

Trasplante **Autólogo** 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 2 semanas después del trasplante de células madre • 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 100 días
Conducir 	• No debe conducir por hasta 30 días – necesita 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 por 100 días • 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 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 hasta 3 meses después del trasplante • 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 mascotas nuevas durante al menos 6 meses • No debe hacer la limpieza del acuario durante al menos 6 meses • No debe estar en contacto con reptiles ni anfibios durante al menos 6 meses • No debe estar en contacto con aves durante al menos 6 meses • Evite el contacto con materia fecal, saliva, orina y materia sólida de la caja de arena durante al menos 6 meses • No tenga un contacto cercano con animales de granja durante al menos 6 meses • No permita animales en su cama • No visite el zoológico durante al menos 6 meses. Consulte con el equipo clínico para
Plantas 	• No tenga flores secas durante al menos 3 meses • No tenga un árbol de Navidad vivo hasta 3 meses después de la TCT • No trasplante plantas de interior durante al menos 3 meses • No riegue las plantas de interior durante al menos 3 meses • No cave en la tierra durante al menos 3 meses • Evite entrar en un invernadero durante al menos 3 meses • Si tiene problemas pulmonares o alergias, considere eliminar todas las plantas del hogar
Alojamiento 	Debe tener alojamiento local durante al menos 2 semanas después del trasplante si vive a 45 minutos o más de Roswell Park
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 de viajar • Le recomendamos encarecidamente que use su brazalete de Alerta Médica para notificar a los proveedores que usted es un paciente de trasplante

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 180. 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
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 durante al menos 100 días después del trasplante de células madre • 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, por favor consulte a su equipo clínico
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 involucra en actividades apropiadas. Los ejemplos incluyen: casco, guantes, mascarilla respiratoria, calzado y ropa. www.cpsc.gov/en/Safety-Education/Safety-Guides

Jardinería, Cuidado del Césped y Cortar Leña 	• No cavar en la tierra durante al menos 3 meses • No cortar el césped ni trabajar en el jardín durante al menos 3 meses • No cortar leña durante al menos 3 meses
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 los 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 estufas de pellets, chimeneas o estufas de leña durante al menos 3 meses • La leña debe almacenarse fuera de la casa o garaje. No maneje leña durante al menos 30 días
Tareas del Hogar 	• Lavandería: Durante 30 días, solo maneje la ropa sucia cuando use guantes de goma • Está bien doblar la ropa limpia • Baño: No limpie el baño durante al menos 30 días después del alta. Después de 30 días, por favor use guantes • Desempolvar / Aspirar: No desempolvar o aspirar durante 30 días • Preparación de alimentos: No preparar alimentos crudos sin guantes durante al menos 30 días. • Lavavajillas / Cargar Lavavajillas: Use guantes de goma durante al menos 30 días
Equipo Agrícola 	No utilice equipo agrícola durante al menos 3 meses

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 • Algunos de los medicamentos que está tomando pueden disminuir su estado de alerta o causar temblores, resultando en lesiones por herramientas y equipo. No utilice herramientas eléctricas durante al menos 3 meses • 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 – usted 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 bloquea 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
Camping 	• No acampar durante hasta 3 meses. • Cuando pueda volver a acampar, debe limpiar la carpa o la caravana y quitar todo el moho • Evite las chimeneas o fogatas de aire libre durante al menos 3 meses
Pesca y Caza 	• Cuando navegue, debe estar lo suficientemente cerca de la orilla para recibir cuidado dentro de 30 minutos durante al menos 3 meses después del trasplante de células madre • No destripe ni limpie animales, cebe anzuelos o limpie pescado durante al menos 3 meses • No cace durante al menos 3 meses. Esto puede ser agotador y debe ser discutido con su médico y fisioterapeuta antes de ir • El uso personal del 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 usarlo cuando se involucre en actividades apropiadas. Los ejemplos incluyen: casco, guantes, mascarilla 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 3 meses después del trasplante de células madre • Si usted nada en una piscina pública, trate de nadar en la mañana. La piscina debe ser tratada durante la noche para disminuir el riesgo de infección. • No use una bañera de hidromasaje durante al menos 3 meses • 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)