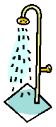
ROSWELL PARK COMPREHENSIVE CANCER CENTER | PATIENT EDUCATION

Trasplante **Alogénico** y Terapia Celular (TCT) para Adultos Instrucciones de Alta – Precauciones para Mantener a los Pacientes Seguros

Seguridad de los Medicamentos

- Siempre tome los medicamentos exactamente según lo prescrito
- Preste mucha atención a la cantidad de cada medicamento que debe tomar – sus dosis pueden cambiar con frecuencia
- Conozca sus medicamentos – debe conocer las interacciones que sus medicamentos pueden tener con ciertos alimentos y bebidas
- Revise todas las precauciones que vienen con cada medicamento

Cuándo Llamar **716-845-1444**	Llámenos si tiene: • confusión, ansiedad, agitación o sueño excesivo con dificultad para despertarse • una fiebre de 100.4 °F o 38 °C • anorexia (pérdida de apetito), náuseas, vómitos, diarrea o calambres abdominales • si se ha caído • erupción nueva, ampollas o moretones • dolor no controlado con la medicación prescrita • dificultad para respirar, tos que lo despierta, nueva dificultad para respirar o dificultad para respirar al subir escaleras • presión arterial baja – menos de 95 sistólica (número superior) a menos que se le indique lo contrario • presión arterial alta – más de 150 sistólica o más de 90 diastólica (número inferior) • frecuencia cardíaca (pulso) menor de 55 o mayor de 120 • azúcar en la sangre menor a 70 o mayor a 260 • llagas en la boca o dolor severo en la boca • orina sanguinolenta
Uso de una Máscara Lo protege de los gérmenes que causan infecciones 	La máscara amarilla es preferible. Debe usar una máscara aprobada cuando usted esté: • viajando hacia y desde el hospital durante al menos 1 año después del trasplante de células madre y continuar si se considera que está inmunodeprimido • en multitudes de gentes • dentro de cualquier hospital • alrededor de las áreas de construcción cuando hay viento En caso de duda, póngase una máscara; lo protege de las personas que están tosiendo o que están enfermas

Higiene Personal 	• Dúchese o báñese todos los días • Cámbiese de ropa todos los días • No se haga perforaciones ni tatuajes durante al menos 1 año
Conducir	• No debe conducir por hasta 60 días a menos que tenga la autorización del médico de TCT • No debe conducir si está tomando un medicamento que perjudique su criterio o estado de alerta
Dieta	• Consulte su folleto de Dieta Baja en Microbios hasta que haya terminado la terapia inmunosupresora • La carne de caza debe estar bien cocida • Evite los bebederos de agua • Use solo agua embotellada si viaja en áreas rurales o a otros países o si no está seguro de la calidad del agua que está bebiendo • Todos los productos vegetales deben lavarse bien antes de comerlos. Puede remojar las frutas y verduras en agua durante 2 minutos, luego enjuague bien con agua fría. No consuma bayas frescas o congeladas • No beba alcohol durante los primeros 100 días (puede causar daño a la médula ósea o al hígado). Consulte al equipo clínico sobre cuándo puede tomar bebidas alcohólicas
Agua de Pozo	• El agua de pozo utilizada en el hogar para beber y limpiar frutas y verduras debe hervirse con un hervor durante 1 minuto, colocarse en un recipiente limpio, enfriarse y mantenerse en un recipiente durante 48 horas. El agua de pozo no tratada no debe ser consumida por una persona que haya recibido un trasplante autólogo. Según las pautas del CDC, el agua de pozo tratada se puede consumir solo después del Día + 100. Se recomienda: Ósmosis Inversa, Destilación, tamaño de poro de 1 micrón o más pequeño (con la palabra Absoluta escrita en el filtro) para el tratamiento de agua de pozo. • Las pruebas anuales de agua de pozo como mínimo deben consistir en: Microorganismos (bacterias, virus y parásitos), nitratos, metales pesados y químicos orgánicos
Salir a Cenar	• Tenga cuidado al recibir terapia inmunosupresora • Evite las barras de ensaladas, los buffets, las frutas y verduras crudas, los aderezos, las bebidas gaseosas de fuente, los bebederos de agua, el hielo y el helado suave • Si no está seguro acerca de las condiciones del restaurante, NO coma allí

Estar Solo	Un cuidador **debe** estar presente las 24 horas del día durante al menos 100 días después del alta
Mascotas / Animales	• No debe adoptar nuevas mascotas durante al menos 1 año • No debe hacer la limpieza del acuario mientras esté en terapia inmunosupresora • No debe estar en contacto con reptiles ni anfibios durante al menos 1 año • No debe estar en contacto con aves durante al menos 1 año (se recomienda encarecidamente que nunca adopte un ave) • Evite el contacto con materia fecal, saliva, orina y materia sólida de la caja de arena mientras esté recibiendo terapia inmunosupresora • No tenga un contacto cercano con animales de granja durante al menos 1 año • No permita animales en su cama • No visite el zoológico durante al menos 1 año o mientras esté recibiendo terapia inmunosupresora. Consulte con el equipo clínico para obtener más orientación
Plantas	• No tenga flores secas mientras esté recibiendo terapia inmunosupresora • No tenga un árbol de Navidad vivo mientras esté recibiendo terapia inmunosupresora • No trasplante plantas de interior mientras esté recibiendo terapia inmunosupresora • No riegue plantas de interior mientras esté recibiendo terapia inmunosupresora • No cave en la tierra mientras esté recibiendo terapia inmunosupresora • Evite entrar en un invernadero mientras esté recibiendo terapia inmunosupresora • Recomendamos mantener las plantas en una habitación que el paciente no utilice con frecuencia • Si tiene GvHD pulmonar o alergias, considere eliminar todas las plantas del hogar
Alojamiento	Debe tener alojamiento local durante al menos 100 días después del trasplante si vive a 45 minutos o más de Roswell Park
Escuela / Trabajo	• Discuta todos los riesgos potenciales de exposición ocupacional con su equipo clínico • La mayoría de los pacientes regresan a la escuela / trabajo al día 365. Debe ser aprobado por su médico de TCT • El regreso a la vida universitaria dependerá de la situación de vida y debe ser aprobado por su médico de TCT • Debe tener acceso a atención médica dentro de 30 minutos

Viajes 	• Discuta con el equipo de TCT antes de hacer arreglos de viaje • Discuta el viaje con los médicos de TCT para hacer las re-inmunizaciones / titulaciones que sean necesarias • Use solo agua embotellada si no está seguro de la calidad del agua potable • Lleve consigo la carta de emergencia que se le proporcionó en el alta o en la clínica de TCT • Tenga el nombre y la ubicación de las instalaciones de atención médica adecuadas en el lugar de visita • Vuelva a surtir todos los medicamentos y recetas al menos 1 semana antes del viaje • Le recomendamos encarecidamente que use su brazalete de Alerta Médica para notificar a los proveedores que usted es un paciente de trasplante
Intimidad Por favor, discuta sus preguntas con su equipo clínico 	• Si aún necesita transfusiones de plaquetas, le recomendamos que no realice actividades sexuales enérgicas – consulte con su equipo clínico • Se aconseja lubricante • Use condones mientras se considere inmunosuprimido • No practique sexo oral durante al menos 100 días después del trasplante de células madre • No realice ninguna actividad que le ponga en riesgo de sangrado • Ciertos medicamentos pueden causar defectos de nacimiento, consulte a su equipo clínico • El proceso de trasplante puede disminuir su interés en el sexo (libido)
Fumar 	• No fumar, usar marihuana, vapear o fumar cigarrillos electrónicos (e-cigs) - **NUNCA** • No masticar tabaco – **NUNCA** • ¿Quieres ayuda para dejar el tabaco? El Servicio de Tratamiento de Tabaco de Roswell Park puede trabajar con usted para desarrollar un plan personalizado para dejar de fumar y hacer recomendaciones de medicamentos. También ofrecen sesiones telefónicas y en grupos pequeños para brindar apoyo continuo. Llamada **716-845-1300, extensión 7851** • La asistencia para dejar de fumar y los productos también están disponibles en la línea para dejar de fumar de NY State Smokers. Sitio web: www.nysmokefree.com Teléfono:**1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)**

Pasatiempos 	Recuerde que es posible que no se haya recuperado físicamente y que todas las actividades que impliquen ejercicio puedan ser difíciles. **Todo el equipo de seguridad debe ser aprobado por la** Comisión de Seguridad de Productos al Consumidor **y usado cuando se involucre en actividades apropiadas.** Los ejemplos incluyen: casco, guantes, mascarilla respiratoria, calzado y ropa www.cpsc.gov/en/Safety-Education/Safety-Guides

En Casa 	• **Todo el equipo de calefacción y aire acondicionado que contenga polvo o suciedad debe mantenerse por alguien que no sea el paciente** • Limpiar los conductos de aire al menos cada 1 a 2 años • Limpiar / reemplazar los filtros al menos cada 6-12 meses • Recomendamos el uso de deshumidificador y filtro HEPA donde duerme y donde pasa la mayor parte del tiempo • Use un acondicionador de aire si está disponible y trate de mantener las ventanas cerradas en el verano debido a los organismos que se encuentran en el aire • No humidificar ni usar aerosoles de dispersión durante 3 meses • Sótano / Ático: No entre en un sótano que tenga moho, especialmente si no está terminado. Asegúrese de que estas áreas estén libres de roedores y alimañas • Estufa: No llene ni mantenga las estufas de pellets, las chimeneas o las estufas de leña durante 100 días o si se considera que está inmunosuprimido, por favor consulte a su médico • La leña debe almacenarse fuera de la casa o del garaje. No maneje leña durante al menos 100 días

Tareas del Hogar 	• Lavandería: Solo manipule la ropa sucia cuando use guantes de goma durante al menos 100 días o mientras esté considerado inmunodeprimido • Está bien doblar la ropa limpia • Baño: No limpie el baño mientras se considera inmunosuprimido. Después de 100 días, por favor use guantes y una máscara • Desempolvar / Aspirar: No desempolvar o aspirar durante al menos 100 días o mientras se considere inmunosuprimido. Por favor, consulte con el equipo clínico para obtener más orientación • Preparación de alimentos: No preparar alimentos crudos sin guantes durante al menos 100 días. Por favor consulte con su equipo clínico para obtener más orientación • Lavavajillas / Cargar Lavavajillas: Use guantes de goma durante al menos 100 días o mientras se considere inmunosuprimido
Trabajo de Taller, Trabajo con Metales, Carpintería y Herramientas Eléctricas 	• Debe usar equipo de seguridad • No haga ningún trabajo de taller, metal o carpintería durante al menos 3 meses o si se considera que está inmunodeprimido. Hable con su médico • Algunos de los medicamentos que está tomando pueden disminuir su estado de alerta o causarle temblores, resultando en lesiones por herramientas y equipo. No utilice herramientas eléctricas durante al menos 1 año o si se considera que está inmunodeprimido. Consulte con el equipo clínico para obtener más orientación • Las herramientas eléctricas pueden ser peligrosas
Actividades al Aire Libre 	• Aplique el protector solar SPF 30 al menos cada 30 minutos si está al aire libre – puede quemarse incluso si está nublado • Siempre use un sombrero para proteger su cabeza • Compre gafas de sol que le protejan del 99 % al 100 % de la luz UVA y UVB. Esto incluye aquellos marcados como "UV 400", que bloquean todos los rayos de luz con longitudes de onda de hasta 400 nanómetros. (Esto cubre todos los rayos UVA y UVB) • Considere gafas de sol envolventes para evitar que los rayos dañinos de UV entren alrededor del marco. Las gafas de sol se deben usar durante todo el año, incluso en el automóvil • El filtro polarizador en las gafas de sol hace que sea más fácil de ver y estar cómodo sin el resplandor cegador Use ropa que cubra su piel lo más que sea posible

Jardinería, Cuidado del Césped y Cortar Leña	• No cavar en la tierra durante al menos 1 año • No cortar el césped ni haga jardinería durante al menos 1 año o si se considera que está inmunodeprimido. Discuta esto con su equipo clínico • No cortar leña durante al menos 1 año después de su trasplante de células madre o si se considera que está inmunodeprimido
Equipo Agrícola	No utilice equipo agrícola durante al menos 1 año o si se considera inmunodeprimido
Camping	• No acampar durante al menos 1 año o si se le considera inmunodeprimido • Evite las chimeneas o fogatas de aire libre durante al menos 1 año o si se le considera inmunodeprimido • Cuando pueda volver a acampar, debe limpiar la carpa o la caravana y quitar todo el moho
Pesca y Caza	• Cuando navegue, debe estar lo suficientemente cerca de la orilla para recibir cuidado dentro de 30 minutos durante al menos 1 año después del trasplante de células madre • No destripe ni limpie animales, cebe anzuelos o limpie pescado mientras se considere inmunosuprimido • No cace durante al menos 1 año o mientras sea considerado inmunodeprimido. Esto puede ser muy agotador y debe ser discutido con su médico y fisioterapeuta antes de ir • El uso personal de equipo de caza, como armas de fuego y arcos, debe contar con la aprobación previa del médico y del fisioterapeuta
Actividades Recreativas	**Todo el equipo de seguridad debe ser aprobado por la Comisión de Seguridad de Productos al Consumidor y utilizado cuando se involucra en actividades apropiadas**. Los ejemplos incluyen casco, guantes, máscara respiratoria, calzado y ropa www.cpsc.gov/en/Safety-Education/Safety-Guides • Evite las siguientes actividades durante al menos 100 días después del trasplante de células madre: vehículos todo terreno, ciclismo, deportes de contacto, motocicletas, patines, monopatines, esquí, motonieve y surf • Antes de participar en cualquier deporte de contacto, por favor discútalo con su equipo clínico

Nadar 	• No nade con ninguna vía venosa central, incluso un catéter PICC. Por favor discuta cualquier actividad relacionada con el agua con su equipo clínico • No nade en masas naturales de agua durante al menos 1 año después del trasplante de células madre • Si usted usa una piscina pública, intente nadar en la mañana. La piscina debe ser tratada durante la noche para disminuir el riesgo de infección • No use una bañera de hidromasaje si se le considera inmunodeprimido • Está bien utilizar su propia piscina, pero asegúrese de que se limpió correctamente
Gimnasio 	• Asista al gimnasio cuando haya menos gente • Busque orientación de su fisioterapeuta • Limpie todo el equipo del gimnasio antes de usarlo. Es una buena idea llevar una caja de toallitas húmedas para manos o de bebés para limpiar las cosas que toque • Un entrenamiento suave está bien cuando sus plaquetas están por encima de 20 mil (20,000) • Un entrenamiento de alto impacto está bien cuando sus plaquetas están por encima de 50 mil (50,000)