



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo mantenerse activo durante el trasplante de células madre

Esta información le ayudará a saber cómo mantenerse activo durante el trasplante de células madre y qué puede hacer el equipo de atención médica para ayudarle.

Una parte del plan de tratamiento con células madre es mantenerse activo todos los días. El programa de ejercicios y actividades le permitirá mantenerse activo de manera segura.

Importancia de la actividad física durante el trasplante

La actividad física es importante porque le permite mantenerse lo más saludable posible durante el trasplante.

El ejercicio y el movimiento pueden ayudarle a:

- Mantener los músculos fuertes
- Mantener la flexibilidad del cuerpo
- Mantener el corazón y los pulmones sanos
- Disminuir el estrés y hacerle sentir mejor

- Mejorar el sueño

La estadía en el hospital reducirá el nivel normal de actividad. Es muy fácil perder la movilidad (la capacidad para moverse) y la fuerza si no se usan. A las personas que no se mantienen activas durante el trasplante les lleva más tiempo recuperarse. También les lleva más tiempo regresar a sus actividades habituales o a la vida en el hogar.

Tendrá que estar mucho más activo durante su permanencia en el hospital de lo que estuvo en otras hospitalizaciones. La actividad y el ejercicio serán una parte importante del tratamiento diario mientras esté en el hospital. El equipo de atención médica definirá junto a usted los objetivos diarios y semanales de actividades. También le ayudarán a mantenerse activo cuando aparezcan los efectos secundarios del tratamiento y le proporcionarán la ayuda que necesite.

La función del fisioterapeuta (PT)

El objetivo del fisioterapeuta es ayudarle a mejorar y mantener la movilidad y la capacidad de hacer ejercicio. Su PT le ayudará con las siguientes actividades:

- Levantarse de la cama y regresar a ella
- Caminar
- Subir escaleras

- Realizar ejercicios de fuerza y equilibrio
- Realizar ejercicios para mejorar la energía y la capacidad de hacer actividad física
- Sus ideas:_____

Luego, elaborará con usted un programa para que pueda realizar las actividades que necesita hacer.

La función del terapeuta ocupacional (OT)

Los terapeutas ocupacionales le ayudan a mejorar la capacidad de realizar las actividades cotidianas. Su OT trabajará con usted para ayudarle con las siguientes actividades:

- Vestirse
- Bañarse
- Comer
- Ir al baño
- Cuidar de su aspecto físico y demás cuidados personales
- Realizar ejercicios para la memoria
- Hacer las cosas que le gustan o sus pasatiempos (como leer, tejer, hacer crucigramas)
- Usar dispositivos electrónicos y redes sociales
- Sus ideas:_____

Luego, elaborará con usted un programa para que pueda realizar las actividades que necesita hacer.

La función del equipo de enfermería

Los enfermeros trabajarán con usted para:

- Controlar su actividad física diaria.
- Definir objetivos con usted y los terapeutas.
- Ayudarle con las actividades cotidianas, como bañarse y caminar.
- Recordarle cuáles son sus objetivos diarios y animarle a cumplirlos.
- Sus ideas: _____

Maneras de mantenerse activo durante el trasplante

- Intente estar en la cama únicamente cuando duerma. Mientras esté despierto, debería estar sentado en una silla, caminar o pasar tiempo fuera de la habitación, según se lo permita el médico.
- Participe activamente en sus objetivos diarios y semanales de actividades y hable con el enfermero o terapeuta de rehabilitación sobre las actividades que desea hacer ese día y durante la semana.

- Realice las tareas de cuidado personal usted mismo o con ayuda, si es necesario.
- Haga las actividades que haría en casa, como leer, enviar correos electrónicos a amigos y familiares, hacer crucigramas, practicar yoga o hacer ejercicios de estiramiento.
- Sus ideas: _____

Ejercicios y actividades que puede hacer

También hay algunos ejercicios que puede hacer mientras esté en el hospital. Algunos podrá hacerlos en la cama, en la silla o parado. Lea los recursos que se indican a continuación para obtener más información.

- *Programa de ejercicios para trasplante de células madre: Nivel 1* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/stem-cell-transplant-exercise-program-level-1)
- *Programa de ejercicios para trasplante de células madre: Nivel 2* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/stem-cell-transplant-exercise-program-level-2)
- *Programa de ejercicios de brazos y hombros para trasplante de células madre* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/stem-cell-transplant-arm-and-shoulder-exercise)
- *Programa de estiramiento para trasplante de células madre* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/stem-cell-transplant-stretching)

- *Cómo hacer frente a la fatiga relacionada con el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/managing-related-fatigue)
- *Cómo mejorar la memoria* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/improving-your-memory)

Qué se debe evitar

Es de esperar que usted pueda levantarse de la cama y permanecer activo en todo momento. Sin embargo, si su recuento sanguíneo es bajo, es posible que sea necesario cambiar las actividades físicas. El equipo de atención médica le dirá cuál es su recuento sanguíneo y qué actividades puede hacer.

Si tienes preguntas, contacta a un integrante del equipo de atención médica directamente. Si eres paciente de MSK y necesitas comunicarte con un proveedor después de las 5:00 PM, durante el fin de semana o un día feriado, llama al 212-639-2000.

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

Staying Active During Stem Cell Transplant - Last updated on September 30, 2019

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