



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Regresar a casa después del trasplante autólogo de células madre

Esta información le ayudará a prepararse para volver a casa después del trasplante autólogo de células madre.

Cuando el equipo de trasplante crea que usted está listo, le darán el alta del hospital, del New York Presbyterian Guest Facility o de su apartamento cercano. Antes de regresar a casa, es importante que usted y su cuidador se preparen para esta transición. Todavía deberá tomar precauciones para mantenerse saludable y evitar una infección.

A medida que lea esta información, apunte o marque el/los lugar(es) donde tenga una pregunta. Esto le ayudará a recordar hacer su(s) pregunta(s) la próxima vez que vea al equipo de trasplante.

Los plazos de tiempo indicados aquí son generales y pueden variar. El equipo de trasplante le puede dar un plazo de tiempo más exacto.

■ Antes de ir a casa

Es importante que usted participe en la planificación de su cuidado después del alta. El equipo de trasplante trabajará con usted antes de que se vaya a casa para hacer planes para el seguimiento de sus cuidados.

Brazalete o collar MedicAlert®

Antes de dejar el hospital, deberá ordenar un brazalete o collar MedicAlert®. El equipo de trasplante le entregará un formulario de pedido y lo ayudará a completarlo. El brazalete o collar debería tener grabado lo siguiente: **“trasplante autólogo de células madre”** y **“hemocomponentes celulares irradiados”**. Esto le indicará a los paramédicos o 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.

Hable con el equipo de trasplante para saber si los componentes hemoderivados seguros para citomegalovirus (CMV) son necesarios para usted después del trasplante. De ser así, también deberá llevar grabada la frase **“solo componentes hemoderivados seguros para CMV”** en el brazalete o collar MedicAlert®.

Para obtener más información sobre MedicAlert®, vaya a: www.medicalert.org

■ Irse a casa

Usted puede estar muy contento y sentirse listo para ir a casa. Sin embargo, es común que las personas tengan algunas preocupaciones e inquietudes a medida que se acerca la fecha del alta. En casa, usted y su familia tendrán que manejar sus cuidados. Sentirse cómodo y tener confianza para

hacerlo es un proceso que lleva tiempo. Puede reunirse con el trabajador social durante las citas de seguimiento, quien puede ayudarle a obtener los servicios que necesita y proporcionarle apoyo emocional.

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 podrían agregar algo de estrés a su vida. Las personas nos han comentado que la clave para manejar este nuevo estrés es mantenerse calmo y confiado tanto como sea posible. Recuperar un sentido de equilibrio y comodidad vendrá con el tiempo.

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 de actividades que disfrutaba antes del trasplante.

■ Prevenir la infección

En general lleva de 3 a 12 meses que su sistema inmunológico se recupere del trasplante. Con frecuencia le decimos a la gente que el primer año después del trasplante es como el primer año de vida de un bebé recién nacido. Durante ese tiempo, usted está en riesgo de contraer una infección. El equipo de trasplante controlará sus recuentos de glóbulos para comprobar cuán bien funciona su sistema inmunológico. Esto les ayudará a proporcionarle consejos sobre cualquier cambio a las pautas que usted deba realizar.

Esté atento a los síntomas de infección enumerados a continuación. Llame al médico si tiene:

- Temperatura 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
- Apariencia sonrojada de la piel, transpiración o escalofríos con estremecimiento
- Tos, estornudos, moqueo nasal, dificultad para respirar o molestias en el pecho
- Cualquier enrojecimiento, inflamación y/o dolor de garganta, ojos, oídos, piel, articulaciones o abdomen
- Visión borrosa u otros cambios en su capacidad para ver con claridad
- Micción frecuente, ardor al orinar o ambos
- Si todavía tiene un catéter venoso central (CVC), dificultad para limpiarlo, o cualquier escalofrío relacionado con la limpieza del catéter
- Irritación en el recto, incluyendo sensación de quemazón y dolor
- Una erupción
- Pequeñas ampollas, similares al herpes labial, alrededor de la boca o en cualquier otra parte del cuerpo

Puede contagiarse los virus con más facilidad hasta que su sistema inmunológico vuelva otra vez a la normalidad. Además, los virus que ha tenido en el pasado pueden reactivarse. Uno de estos es el virus que ocasiona la varicela y la culebrilla. Si está expuesto a alguna de estas enfermedades, llame al médico o enfermera del trasplante inmediatamente. 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 se le forman ampollas, pueden ser pequeñas o grandes como una goma de borrar.

Las ampollas pueden ser dolorosas, picar o provocar una sensación de quemazón. Si tiene cualquiera de estos síntomas, llame al médico o enfermera inmediatamente para que puedan darle un tratamiento.

Una vez que su sistema inmunológico se haya recuperado, comenzará a recibir las vacunas de la infancia. Esto en general ocurre aproximadamente 1 año después del trasplante; sin embargo, el equipo de trasplante determinará cuándo es el momento adecuado para usted.

Existen ciertas precauciones que puede tomar para disminuir sus probabilidades de contraer una infección. A continuación, le proporcionamos algunas pautas a seguir.

Higiene personal

Mientras se recupera del trasplante, es muy importante mantenerse limpio. Esto puede ayudar a evitar la infección. Siga las pautas a continuación.

- Tome una ducha o baño diariamente. Use un jabón suave como Dove® o Caress®. No use Ivory® ni un jabón desodorante porque pueden secar la piel. Asegúrese de lavar las axilas y las ingles. Use una toallita y toalla que sean solo para su uso personal.
 - Si tiene la piel seca, evite usar agua muy caliente. Aplique aceite de bebé o un humectante para la piel como Eucerin® o Cerave®. Colóqueselo después del baño, mientras todavía tiene la piel húmeda. Seque la piel dando palmaditas suaves con su toalla. No use lociones que contengan alcohol. Aumentarán la sequedad.
- El cabello en general comienza a crecer aproximadamente 3 meses después del trasplante. Es posible que su cabello crezca de nuevo con una textura diferente. Si bien es poco habitual, la pérdida de cabello puede ocurrir meses o años después del trasplante.
- Limite el tiempo de exposición a la luz solar directa. Su piel estará más sensible y puede sufrir quemaduras con más facilidad después del trasplante. Los medicamentos que está tomando pueden agravar esta situación. Cuando esté al sol, proteja su piel con un bloqueador solar con factor de protección solar de al menos 50 FPS. Vuelva a aplicarlo con frecuencia. Si estará expuesto a la luz solar directa por 20 minutos o más, cubra su piel con ropa de algodón y un sombrero protector. La exposición prolongada al sol puede también reactivar el herpes labial (el virus del herpes simple).
- Puede usar lentes de contacto pero asegúrese de que estén completamente limpios antes de colocárselos. No reutilice la solución limpiadora. Asegúrese de descartar las soluciones limpiadoras cuando hayan vencido.
- Puede usar maquillaje. Después del trasplante, compre todos productos nuevos.
- Le crecerán nuevas uñas y reemplazarán a las uñas viejas. Esto sucederá gradualmente durante 3 a 4 meses después del trasplante.
- No se haga arreglar las manos ni los pies en el salón de belleza mientras su sistema inmunológico aún se esté recuperando. Puede hacerlo en su hogar con su propio equipo.
- Si aún tiene un CVC, no deje que se empape con agua mientras se baña.
- No se realice perforaciones corporales ni tatuajes después del trasplante. Incrementan el riesgo de hepatitis y otras infecciones.

Cuidado de la boca

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

- Su recuento absoluto 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 (algunas veces se expresa como 20) o más.

Pregunte a su médico o dentista cuándo puede utilizar hilo dental y cepillar sus dientes con un cepillo dental normal.

Si utiliza dentaduras postizas, debe mantenerlas limpias para evitar una infección. Sumérlas todos los días en cualquier tipo de limpiador de dentaduras postizas. Siga las instrucciones del producto. Luego enjuague muy bien con agua del grifo. Es posible que su dentadura postiza necesite un reajuste después del trasplante.

Si alguno de sus medicamentos es un enjuague bucal, quítese la dentadura postiza antes de enjuagarse o hacer buches con el medicamento. Esto ayudará a que los medicamentos funcionen mejor y evitará la reinfección de la 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 después del trasplante. No utilice los enjuagues bucales comerciales a base de alcohol ni peróxido de hidrógeno. Le secarán e irritarán la boca. En su lugar, use un enjuague suave con agua con sal. Prepárelo mezclando $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo para hornear en un vaso de agua 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 la boca después del trasplante. Esto incrementa el 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 el enjuague bucal en la boca al menos durante 1 minuto, luego escúpalo y no se enjuague.

En el entorno hogareño

Su hogar debe mantenerse 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 ninguna renovación o construcción hasta que el equipo de trasplante lo apruebe. 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. Las bacterias y hongos crecen con facilidad allí. Un recipiente con agua, colocado cerca de una fuente de calor, puede ser útil en el invierno. **Debe cambiar el agua todos los días.**

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

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

Las plantas del hogar pueden permanecer en su casa. Sin embargo, durante los primeros meses después del trasplante:

- No toque la tierra de las plantas a menos que utilice guantes y una máscara.
- No toque el agua del jarrón de las flores. Otra persona debería cambiar el agua de los jarrones diariamente.

Mascotas

Los animales pueden transmitir enfermedades. Pueden representar un mayor riesgo de infección mientras su sistema inmunológico se está recuperando. Puede tener una mascota en su casa y tocarla, pero es mejor no tener 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, hámsters u otros roedores mientras se recupera. Si tiene un acuario y debe limpiarlo usted mismo, debe protegerse utilizando guantes. Si tiene un gato o perro en el hogar, siga las siguientes pautas adicionales hasta que su médico le de otras instrucciones.

- 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 persona realice estas tareas por usted.
- Mantenga a sus mascotas en el interior o dentro de su propiedad. Esto ayuda a evitar que se contagien enfermedades de otros animales.
- No permita que las mascotas suban a la cama. Si está planeando tener una mascota después del trasplante, es mejor elegir un perro o gato sano, que tenga más de un año de edad. Hágalo castrar o esterilizar. Fuera del hogar, evite el contacto cercano con animales en una granja o zoológico de contacto.

Familiares y visitas

Usted puede tener contacto físico cercano con su familia directa. Sin embargo, 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 está enfermo. Los miembros de su familia directa y amigos cercanos deben vacunarse anualmente contra la gripe.

Usted puede recibir visitas, pero límitelas a pequeños grupos. No reciba a nadie que:

- Tenga un resfriado.
- Tenga varicela.

- Haya estado expuesto a la varicela recientemente.
- Haya estado expuesto al herpes recientemente.
- Haya estado expuesto a la culebrilla 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 u otro miembro de la familia están expuestos a la varicela, culebrilla, sarampión o rubeola.

Fuera del 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. Sin embargo, durante los primeros meses después del trasplante, evite lugares como los siguientes cuando estén atestados:

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

Usted puede ir a estos lugares fuera de las horas pico, cuando hay menos gente. Evite utilizar el transporte público durante al menos 3 meses después del trasplante. Su médico le dirá 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 local. También puede nadar en una piscina privada que no esté atestada. Asegúrese de que la piscina esté tratada con cloro. No puede nadar en lagos, ríos ni piletas atestadas de gente hasta que su sistema inmunológico se haya recuperado. **No nade si el CVC aún está colocado.**

Sangrado

Las plaquetas son células sanguíneas que ayudan a formar coágulos y controlan el sangrado. Cuando el recuento de sus plaquetas es bajo, está en riesgo de sangrado. Muchos pacientes dejan el hospital con un bajo recuento de plaquetas. A su cuerpo le puede llevar semanas o meses producir cantidades normales de plaquetas. Es posible que necesite transfusiones de plaquetas.

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 observa mucha erupción petequial, llame al médico. Otros síntomas de un bajo recuento de plaquetas puede incluir el sangrado de encías o de la nariz.

Si se ha ido a casa con alguno de estos síntomas y aumentan en cantidad o frecuencia, llame al médico. Si no ha tenido ninguno de estos síntomas y repentinamente los desarrolla, llame al médico. Puede significar que existe un cambio en el recuento de sus plaquetas.

Si tiene una herida que provoca sangrado, no entre en pánico. Manténgase calmo y siga las pautas que le proporcionamos a continuación para este tipo de lesiones:

- **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 llame al médico.
- **Sangrado nasal:** Si su nariz sangra, siéntese e inclínese levemente hacia delante. No incline la cabeza hacia atrás. Apriete el puente de la nariz entre el pulgar y el dedo índice firmemente al menos durante 10 minutos sin cesar. Si el sangrado persiste, continúe apretándose la nariz. Aplique una pequeña bolsa de hielo en el puente de la nariz hasta que se detenga el sangrado. Si continúa más de 30 minutos, llame al médico.

Si el recuento de plaquetas es inferior a 50.000 (50), siga las pautas a continuación:

- Utilice una afeitadora eléctrica al afeitarse.
- Utilice un cepillo dental de cerdas suaves o un irrigador bucal como WaterPic® para evitar el sangrado de las encías. No use hilo dental.
- No tome aspirina, productos que contengan aspirina y medicamentos similares a la aspirina como ibuprofeno (Advil®) o naproxeno (Aleve®). Para obtener más información, consulte la sección “Medicamentos comunes a evitar”.
- Evite sonarse la nariz con fuerza.
- Si está constipado, llame al médico. Es posible que necesite más fibra en su dieta o un ablandador de las heces.
- Evite actividades o deportes que puedan ocasionar lesiones. Si tiene alguna duda o inquietud, hable con su médico.

■ Retomar las actividades

Actividades diarias

El tiempo que toma la recuperación después de un trasplante varía. A la mayoría de las personas les lleva aproximadamente 3 meses, mientras que otros pueden necesitar más o menos tiempo. El tiempo posterior al trasplante es un momento de recuperación y crecimiento de células. Las células de la boca, 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 algo inusual. Cada semana debe recuperar algo más de su fortaleza.

Alrededor del tercer mes después del trasplante, 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 2 a 3 meses hasta 1 año después del trasplante 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 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 haga deportes de contacto ni esquí hasta que su recuento de plaquetas sea superior a 100.000. **No nade si aún tiene colocado el CVC.**

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. Si tiene preguntas o inquietudes respecto a retomar cualquiera de sus pasatiempos, pregunte al médico.

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 trasplante. Algunas personas pueden sentir que están listas para regresar inmediatamente mientras que otras están preocupadas por estar alejados tanto tiempo. Comenzar lentamente puede ser útil. Por ejemplo, comience con un programa de medio día o de 3 días por semana. La mayoría de las personas nos comenta que pensar en el regreso es casi más duro que el hecho real de hacerlo.

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

Viajes

Para los primeros 3 meses después del trasplante, evite viajar fuera del área del gran Nueva York.

Si tiene planeado viajar en avión, hable con el equipo de trasplante. Debe tener un recuento de plaquetas lo suficientemente alto para viajar en avión con seguridad.

Si tiene planeado viajar fuera del país durante los primeros 2 años después del trasplante, hable con el equipo de trasplante. Es posible que le recomienden consultar a un experto en medicina del viajero para reducir el riesgo de una infección mientras está en el extranjero.

■ Salud sexual

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

Protéjase de infección o sangrado durante la relación sexual

Hasta que el médico le diga que su recuento de glóbulos y sistema inmunológico se han recuperado, siga estas precauciones:

- Evite las relaciones sexuales que impliquen la penetración o contacto con membranas mucosas mientras el recuento de glóbulos sea bajo (el recuento de plaquetas debe ser más de 50.000). Esto incluye las relaciones vaginales, orales y anales o introducir los dedos, vibradores u otros juguetes sexuales en su vagina o ano.
- Use condones de látex cada vez que tenga relaciones sexuales vaginales, orales o anales.
- Use un dispositivo de barrera (condón o diques dentales) cada vez que las secreciones vaginales o el semen de su pareja podrían ingresar a su boca.
- Absténgase de cualquier actividad sexual que podría exponer su boca a las heces.
- Evite las relaciones sexuales que impliquen el contacto con membranas mucosas si se sospecha o existe una infección genital tanto en usted como en su pareja.

Los abrazos, los arrumacos, las caricias suaves y besar la piel son otras maneras de tener intimidad con su pareja durante este tiempo. Para obtener información adicional acerca de estar sexualmente activos durante y después del tratamiento, pida a la enfermera los siguientes recursos:

- *Actividad sexual durante el tratamiento para el cáncer: Información para mujeres (Sexual Activity During Cancer Treatment: Information for Women)*
- *Actividad sexual durante el tratamiento para el cáncer: Información para hombres (Sexual Activity During Cancer Treatment: Information for Men)*
- *Salud sexual e intimidad (Sexual Health and Intimacy)*

La Sociedad Americana contra el Cáncer (ACS) publica 2 recursos bien escritos sobre la sexualidad después el tratamiento para el cáncer. Están disponibles en forma gratuita en la Sociedad Americana contra el Cáncer local o en el sitio web de la ACS en los enlaces a continuación:

- *Sexualidad para el hombre con cáncer (Sexuality for the Man With Cancer):* www.cancer.org/acs/groups/cid/documents/webcontent/002910-pdf.pdf
- *Sexualidad para la mujer con cáncer (Sexuality for the Woman With Cancer):* www.cancer.org/acs/groups/cid/documents/webcontent/002912-pdf.pdf

Información para mujeres

Después del trasplante, puede:

- Tener menos períodos menstruales
- No tener períodos menstruales
- Tener sequedad y molestias vaginales

Los humectantes vaginales son productos no hormonales de venta libre que ayudan a aliviar la sequedad y molestias vaginales. Están disponibles en la mayoría de las farmacias o en Internet. Entre los ejemplos están las cápsulas de vitamina E líquida, Replens[®], Hyalo GYN[®] y K-Y[®] Brand LIQUIBEADS[™].

Los lubricantes vaginales en general vienen en forma líquida o en gel. Se utilizan para complementar la

lubricación propia de la mujer y minimizar la sequedad y dolor durante la actividad sexual. Use estos lubricantes para hacer que la relación sexual sea más cómoda y placentera. Entre los ejemplos están Astroglide®, K-Y® Jelly y Pjur® Woman Bodyglide (un lubricante a base de silicona). Para obtener más información, pida a la enfermera el recurso *Salud vaginal (Vaginal Health)* de MSK.

Dependiendo de su tratamiento, la función de los ovarios puede cambiar. Esto puede resultar en una disminución de los niveles de estrógeno. El médico puede recomendarle tomar suplementos de estrógeno después del trasplante.

Si necesita cualquier tipo de ayuda o apoyo con estas cuestiones, comuníquese con el Programa de Salud para Mujeres y Medicina Sexual Femenina (Female Sexual Medicine and Women's Health Program) al (646) 888-5076.

Información para hombres

Algunos hombres experimentan una disminución del deseo sexual después del trasplante. Esto podría tener un impacto en su relación. Sin embargo, a medida que recupere su fortaleza y aumente sus actividades, esto también cambiará.

Algunos hombres también experimentan la disfunción eréctil (DE) después del trasplante. La DE puede tratarse con medicamentos, incluido el citrato de sildenafil (Viagra®) o tadalafil (Cialis®). Existen muchas otras maneras de tratar la DE. El médico puede derivarlo a un especialista de nuestro Programa de Medicina Sexual y Reproductiva Masculina.

■ Beber alcohol y usar tabaco

Luego del trasplante, sus órganos necesitan tiempo para recuperarse. El alcohol puede dañar el hígado y la recuperación de la médula ósea. Este daño puede ser peor si está tomando medicamentos que pueden afectar el hígado. No beba alcohol hasta que el médico le diga que es seguro.

Nunca fume:

- Cigarrillos
- Cigarros
- Marihuana
- Otros productos de tabaco

Hacerlo puede llevar a una infección pulmonar grave. También puede aumentar el riesgo de un segundo cáncer. Si necesita ayuda para dejar de fumar, comuníquese con el Programa de Tratamiento para el Tabaco de MSK (MSK Tobacco Treatment Program) al (212) 610-0507.

■ Cuidados de seguimiento

Las visitas de seguimiento se programarán antes de que le den el alta. El médico determinará la frecuencia con la que usted necesitará estas visitas. A algunos pacientes les resulta útil traer una lista de las preguntas que pueden haber surgido desde la última visita. Las citas estarán distanciadas siempre que usted esté mejorando.

Cuando venga a las visitas de seguimiento, traiga una lista de todos los medicamentos que está tomando y las dosis de cada uno. Haga una lista de los que necesita volver a surtir las recetas. Si alguno de los medicamentos está por acabarse antes de la visita de seguimiento, dígaselo al médico antes de la cita. Le entregarán las recetas durante la visita para que se las despachen en MSK o en su farmacia local.

Le realizarán pruebas de sangre para controlar el recuento de glóbulos, niveles de electrolitos y la función del hígado y riñones. El médico le informará si necesita realizar una aspiración de médula ósea y cuándo. Es posible que necesite realizar tratamientos intravenosos, que incluyen antibióticos y transfusiones de sangre. De ser así, el médico o enfermera le dirá durante cuánto tiempo y con qué frecuencia los necesitará. De ser necesario alguno de ellos, se le administrarán en la unidad de quimioterapia de trasplante de médula ósea (BMT, por sus siglas en inglés) o unidad de quimioterapia, ambas ubicadas en el hospital principal en 1275 York Avenue. Las citas en general se programan con las visitas de seguimiento.

Vacunaciones

Después del trasplante, usted perderá la protección de las vacunas que recibió cuando era niño. Todos los pacientes de trasplante reciben las vacunas de la infancia una vez que su sistema inmunológico se ha recuperado. Esto en general sucede aproximadamente 1 año después del trasplante.

Una vez que sea seguro para usted recibir las vacunas, se coordinará con el equipo de trasplante o se lo derivará a una enfermera profesional (NP, por sus siglas en inglés) de nuestra clínica de vacunaciones. Las vacunas pueden administrarse en MSK, o la NP puede darle a su médico de atención primaria una lista de las vacunas recomendadas. Tenga en cuenta que en ocasiones es difícil para los médicos de atención primaria obtener las vacunas, por lo que es posible que necesite recibirlas en MSK.

Cuidado dental

Después de haberse recuperado del trasplante, vaya a su dentista local para el control de rutina. Si necesita mucha atención odontológica, haga que su dentista local llame a un dentista de MSK al (212) 639-7644 antes de tratarlo. El médico del trasplante le dirá cuándo es seguro retomar toda la atención odontológica con su dentista.

Dígale al médico o dentista si:

- Ha tomado los medicamentos pamidromato (Aredia®) o ácido zoledrónico (Zometa®)
- Tiene rigidez en la mandíbula
- Tiene dolor de muelas
- Tiene decoloración en la línea de las encías

Exámenes oculares

Puede desarrollar cataratas si recibió radioterapia o esteroides de altas dosis. Si presenta cualquiera de los siguientes síntomas, consulte a un oculista:

- Visión nublada, borrosa, neblinosa o velada
- Cambios en la forma de ver el color
- Problemas para conducir de noche, como el brillo de las luces de vehículos de frente
- Problemas con el brillo durante el día

- Visión doble

Es posible que solo necesite un cambio en la receta de sus anteojos o lentes de contacto. Asegúrese de decirle al óptico u oculista el tratamiento que le realizaron. Trate de esperar al menos 3 meses después del trasplante para conseguir una nueva receta para la vista, debido a que su visión puede cambiar durante el período de recuperación.

■ Medicamentos comunes a evitar

No tome aspirina, ningún medicamento que contenga aspirina ni ningún otro antiinflamatorio no esteroide (AINE) hasta que el médico le diga que está bien hacerlo. Para obtener una lista de estos medicamentos, pida a la enfermera el recurso *Medicamentos comunes que contienen aspirina y otros antiinflamatorios no esteroideos (AINE) (Common Medications Containing Aspirin and Other Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs (NSAIDs))* o vaya a: www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/resources/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsa

Compruebe la etiqueta de cualquier medicamento de venta libre que esté considerando tomar para asegurarse de que no contenga los ingredientes que debe evitar. Si no sabe con certeza si un medicamento específico es seguro para usted, pregunte al equipo de trasplante. No tome ningún suplemento herbal ni remedio casero sin hablar primero con el equipo de trasplante.

Si tiene algunas preguntas o inquietudes, hable con su médico, enfermera u otro miembro del equipo de atención de su salud. Puede comunicarse con ellos de lunes a viernes de 9:00 am a 5:00 pm al _____. Después de las 5:00 pm, durante los fines de semana y días festivos, llame al _____. Si no se indica un número o no está seguro, llame al (212) 639-2000.