

---

# Instrucciones de alta luego del trasplante de médula ósea o de células madres

Después de un trasplante de médula ósea o células madres, tiene un mayor riesgo de contraer infecciones. Esto se debe a que el sistema inmunitario estará débil durante los siguientes 6 meses. Tendrá que protegerse de las infecciones. Siga las recomendaciones que se detallan en esta hoja.

## Actividad

- Aumente la actividad física de manera gradual según le indique el proveedor de atención médica.
- Comience con actividad física suave, como caminar.
- Descanse mucho. Descanse entre una actividad y otra.
- Pregunte a su proveedor de atención médica antes de conducir un automóvil.
- No nade hasta que le hayan quitado los catéteres venosos centrales o los dispositivos externos.
- Pregunte a su proveedor de atención médica cuándo puede volver al trabajo o a la escuela.
- No ande en bicicleta ni motocicleta hasta que su proveedor de atención médica lo autorice.

## Cuidado de la piel

Haga lo siguiente para cuidarse la piel:

- Lávese las manos a menudo, especialmente después de ir al baño.
- Si tiene un catéter venoso central, lávese las manos antes y después de tocarlo.
- Para rasurarse, use una rasuradora eléctrica.

Haga lo siguiente para proteger la piel del sol:

- Utilice un filtro solar hipoalérgico con un factor de protección solar (FPS) de 15 o superior.
- No deje que le dé el sol directamente sobre la piel.
- Cúbrase la cabeza con una peluca, una bufanda o un gorro cuando salga.

## Cómo limitar el contacto con los microbios

- Consulte con su proveedor de atención médica para informarse si puede tener contacto íntimo con otras personas.
- Póngase un barbijo o tapaboca cuando camine por el hospital.

- Consulte con su proveedor de atención médica antes de utilizar ciertos cosméticos, lentes de contacto, tampones o duchas vaginales.
- No vaya a zonas públicas con mucha gente, como eventos deportivos, conciertos o centros comerciales. Podrá ir a estos lugares una vez que su sistema inmunitario se haya recuperado. Y, si tiene que estar en un lugar donde hay mucha gente, use un barbijo.
- Evite el contacto con cualquier persona que tenga una infección. Por ejemplo, un resfriado y gripe. También incluye enfermedades como sarampión, varicela, herpes, otros virus, conjuntivitis, tos o infección de garganta.
- Limite las visitas de niños pequeños. A menudo tienen resfriados u otras infecciones.
- Siga una dieta con bajo contenido bacteriano. Hable con su proveedor de atención médica para que le dé más información sobre este tipo de dieta.
- Pregunte a su proveedor de atención médica acerca del contacto con mascotas o animales. Lávese las manos inmediatamente después de haber tenido contacto con un animal. No toque la orina ni las heces de las mascotas. No limpie las jaulas, los acuarios ni la arena higiénica para gatos.
- Mantenga limpia su casa. Limpie los pisos, las alfombras, los muebles y las encimeras con frecuencia. Asegúrese de que el baño esté limpio. Si es posible, pídale a alguien que lo limpie. Lávese las manos después de manipular los desechos y la basura.

## **Cómo limitar el contacto con los productos químicos**

- No fume ni use tabaco o nicotina.
- No realice trabajos de jardinería. Eso incluye podar el césped o rastrillar las hojas. No manipule flores cortadas ni plantas en macetas.
- No haga trabajos de reparación de automóviles o maquinaria.
- Use un tapabocas cuando esté cerca de áreas de construcción. Use un tapabocas cuando esté en lugares con mucho viento, polvo o emanación de gases.
- Evite las sustancias químicas, los gases y las emanaciones de gasolina, el aceite combustible y las pinturas. Evite los plaguicidas, herbicidas y fertilizantes.
- No use humidificadores ni vaporizadores portátiles. Pueden desarrollar moho o bacterias.

## **Medicamentos**

- Tome los medicamentos siguiendo exactamente las indicaciones de su proveedor de atención médica. Esto es muy importante. Siga las indicaciones del proveedor de atención médica con cuidado. No salte ninguna dosis de sus medicamentos.
- No tome ningún medicamento de venta libre, suplementos ni hierbas medicinales sin consultar previamente con su proveedor de atención médica.
- Informe a su proveedor de atención médica acerca de los efectos secundarios que tenga.

---

## Atención de seguimiento

El control es fundamental. Asista a todas las visitas de atención médica programadas. La recuperación es un proceso que lleva tiempo. Por momentos puede ser difícil. Si usted o alguien de su familia tiene dificultades económicas o emocionales, pregunte al proveedor de atención médica qué recursos pueden ser útiles.

## Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Llame de inmediato a su proveedor de atención médica en cualquiera de los siguientes casos:

- Cualquier hemorragia inusual
- Vómito (con o sin sangre)
- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior, o según le indique su proveedor
- Escalofríos con temblores
- Falta de aire
- Tos o dolor de garganta
- Ardor o dolor al orinar
- Dolor de cabeza muy fuerte o confusión
- Mareos o aturdimiento
- Pérdida del conocimiento
- Heces de color negruzco o muy oscuro
- Diarrea que no desaparece después de 2 episodios de heces poco sólidas
- Dolor o cólicos en el abdomen
- Cualquier dolor de pecho
- Sarpullido
- Cualquier síntoma nuevo que le preocupe