EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo mantener a su niño activo durante el trasplante de células madre

Esta información le ayudará a entender por qué la actividad física es importante durante el trasplante de células madre de su hijo. También explica cómo puede ayudar el equipo de atención médica de este.

La actividad y movilidad son importantes para ayudar a su niño a crecer y desarrollarse. Estar en el hospital y permanecer en una habitación puede reducir la movilidad (capacidad de moverse) y el nivel de actividad del niño. Esto puede disminuir su fuerza y su capacidad de jugar. También puede retrasar su desarrollo.

Información sobre el equipo de rehabilitación de su hijo

La función del equipo de rehabilitación de MSK es asegurarse de que su niño se mantenga activo y ocupado mientras están en el hospital. Los servicios de rehabilitación de MSK ayudarán a su niño a conservar la

fuerza y mejorar la capacidad de hacer las actividades cotidianas. El equipo de rehabilitación está compuesto por fisioterapeutas (PT) y terapeutas ocupacionales (OT). Ellos recomendarán y ayudarán con actividades que le permitan a su hijo permanecer física y mentalmente activo. También ayudarán a su hijo a participar en sus rutinas diarias durante toda su hospitalización.

La importancia de la actividad física durante el trasplante de su hijo

La actividad física es muy importante para los niños de todas las edades. La actividad física ayuda a los bebés y a los niños pequeños a aprender nuevas habilidades. Para ello, exploran lo que los rodea y juegan con su familia y sus juguetes. Los niños preescolares aprenden a interactuar con otros niños. Los niños en edad escolar mejoran el equilibrio y la coordinación al permanecer activos todos los días.

El ejercicio, el juego y el movimiento ayudan a lo siguiente:

- Mantener los músculos fuertes.
- Mantener la flexibilidad del cuerpo.
- Mantener la salud del corazón y de los pulmones.
- Disminuir el estrés y hacerle sentir mejor.
- Mejorar el sueño.

Es importante que su niño continúe aprendiendo estas habilidades. Estos son los objetivos del equipo de rehabilitación durante la hospitalización de su hijo:

- Promover el desarrollo normal.
- Mantener niveles saludables de actividad.
- Incentivar el movimiento y las actividades cotidianas normales.
- Mantener la fuerza durante el trasplante.
- Promover un sueño normal.

La función del fisioterapeuta de su hijo

El objetivo de los fisioterapeutas es mejorar la movilidad y la capacidad de hacer ejercicio del niño, y mantenerlas. El fisioterapeuta del niño trabajará con él para abordar los problemas que pueda tener con lo siguiente:

- Salir de la cama y meterse en ella
- Caminar
- Subir escaleras
- El equilibrio
- Coordinación
- La respiración

Trabajará con el niño para ayudarle a que lentamente

pueda hacer ejercicios más avanzados, por ejemplo:

- Correr
- Saltar
- Rebotar
- Dar brincos
- Practicar deportes

Es importante alentar al niño a que haga actividades fuera de la cama. Esto ayuda a que se ponga más fuerte y que sea más activo físicamente.

La función del terapeuta ocupacional de su hijo

Los terapeutas ocupacionales trabajan para mejorar la capacidad del niño para hacer las tareas de cuidado personal, participar en actividades de juego y usar sus habilidades cognitivas (pensamiento). El OT de su hijo trabajará con este para ayudarle con cualquier problema que pueda tener para lo siguiente:

- Cómo vestirse
- Bañarse
- Comer
- Ir al baño
- Asearse (por ejemplo, lavarse los dientes y peinarse)

- Confianza y autoestima
- Hacer frente a la ansiedad (fuerte sentimiento de preocupación), la angustia y cualquier otro problema emocional
- Jugar
- Pasatiempos (como construir, dibujar, hacer manualidades o armar rompecabezas)
- Actividades escolares (como escribir)
- Memoria y tareas de resolución de problemas
- Usar dispositivos electrónicos y redes sociales

También trabajarán con su hijo para crear un programa diario que satisfaga sus necesidades de actividad. Esto les ayudará a ganar independencia en el cuidado personal y el juego.

Cómo mejorar la actividad física del niño durante el trasplante

- Haga que la rutina del niño en el hospital sea lo más parecida posible a la rutina que lleva en la casa.
- Asegúrese de que el niño haga en el baño todas las tareas de cuidado personal, como acicalarse y lavarse. Estas actividades no deben hacerse en la cama.
- Anime al niño a salir de la cama y vestirse todos los días.

Ayúdele a jugar juegos y a hacer actividades como los que hace en casa. De ser posible, el niño solo debería estar en la cama mientras duerme.

- Mantenga las luces encendidas y las persianas levantadas durante el día. Apague los televisores para reducir el ruido durante la noche.
- Sea creativo. Aliente al niño a explorar el área a través del juego. Si se trata de un niño pequeño, coloque un tapete en el piso para que pueda moverse con libertad y aprender nuevas habilidades.
- Participe en el cuidado del niño mientras esté en el hospital. Aprenda el programa de ejercicios y ofrezca apoyo haciendo los ejercicios junto él.

Cambios en el tratamiento de su hijo

Informe al PT y al OT de su hijo acerca de cualquier cambio en la conducta o el tratamiento de este. Se modificará la terapia del niño, si es necesario. Informe al fisioterapeuta y al terapeuta ocupacional si nota cambios en lo siguiente:

- Cuánto participa el niño en sus actividades cotidianas.
- La capacidad del niño para meterse a la cama y salir de ella, caminar o moverse.
- El interés del niño por los juegos.

Qué debe evitar el niño

En general es seguro que el niño se levante de la cama y esté activo en cualquier momento. Sin embargo, cuando el recuento sanguíneo es bajo, es posible que sea necesario cambiar las actividades físicas del niño. Por ejemplo, al niño podrían aparecerle moretones más fácilmente si tiene un recuento bajo de plaquetas (menos de 10 000). Quizás se sienta muy cansado si su nivel de hemoglobina es reducido (menos de 7). El equipo de atención médica de su hijo le informará acerca del recuento sanguíneo de este y qué actividades puede hacer de manera segura.

No esperamos que el niño esté muy activo si se encuentra muy enfermo. Adaptaremos sus actividades y su programa de terapia. También le animaremos a participar en todo lo que pueda. Cuando el niño se sienta mejor, aumentaremos sus actividades de terapia y juego.

Detalles de contacto

El fisioterapeuta (PT) de mi hijo es:

_____

El terapeuta ocupacional (OT) de mi hijo es:

_____

Si tiene alguna pregunta, usted o su proveedor de cuidados de la salud pueden comunicarse con los servicios

de rehabilitación. Puede comunicarse de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 6:00 p. m. llamando al 212-639-5384. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor después de las 6:00 p.m., durante el fin de semana o un día feriado, llame al 212-639-2000.

Escríbanos sus preguntas o inquietudes en este espacio.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center

Memorial Sloan Kettering Cancer Center