Memorial Sloan Kettering Cancer Center

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 (PT) es ayudarle a mejorar y mantener la movilidad y la capacidad de hacer ejercicio. Su PT le ayudará con las siguientes actividades:

- Salir de la cama y meterse en 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 (OT) le ayudan a mejorar la capacidad de realizar las actividades cotidianas. Su OT trabajará con usted para ayudarle con las siguientes actividades:

- Vendaje
- 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 su proveedor de cuidados de la salud.
- 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

Debería ser seguro para usted levantarse de la cama y estar activo. Hable con su equipo médico para confirmar si puede hacerlo. Si su recuento sanguíneo es bajo, es posible que deba modificar sus actividades físicas. El equipo de atención médica le dirá cuál es su recuento sanguíneo y qué actividades puede hacer.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

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