza con dolor en la piel con granos o ampollas con líquido. Si tiene ampollas, pueden ser pequeñas o grandes como una goma de borrar. Las ampollas son dolorosas. Llame a su médico o enfermera inmediatamente para que puedan darle un tratamiento. También es importante que su médico lo revise en una habitación aislada, lejos de otros pacientes. Esto se debe a que podría infectar a otros pacientes que tienen un sistema inmunológico débil.

Existen ciertas precauciones que puede tomar para disminuir sus probabilidades de contraer una infección. En las siguientes páginas, le proporcionamos algunas pautas que puede seguir.

Higiene Personal

La higiene personal es importante. Puede ayudar a prevenir una infección.

- Tome un baño o ducha diaria. Utilice un jabón suave como Dove® o Caress®. No utilice jabón Ivory® ni jabón desodorante, ya que tienen efectos desecantes. Asegúrese de lavar las axilas y las ingles. Utilice una toallita y toalla que sean solo para su uso personal. Si su piel está seca, puede aplicarse aceite de bebé o un humectante para la piel como Eucerin®. Colóqueselo después del baño mientras la piel está aún húmeda. Evite el agua muy caliente, y no se frote la piel hasta secarla completamente con la toalla. No use lociones que contengan alcohol. Aumentan la sequedad.
- El crecimiento del cabello en general comienza tres meses después del transplante. Mantenga su cabello y cuero cabelludo limpio y evite champús que sean muy secos. Es posible que su cabello crezca con una textura diferente. Si bien es poco habitual, puede ocurrir una caída recurrente de cabello meses o años después del transplante.
- Cuando esté al sol, proteja su piel con protectores solares con factor de protección solar de al menos 30 SPF. Su piel es más sensible debido al tratamiento que ha recibido. Los medicamentos que está tomando pueden agravar esta situación. Limite el tiempo de exposición a la luz solar directa. Su piel puede presentar una tendencia a sufrir quemaduras de sol con más facilidad. Si estará expuesto a la luz solar directa por 20 minutos o más, cubra su piel con ropa de algodón y un sombrero de protección. . La exposición prolongada al sol puede también reactivar el “herpes labial” (el virus del herpes simple).

- Puede usar lentes de contacto. Sin embargo, asegúrese de que estén completamente limpios antes de usarlos. No reutilice las soluciones limpiadoras. Ponga atención a las fechas de vencimiento de las soluciones limpiadoras. Descártelas cuando hayan vencido

- Puede usar maquillaje. Después del trasplante, utilice todos productos nuevos.

- También puede esperar que con el crecimiento de nuevas células, crecerán nuevas uñas y reemplazarán a las uñas viejas. Esto sucederá gradualmente. Como con el cabello, ocurrirá durante 3 a 4 meses después del transplante. No se haga una manicuría o pedicuría en el salón de belleza mientras su sistema inmunológico aún se esté recuperando. Las puede hacer en su hogar con su propio equipo.

- Si aún tiene un catéter IV, no deje que se empape con agua mientras se baña.

- No se realice piercing ni tatuajes corporales después del transplante. Incrementan el riesgo de hepatitis y otras infecciones.

Higiene Bucal

Puede cepillar sus dientes con un cepillo de dientes ultrasuave si:

- Su recuento total de neutrófilos (ANC, por sus siglas en inglés) es mayor a 500 (algunas veces se expresa como 0.5)

- Su recuento de plaquetas es 20.000 (20) o más.

Pregunte a su médico o al Servicio Dental en MSKCC cuándo puede utilizar hilo dental y cepillar sus dientes con un cepillo dental normal.

Si utiliza dentaduras postizas, debe mantenerlas limpias. Sumérjalas todos los días en un limpiador de dentaduras postizas. Siga las instrucciones del producto. Luego enjuague con abundante agua de la llave. Esto evitará que se produzcan infecciones. Es posible que su dentadura postiza necesite un reajuste después del transplante. Si alguno de sus medicamentos es un enjuague bucal, quítese su dentadura postiza antes de utilizar el medicamento. Esto ayudará a que el medicamento funcione mejor y servirá para prevenir la reinfección de su boca. Dígale a su médico o enfermera si tiene dolor o molestias en la boca.

La sequedad de la boca es otro síntoma que puede tener durante 3 a 4 meses o más. Es un efecto secundario de las llagas bucales que puede haber tenido durante el transplante. No utilice los enjuagues bucales comerciales ni peróxido de hidrógeno. Secarán e irritarán su boca. En su lugar, enjuague con agua con sal. Prepárela mezclando ½ cucharadita de té de sal y ½ cucharadita de té de polvo para hornear en un vaso de vidrio de 8 onzas. El dentista puede recetar otros enjuagues. Succionar caramelos o pastillas sin azúcar también puede ser útil.

Es posible que sus glándulas salivales ya no sean tan efectivas para limpiar las bacterias de su boca. Esto incrementa su riesgo de tener caries. Utilice una pasta dental con flúor. También puede utilizar un enjuague bucal con flúor una vez que su boca se haya recuperado completamente y ya no esté muy seca. Mantenga este enjuague en su boca durante un minuto, al menos, luego escúpalo; no enjuague. La boca seca debido a falta de saliva normal aumenta el riesgo de caries. El cuidado de la boca que se indica más arriba reducirá ese riesgo.

En su hogar

Su hogar debe estar libre de suciedad y polvo tanto como sea posible. Sin embargo, no debe ser extremista. No repinte las paredes ni coloque nuevas alfombras. De hecho, no debería estar cerca de renovaciones o construcciones. Esto incluye las que están en proceso y las que se hicieron en los últimos 3 meses. Manténgase alejado de cualquier área húmeda donde puede crecer moho, como un sótano húmedo. Puede utilizar un sistema de filtración de aire en su hogar, pero no es necesario.
No utilice un humidificador. ya que las bacterias y hongos crecen con facilidad allí.
Un recipiente con agua, colocado cerca de la fuente de calor, puede ser de ayuda en el invierno.
Debe cambiar el agua todos los días.

En general, trate de no realizar ninguna tarea como limpiar o aspirar por los 3 primeros meses luego del transplante. Dependiendo de su nivel de energía, está bien que cocine, lave los platos o planche. El baño que utiliza debe estar muy limpio (especialmente la tina y el inodoro). Utilice un desinfectante en forma regular.

Para prevenir la transferencia de gérmenes de otras personas hacia usted, lave los utensilios para comer y la ropa de cama con cuidado. No es necesario lavarlos separadamente del resto de los otros miembros de su hogar. Lave muy bien todos los tenedores, cucharas y cuchillos y con agua y detergente lavavajillas o utilice el lavavajillas. Lave las toallas dos veces por semana y la ropa de cama una vez a la semana. Use solo sus propias toallas y toallitas, no las de otros miembros de la familia.

Las plantas del hogar deben permanecer en su casa. Sin embargo, tome algunas precauciones durante los primeros meses.

- No toque la tierra de las plantas a menos que utilice guantes y una máscara.
- No toque el agua del jarrón de las flores a menos que después se lave muy bien las manos. Alguien debería cambiar el agua de los jarrones diariamente.

Mascotas

Los animales pueden transmitir enfermedades. Pueden representar un mayor riesgo mientras su sistema inmunológico se recupera. Puede tocar a su mascota y tener una mascota doméstica en el hogar, pero es mejor que no tenga un contacto físico cercano. No toque la saliva ni las heces del animal. Asegúrese de protegerse de las mordeduras o arañazos. No maneje ni cuide a pájaros, lagartos, serpientes, tortugas, hamsters u otros roedores mientras se recupera. Si tiene un acuario y debe limpiarlo usted mismo, debe protegerse. Utilice guantes mientras limpia la pecera. Si tiene un gato o perro en el hogar, siga las siguientes instrucciones adicionales hasta que su médico le indique lo contrario.

Gatos y Perros

- Asegúrese de que su mascota tiene todas las vacunaciones al día y cualquier vacuna de refuerzo.
- Haga que su veterinario controle anualmente las heces de su mascota para detectar parásitos.
- Si tiene un gato, hágalo controlar todos los años para detectar la leucemia felina y toxoplasmosis.
- Trate las pulgas de su mascota. Si su mascota camina por áreas boscosas, que la examinen para detectar garrapatas todos los días durante la temporada de garrapatas (mayo a noviembre).
- No limpie el cajón de arena del gato ni limpie los residuos del perro en la calle. Haga que otra persone realice estas tareas por usted.
- Mantenga a sus mascotas en el interior o dentro de su propiedad. Esto ayuda a prevenir que se contagien enfermedades de otros animales.
- No permita que las mascotas suban a su cama.

Si está planeando tener una mascota después del transplante, es mejor elegir un perro o gato sano, que sea mayor a un año de edad. Hágalo castrar o esterilizar. Fuera del hogar, evite el contacto cercano con animales en una granja o tienda de mascotas. Consulte con su médico antes de retomar o comenzar actividades como ir de caza con su mascota.

Familia y Visitantes

Usted puede tener contacto físico cercano con aquellas personas de su familia directa. No tenga contacto cercano con alguien que tiene un resfriado o algún síntoma de estar enfermo. Utilice una máscara si debe estar en la misma habitación que alguien que tiene un resfriado o está enfermo. Los miembros de su familia directa y amigos deberían vacunarse anualmente para protegerse de la gripe, que es contagiosa.

Usted puede recibir visitas, pero limítelas a pequeños grupos. No visite a nadie que:

- Esté resfriado.
- Tenga varicela.
- Haya estado expuesto a la varicela recientemente.

- Haya estado expuesto al herpes recientemente.
- Haya estado expuesto a la culebrilla (herpes zoster) recientemente.
- Haya estado expuesto a cualquier otro tipo de virus o infección recientemente.
- Recientemente haya recibido una vacuna con virus vivo, como la varicela. Existen pocas de estas vacunas, pero si alguien en su hogar necesita una, le deben avisar al médico que usted está inmunodeprimido y vive en la misma casa.

Llame a su médico inmediatamente si usted o alguien de su familia directa están expuestos a la varicela, "culebrilla/herpes," sarampión o rubeola.

Fuera de su hogar

Camine regularmente en el exterior, pero evite zonas sucias y obras en construcción. Caminar es una excelente manera de recuperar la fortaleza y resistencia. Durante los primeros meses después del transplante, sin embargo, evite lugares como los siguientes cuando están repletos:

- Supermercados
- Centros comerciales
- Cines y teatros
- Escuelas
- Restaurantes
- Transporte público

Usted puede ir a estos lugares fuera de las horas pico, cuando hay menos gente. Evite tomar autobuses o subterráneos durante al menos tres meses después del transplante. Su médico le aconsejará cuándo algunas o todas estas restricciones puedan levantarse.

Puede nadar en el océano después de recuperar su fortaleza y estar más activo. Preste atención a las alertas del Departamento de Salud. No nade si el agua tiene un alto contenido de bacterias. También puede nadar en una piscina privada donde haya pocas personas. Asegúrese de que esté tratada con cloro. No puede nadar en lagos, ríos ni piletas atestadas de gente hasta que su sistema inmunológico se haya recuperado. No vaya a nadar si su catéter IV aún está colocado. Utilice el sentido común. Evite obviamente las masas de agua contaminadas.

Sangrado

Las plaquetas son células sanguíneas que ayudan a formar coágulos y controlan el sangrado. Cuando el recuento de sus plaquetas es bajo, el sangrado es un problema potencial. Muchos pacientes cuando dejan el hospital tienen un bajo recuento de plaquetas. Puede llevar semanas o meses que la nueva médula produzca una cantidad normal de plaquetas. Es posible que necesite transfusiones de plaquetas como paciente ambulatorio.

Los síntomas de un bajo recuento de plaquetas incluyen cambios en la piel, sangrado, o ambos. Los cambios en la piel pueden incluir muchos moretones o una erupción petequial. Son manchas pequeñas, rojizas en la piel que no desaparecen cuando las presiona. Las puede ver en la parte inferior de sus piernas o en la parte interna de sus tobillos cuando sale del hospital. Si tiene mucha erupción petequial, llame a su médico. Otros síntomas de un bajo recuento de plaquetas puede incluir el sangrado de encías o de la nariz. De ser necesario, se pueden realizar transfusiones de plaquetas como paciente externo.

Nuestra preocupación principal es un **cambio** en cualquiera de estos síntomas o señales. Si se ha ido a casa con alguno de estos síntomas y aumentan en cantidad o frecuencia, informe a su médico. Si no ha tenido ninguno de estos síntomas y repentinamente los desarrolla, llame a su médico. Puede significar que existe un cambio en el recuento de sus plaquetas. Si tiene una herida que provoca sangrado, no tenga temor. Manténgase calmo y siga los principios de primeros auxilios para este tipo de heridas.

- **Heridas abiertas: Si se corta, coloque una gasa, toalla o paño seco limpio sobre el corte, y presione con firmeza**. Aplique presión hasta que se detenga el sangrado. Si el sangrado continúa, eleve la herida. Por ejemplo, eleve su brazo o sostenga su pie en alto. Aplique hielo a la herida, y notifique a su médico.

- Sangrado nasal: Si su nariz sangra, siéntese e inclínese levemente hacia delante. No incline la cabeza hacia atrás. Apriete el puente de su nariz entre el pulgar y el dedo anular al menos por 10 minutos sin cesar. Si el sangrado persiste, continúe apretando su nariz. Aplique una pequeña bolsa de hielo en el puente de su nariz hasta que se detenga el sangrado. Si continúa más de media hora, notifique a su médico.

Si el recuento de sus plaquetas es inferior a 50.000 (50):

- Utilice una afeitadora eléctrica al afeitarse.
- Utilice un cepillo dental de cerdas suaves o un irrigador bucal como WaterPic® para prevenir el sangrado de las encías.
- No tome aspirina, productos que contengan aspirina, y medicamentos similares a la aspirina (consulte también “Medicamentos Comunes a Evitar,” pág. 11).
- Evite sonar su nariz con fuerza.
- Si está constipado, llame a su médico. Puede necesitar más fibra en su dieta o un ablandador de materia fecal.
- Evite actividades o deportes que pueden ocasionar lesiones. Si tiene alguna duda, hable con su médico.

Recaídas

Usted verá a su médico con regularidad. Esto se debe a que su enfermedad original podría regresar en cualquier momento. El nivel de riesgo depende de la enfermedad por la que se lo trató.

Retomar sus actividades

Actividades diarias

La recuperación después de un transplante varía. A la mayoría de los pacientes les lleva aproximadamente tres meses sentirse casi normal otra vez. A algunos les lleva más tiempo. El tiempo posterior a su transplante es un momento de recuperación y crecimiento de células. Su médula ósea crecerá. Las células en su cuerpo, estómago, intestinos, cabello y músculos volverán a crecer. Esto requiere calorías y energía. Puede sentirse más cansado de lo que esperaba. Recuerde, esta fatiga y debilidad no es inusual. Cada semana debería recuperar algo más de su fortaleza.

Alrededor del tercer mes después del transplante, su cabello comenzará a crecer con más rapidez. Puede sentirse lo suficientemente bien como para comenzar a retomar su anterior nivel de actividad.

A partir de ese momento, probablemente se sentirá progresivamente mejor. Para la mayoría de las personas, sin embargo, los primeros seis meses a un año después del transplante continúan siendo un tiempo de recuperación.

Ejercicios

A la mayoría de las personas les lleva tiempo recuperar su fortaleza. Puede ser útil seguir un plan de ejercicios regular. Cuando comience a ejercitarse, comience primero con los más fáciles. Su terapeuta físico puede ayudarle a decidir qué tipo de ejercicio es adecuado para usted. Cuando se sienta que está listo, pregunte a su médico cómo aumentar los ejercicios. No juegue deportes de contacto ni haga esquí hasta que su recuento de plaquetas sea superior a 100.000. No nade si tiene colocado un catéter IV.

Pasatiempos

Algunos pasatiempos como la carpintería, pintura y modelismo utilizan productos que pueden ser tóxicos. Siempre trabaje en una habitación con mucho aire fresco. Mantenga las ventanas abiertas. Utilice pinturas y pegamento no tóxicos.

Volver a la escuela o al trabajo

Lo más rápido que podría regresar a la escuela o al trabajo es aproximadamente entre dos y cuatro meses desde el momento del transplante. Algunas personas pueden sentirse que están listas para regresar muy rápidamente. Otras están preocupadas por estar alejados tanto tiempo. Comenzar lentamente puede ser de ayuda. Por ejemplo, un programa de medio día o de 3 días por semana puede ser un buen comienzo. La mayoría de los pacientes nos comenta que pensar en el regreso es casi más duro que el hecho real de regresar.

Hacer la transición a su estilo de vida habitual otra vez puede ser difícil. Algunos pacientes han comentado sentimientos relacionados a cambios en su apariencia. La pérdida de cabello es muy difícil de afrontar para muchos. Otros tienen problemas en concentrarse o mantener el período de atención. Muchos no pueden mantener su ritmo anterior. El personal de MSKCC está aquí para conversar con usted acerca de regresar a la escuela o al trabajo. Usted puede hablar con un trabajador social, enfermera, psiquiatra o con su médico. Podemos trabajar junto a usted para encontrar las maneras de facilitar la transición.

Sexualidad

Luego del tratamiento, puede estar preocupado por retomar su actividad sexual. Otros pacientes nos han comentado sus preocupaciones habituales. Usted podría tener preocupaciones similares.

Mujeres

Usted puede:

• Tener menos períodos menstruales

• No tener períodos menstruales

• Tener menor secreción vaginal

Los lubricantes a base de agua pueden aliviar la sequedad vaginal. Por ejemplo, Replens® y Astroglide®. No se necesita receta médica.

Dependiendo de su tratamiento, la función de los ovarios puede variar. Esto puede resultar en una disminución de los niveles de estrógeno. Los suplementos de estrógeno pueden recomendarse después de del transplante. Si está activa sexualmente, su pareja debe utilizar un preservativo por lo menos los primeros 6 meses.

Hombres

Es posible que tenga menos deseo sexual. Si tiene una DE (disfunción eréctil) o una disminución del deseo sexual, puede responder a los medicamentos. Los ejemplos de medicamentos que toma por boca son Viagra® o Cialis®. Existen muchas otras maneras de tratar la DE. Lo pueden derivar a un especialista en medicina sexual. Si está sexualmente activo, debe utilizar un preservativo por, al menos, seis meses después del transplante.

Es importante que tenga respuestas a sus preguntas y preocupaciones sobre la actividad sexual. Converse sobre sus preocupaciones con su médico y enfermera. Se deben evitar las relaciones anales. Tiene un alto riesgo de sangrado e infección. No se recomienda el sexo oral sin protección. Tiene el riesgo de enfermedades virales. Las infecciones con el herpes simple son una gran preocupación. Discuta sus preocupaciones sobre dar y recibir sexo oral con la enfermera o el médico que le realizó el transplante. Ellos evaluarán su estado clínico y el estado de su sistema inmunológico. Le pueden aconsejar sobre las precauciones que debe tomar.

Muchos de los tratamientos para transplantes afectan su capacidad para tener hijos. En el largo plazo, no deberían afectar su capacidad para disfrutar del sexo. Antes de tener una relación sexual, el recuento de sus plaquetas debe ser superior a 50.000. Al comienzo, puede tener menos interés en el sexo. Esto podría tener un impacto en la relación con su pareja. Sin embargo, a medida que recupere su fortaleza y aumente su actividad, esto también cambiará.

Antes de irse a casa, pregunte a su médico sobre retomar la actividad sexual. Es importante para usted y su pareja tener respuestas a sus preguntas. Si surgen nuevas preguntas, puede discutirlas durante las visitas de seguimiento.

Consumo de alcohol y tabaco

Luego del transplante, algunos órganos necesitarán tiempo para recuperarse. Cualquier bebida alcohólica puede dañar al hígado. Este daño puede ser peor si está tomando medicamentos que pueden afectar el hígado. No beba alcohol hasta que el médico que realizó el transplante le diga que es seguro. **Nunca fume**:

• cigarrillos • cigarros • marihuana • otros productos de tabaco

Hacerlo puede provocar una infección pulmonar grave. También aumenta el riesgo de un segundo cáncer.

Cuidados de seguimiento

Las visitas de seguimiento son para control y se pueden programar antes de irse a casa. También le dará a su médico y a usted la oportunidad de hablar sobre su progreso. Estas visitas son el momento para hacer preguntas. Su médico determinará con qué frecuencia necesita verlo como paciente ambulatorio. Sus citas se espaciarán cada vez más en la medida en que usted mejore. A algunos pacientes les resulta útil llevar una lista de preguntas que pueden tener desde la última visita. **También lleve una lista de todos los medicamentos y las dosis o todos los frascos de medicamentos que tome. El listado de medicamentos será revisado y actualizado en cada visita. Siempre controle sus medicamentos antes de cada cita. Haga una lista de los que necesita volver a surtir las recetas. Su médico o enfermera le dará las recetas durante la visita.**

Durante las visitas de seguimiento, se le extraerá sangre. Las pruebas de sangre son para controlar su recuento de glóbulos, sus electrolitos, y la función del hígado y riñones. Las pruebas de sangre se harán periódicamente para comprobar la recuperación de su sistema inmunológico. Su médico le informará si necesita realizar una aspiración de médula ósea y cuándo.

Si requiere tratamientos intravenosos, su médico o enfermera le informará:

- Por qué los necesita.
- Durante cuánto tiempo los necesitará.
- Con qué frecuencia los necesitará.

De ser necesario, se le administrará en el hospital de día para adultos o pediátrico. Las citas en general se programarán con sus visitas de seguimiento.

Vacunaciones

Todos los pacientes de transplante reciben vacunas una vez que su sistema inmunológico ha madurado lo suficiente. Finalmente usted necesitará la mayoría de las vacunas que recibió cuando era niño. Recibirá instrucciones específicas cuando sea seguro comenzar.

Seguimiento odontológico

Haga que su dentista local controle sus dientes periódicamente. Si necesita mucho trabajo dental, haga que su dentista local consulte con uno de nuestros dentistas, llamando al (212) 639-7644 antes de tratarlo. El médico que le realizó el transplante le dirá cuándo es seguro retomar toda la atención odontológica con su dentista.

Informe a su médico o dentista si:

- Ha tomado los medicamentos Pamidronate o Zometa
- Ha experimentado rigidez en las mandíbulas
- Ha tenido dolor de muelas
- Tiene decoloración en la línea de las encías

El transplante realizado antes de los 11 años puede demorar el desarrollo de las raíces dentales. Su dentista u ortodoncista local deben comunicarse con nuestro dentista antes de tratarlo. Es posible que su plan de tratamiento deba cambiarse.

Exámenes Oculares

Puede desarrollar cataratas si recibió:

- Radiación
- Altas dosis de esteroides

Si desarrolla síntomas, consulte a un oftalmólogo. Es posible que solo necesite un cambio en la receta de sus anteojos o lentes de contacto. Asegúrese de informarle al óptico u oftalmólogo qué tratamiento recibió.

El sistema métrico

En el hospital, las temperaturas se registran según la escala Celsius o centígrados. La siguiente es una tabla de conversión aproximada de grados centígrados a grados Fahrenheit:

°C	--	°F
36,0	--	96,0
36,5	--	97,7
37,0	--	98,6
37,5	--	99,5
38,0	--	100,5
38,5	--	101,3
39,0	--	102,2
39,5	--	103,1
40,0	--	104,0
40,5	--	104,9
41,0	--	105,8

El peso se mide en kilogramos. Para calcular su peso en libras, multiplique la cantidad de kilogramos por 2,2 libras.

Medicamentos comunes a evitar

No use los siguientes medicamentos porque pueden aumentar el sangrado al bloquear el mecanismo de coagulación de las plaquetas. Se incluye todos los medicamentos que contengan aspirina o productos similares a la aspirina y todos los medicamentos antiinflamatorios no esteroides (NSAID, por sus siglas en inglés).

Debe evitar los siguientes medicamentos comunes:

Advil®	Empirin Compound®
Alka-Seltzer®	Excedrin & Excedrin P.M.®
Anacin®	Ibuprofen
Arthritis Pain Formula®	Measurin®
Ascriptin®	Midol®
Bufferin®	Nuprin®
Congespirin Chewable®	Persistin®
Cope®	Sine-Aid®
Duragesic®	Trigesic®
Ecotrin®	Vanquish®

Compruebe la etiqueta de cualquier medicamento de venta libre que considere tomar para asegurarse de que no contenga los ingredientes que debe evitar. Si no sabe con certeza que un medicamento específico es seguro para usted, consulte con un miembro del Servicio de Hematología antes de tomarlo. No tome preparaciones herbales o remedios caseros salvo que su médico esté al tanto.

Medicamentos

Consulte las instrucciones del alta.

Esperamos que este cuadernillo le ayude a preparar el regreso a su hogar después del transplante. Los cuidados de seguimiento son importantes para nosotros. Si bien ya no estará en el hospital, estamos interesados en su progreso. Estamos aquí para ayudarle. Llámenos si tiene alguna pregunta o desea conversar sobre cualquier asunto.

Números de teléfono importantes

Médico Tratante _____

Operador de Buscapersonas del Hospital (212) 639-7900

Enfermera de Pacientes Ambulatorios _____

Centro de Atención de Urgencias (212) 639-7203

Memorial Sloan-Kettering Cancer Center

©2011 Memorial Sloan-Kettering Cancer Center
1275 York Avenue, Nueva York, Nueva York 10065

B-182