

en español

Educación para el paciente y la familia

intermountainhealthcare.org



Trasplante de médula ósea: *Qué esperar durante su estancia en el hospital*

 **Intermountain®**
Healthcare



¡BIENVENIDO A EAST 8!

Esperamos cuidar de usted durante su estancia. Por favor, háganos saber si hay algo que podamos hacer para hacer su estancia más cómoda.

Qué encontrará en esta guía:

SECCIÓN 1: QUÉ ESPERAR DURANTE SU ESTANCIA.....	4
Preguntas frecuentes.....	5
¿Qué hago mientras estoy en el hospital?	5
¿Puedo traer algo de casa para estar más cómodo?	5
¿Cómo pueden mi familia y las personas cercanas ayudarme durante este tiempo?.....	6
¿Puedo limitar el número de personas que pueden obtener información durante mi estancia?	6
¿Cualquier persona puede visitarme?	6
¿Pueden visitarme los niños?	7
¿Las visitas pueden traer flores y plantas?	7
¿Puedo tener relaciones sexuales con mi pareja?	7
¿Se me caerá el cabello?	8
¿Qué complicaciones o efectos secundarios debo tener en cuenta?	9
Efectos secundarios comunes de los medicamentos frecuentes	10
SECCIÓN 2: PARA LA FAMILIA, AMIGOS Y CUIDADORES	12
Cómo ayudar a su ser querido	12
Evitar infecciones	13
Lavado de manos	13
Mascotas	15
Preparando su hogar	16
Limpieza en el hogar	16
Calidad del aire	17
SECCIÓN 3: SERVICIOS DE APOYO	18
Grupos de apoyo para pacientes con cáncer y las familias	18
Servicios religiosos en el hospital	18

INTRODUCCIÓN

El hecho de que se vaya a someter a un trasplante de médula ósea significa que está entrando a un capítulo nuevo en su cuidado.

Hemos creado este folleto para ayudarle a responder cualquier pregunta que usted o cualquier persona cercana a usted puedan tener.

- La sección 1 proporciona información específicamente relacionada con su cuidado y cualquier síntoma que pudiera experimentar.
- La sección 2 se enfoca en lo que su familia y amigos pueden hacer para ayudarle a través del proceso cuando regrese a casa.
- La sección 3 provee una lista de los servicios disponibles en el LDS Hospital y en la comunidad.

Si tiene alguna pregunta o inquietud adicional, háganos saber cómo podemos ayudarle.

Sección 1: qué esperar durante su estancia

EN ESTA SECCIÓN:

- Qué esperar durante su estancia
- Preguntas frecuentes
- Medicamentos frecuentes y sus efectos secundarios

La unidad East 8 del Hospital LDS es un centro de Intermountain Healthcare para trasplantes de médula ósea. Aquí, usted y su familia encontrarán el cuidado y el apoyo que necesitan durante este tiempo crítico en su tratamiento.

Cuánto tiempo necesita permanecer con nosotros dependerá de su diagnóstico, pero puede variar entre 10 días a 6 semanas.

Durante este tiempo, recibirá **quimioterapia de inducción** y un trasplante de médula ósea y estará bajo supervisión para detectar infecciones y otros problemas. Tomará algo de tiempo para que su recuento sanguíneo se recupere y esto también lo estaremos vigilando.

Su equipo de atención médica le informará cuando será seguro que regrese a casa.

MÉDULA ÓSEA Y CÉLULAS SANGUÍNEAS

Se producen tres tipos de células sanguíneas en la médula ósea (el material blando y esponjoso que se encuentra en el centro de la mayoría de los huesos). Estos son:

- 1 **Los glóbulos blancos** para ayudar a su cuerpo a combatir infecciones
- 2 **Los glóbulos rojos** para llevar oxígeno a través de su cuerpo
- 3 **Las plaquetas** para ayudar a que la sangre forme coágulos y a detener el sangrado

El cáncer y otras ciertas enfermedades pueden dañar su médula ósea. Los tratamientos contra el cáncer, especialmente la quimioterapia de dosis alta o la terapia con radiación, también pueden destruir la médula ósea.

Durante su estancia, su equipo de atención tomará muchas muestras de sangre. Esto es para revisar sus células sanguíneas para saber cuántas tiene de cada tipo y qué tan saludables están. Estas pruebas ayudan a sus doctores a saber qué tan bien se está recuperando y cuándo empezará a funcionar el trasplante, un proceso llamado **injerto**.

Probablemente tenga muchas preguntas sobre lo que sucederá durante su estancia para el trasplante de médula ósea. La mayoría de las personas las tienen. En las siguientes páginas hemos respondido a algunas de las preguntas más frecuentes.

Preguntas frecuentes

¿Qué hago mientras estoy en el hospital?

Su “trabajo” será comer, beber y caminar. Necesita calorías y líquidos para ayudar a que su cuerpo se mantenga fuerte y genere nuevas células sanguíneas. Necesitará caminar por lo menos 30 minutos todos los días para que su cuerpo tenga la fuerza necesaria para sanar y ayudar a prevenir infecciones como la neumonía.

Durante su estancia, un dietista nutricionista registrado (RDN, por sus siglas en inglés), trabajará con usted para calcular la cantidad correcta de calorías que necesita y cuánto debe beber cada día. Darle a su cuerpo el combustible (alimentos) que necesita, así como hacer ejercicios para su fortalecimiento, le ayudará a acelerar el proceso de recuperación.

¿Puedo traer algo de casa para estar más cómodo?

Puede traer almohadas, cobijas y ropa de su casa para usar durante su estancia en el hospital. Sin embargo, le animamos a usar nuestra ropa de cama para poder lavarla todos los días. Cualquier cobija y ropa que traiga tendrá que regresar a casa con un ser querido para lavarla al menos una vez a la semana o más seguido si está visiblemente sucia.

También puede traer:

- Tableta electrónica y audífonos
- Películas
- Música
- Smartphone (teléfono inteligente)
- Computadora portátil
- Libros
- Juegos de mesa
- Adornos para la pared (solo si usa ganchos extraíbles)

Si tiene alguna pregunta sobre lo que está permitido, pregúntele a un miembro de su equipo de atención.

¿PUEDO COMER ALIMENTOS QUE NO SON DEL HOSPITAL?

Sí. Sin embargo, los alimentos deben prepararse frescos y en un ambiente limpio. Tampoco se permite que los alimentos estén a temperatura ambiente por más de una hora.

Si tiene alguna pregunta sobre cómo obtener alimentos de restaurantes, pregúntele a su enfermera.

Para obtener instrucciones más específicas, consulte el folleto de seguridad alimentaria proporcionado por su dietista nutricionista registrado (RDN).

¿SE SIENTE ABRUMADO CON LAS VISITAS?

Puede restringir el número de visitas que tiene en un día y solicitar un momento de tranquilidad para usted. Simplemente hágaselo saber al personal de enfermería y podemos poner un letrero en la puerta pidiéndole a las visitas que nos pregunten antes de entrar a su habitación.

¿Cómo pueden mi familia y las personas cercanas ayudarme durante este tiempo?

Para ayudarle a estar saludable, **todos** los miembros de la familia, cuidadores u otras personas que viven con usted deben tener al día todas sus vacunas.

También deben obtener la vacuna contra la gripe y neumonía.

Un ser querido o amigo cercano puede ser su vocero. Oriente a otros miembros de su familia y amigos a su vocero para recibir actualizaciones.

Sus seres queridos y amigos también pueden:

- Ayudarle a mantener un registro de cuánto ha comido y bebido
- Asegurarse que usted va a caminar de acuerdo al programa
- Mantener un diario o blog para ayudarle a recordar su experiencia en el hospital
- Dar aliento y ser un sistema de apoyo

¿Puedo limitar el número de personas que pueden obtener información durante mi estancia?

Mientras esté bajo nuestro cuidado, tiene el derecho a:

- Restringir quién obtiene información sobre su salud
- Limitar la cantidad de información que nuestro personal comparte con los miembros de su familia o amigos.

Para ayudar a nuestro personal y a sus cuidadores, le sugerimos usar un sistema de contraseña. Elija un número o palabra que su familia o amigos nos pueden dar a nosotros o a su vocero. Solamente aquellos que tengan la contraseña recibirán información sobre su condición y cuidado.

¿Puede visitarme cualquier persona?

Las personas que estén enfermas no pueden visitarle. Además, ninguna persona que haya recibido una vacuna que contenga un virus vivo puede visitarle inmediatamente después de recibir su vacuna. Esto se debe a que le pueden transmitir el virus a usted. Por favor, pregunte a su farmacéutico si usted o un ser querido tiene alguna pregunta sobre una vacuna específica.

Los servicios de video chat, como Skype o FaceTime, pueden ayudarle a permanecer en contacto con aquellos que no tienen permiso para visitarle.

¿Pueden visitarme los niños?

Sí. Los niños pueden visitarle siempre y cuando no estén enfermos y estén al día con sus vacunas. Sin embargo, los niños no deberán visitarle si:

- Han estado enfermos recientemente y todavía no están libres de todos los síntomas
- Si son menores de 13 años y si es durante la temporada de resfriados y gripe

Si tiene alguna pregunta sobre visitas de niños, pregúntele al personal de enfermería. Le recomendaremos si pueden o no visitarle. **Cuando le visitan, todos los niños deben estar supervisados por un visitante adulto (no por usted).**

¿Las visitas pueden llevar flores y plantas?

No. Las flores o plantas vivas no están permitidas en su habitación. Las plantas vivas pueden introducir moho u hongos en su entorno. Cuando su sistema inmune está débil por la quimioterapia, el moho y los hongos pueden causarle una infección.

Si usted o sus visitantes le llevan flores o plantas vivas, pueden dejarlas en la recepción para que las vea cuando camina por los pasillos. Las flores y plantas artificiales están permitidas en su habitación siempre y cuando no tengan musgo.

¿Puedo tener relaciones sexuales con mi pareja?

Sí, si sigue estas precauciones:

- No tenga relaciones sexuales durante su tratamiento de quimioterapia y durante 48 horas después de completar la quimioterapia. Esto se debe a que estos medicamentos se los puede transferir a su pareja a través de los líquidos corporales durante 48 horas después de la última dosis. Debido a que estos medicamentos están diseñados para matar células, pueden ser extremadamente dañinos para la salud de su pareja.
- Si decide tener relaciones sexuales mientras recibe quimioterapia, utilice 2 formas de métodos anticonceptivos, siendo 1 forma el condón.
- Tenga cuidado con cualquier actividad física ya que tiene un mayor riesgo de sangrar durante el tratamiento.

Si tiene alguna pregunta, hágasela al personal de enfermería.

¿SE PUEDEN QUEDAR PERSONAS A PASAR LA NOCHE?

Sí. Permitimos que un visitante se quede durante la noche.



¿Se me caerá el cabello?

Es muy probable que después de la quimioterapia se le caiga el cabello y posiblemente las cejas y pestañas. Esto se debe a que la quimioterapia se dirige a las células que se están dividiendo rápidamente, como las células cancerígenas y otras células saludables, como aquellas en la raíz del cabello. La pérdida del cabello no es permanente, pero puede tomar varias semanas después del tratamiento para que vuelva a crecer.

El tiempo que el cabello, las cejas y pestañas llevan en caer es diferente para cada persona porque cada tratamiento es diferente. Sin embargo, normalmente sucede alrededor de 2 a 4 semanas después que la quimioterapia termina. Se le puede caer el cabello poco a poco o por mechones.

Cuando esté listo, nuestro personal o su familia le pueden ayudar a raparse la cabeza. Tenemos afeitadoras disponibles en el piso. Avísenos si le interesa usar bufandas o pelucas y un trabajador social le puede dar más información.

¿Dónde puedo obtener más información?

Puede obtener más información sobre la quimioterapia y la pérdida de cabello en los siguientes enlaces:

- Sociedad Americana Contra el Cáncer: www.cancer.org
- Cancer.net: www.cancer.net
- Instituto Nacional del Cáncer: www.cancer.gov



¿Qué complicaciones o efectos secundarios debo tener en cuenta?

Enfermedad injerto contra huésped

La enfermedad injerto contra huésped (GVHD, por sus siglas en inglés) es una complicación que puede ocurrir en los pacientes que recibieron un trasplante alógénico. (Usted no está en riesgo si tuvo un trasplante autólogo.) La GVHD ocurre cuando las células del sistema inmune del donante atacan los tejidos de la persona que recibe el trasplante. Puede ocurrir repentinamente (aguda) o con el transcurso del tiempo (crónica) y puede ser leve o grave. Se le dará un medicamento para ayudarle a prevenir la GVDH.

Efectos secundarios

Además de la quimioterapia, necesitará tomar otros medicamentos para ayudarle a prevenir infecciones, controlar el dolor y las náuseas, evitar que el agua se acumule en los tejidos y tratar otras complicaciones. Algunos de estos medicamentos tienen efectos secundarios. En las siguientes 2 páginas se enumeran los medicamentos frecuentes y sus efectos secundarios.



Preguntas para mi equipo de atención

Efectos secundarios comunes debido a los medicamentos frecuentes

MEDICAMENTO	PARA QUÉ SE USA	EFFECTOS SECUNDARIOS COMUNES
MEDICAMENTOS INMUNOSUPRESORES <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tracolimus <input type="checkbox"/> Ciclosporina <input type="checkbox"/> Micofenolato <input type="checkbox"/> Prednisona 	Previene o trata la enfermedad injerto contra huésped (GVHD)	Presión arterial alta, insomnio, disminución de magnesio y potasio, diarrea, temblor, debilidad, función anormal del hígado, dolor de cabeza, irritación en la piel, fiebre, malestar abdominal (barriga), pruebas hepáticas anormales o infección
MEDICAMENTOS PARA CALMAR LA NÁUSEA <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ativan (lorazepam) <input type="checkbox"/> Compazine (proclorperazina) <input type="checkbox"/> Dronabinol (Tetrahidrocannabinol) <input type="checkbox"/> Fenergan (Prometazina) <input type="checkbox"/> Zofran (Ondansetrón) 	Calma la náusea	<p>Dolor de cabeza, somnolencia, mareos o confusión.</p> <p>Nota: el Fenergan puede causar boca seca, ojos secos, ardor, enrojecimiento, hinchazón, dolor y lesión de los tejidos SI se administra por vía intravenosa.</p>
ANTIBIÓTICOS <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Penicilina <input type="checkbox"/> Levaquin (levofloxacino) <input type="checkbox"/> Primaxin (imipenem/cilistatin) <input type="checkbox"/> Maxipime (cefepima) <input type="checkbox"/> Flagyl (metronidazol) 	Previene o trata las infecciones bacterianas	<p>Diarrea o estreñimiento, náuseas, malestar estomacal o dolor de cabeza.</p> <p>Notas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuando se combina con alcohol, el Flagyl puede causar vómitos fuertes y dejar un sabor a metal en la boca. • Primaxin puede aumentar el riesgo de convulsiones.
MEDICAMENTOS ANTIMICÓTICOS <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mycamine (micafungina) <input type="checkbox"/> Cancidas (caspofungina) <input type="checkbox"/> Ambisome (anfotericina) <input type="checkbox"/> Fluconazol (diflucan) <input type="checkbox"/> Noxafil (posaconazol) <input type="checkbox"/> Vfend (voriconazol) 	Previene o trata infecciones por hongos o micóticas	<p>Dolor de cabeza, náusea, vómito, diarrea, irritación en la piel, fiebre, presión arterial baja, conteo de glóbulos blancos bajo, pruebas de función hepática anormales, prueba de función renal anormal.</p> <p>Nota: Vfend puede causar alucinaciones y cambios visuales.</p>

MEDICAMENTO	PARA QUÉ SE USA	EFFECTOS SECUNDARIOS COMUNES
MEDICAMENTOS ANTIVIRALES <input type="checkbox"/> Zovirax (aciclovir) <input type="checkbox"/> Valtrex (valaciclovir) <input type="checkbox"/> Valcyte (valganciclovir)	Previene o trata infecciones virales	Fatiga (cansancio), depresión, dolor de cabeza, náusea, vómito, irritación de la piel, fiebre, dificultad para dormir, prueba de función renal o hepática anormal. Nota: el Valcyte puede causar un recuento bajo de glóbulos blancos.
MEDICAMENTOS ANTICOAGULANTES <input type="checkbox"/> Lovenox (enoxaparina sódica) <input type="checkbox"/> Coumadin (warfarina)	Previene coágulos en la sangre	Sangrado, hematomas en el lugar de la inyección, fiebre, fatiga o irritación en la piel.
ANALGÉSICOS <input type="checkbox"/> Roxycodina (oxicodona) <input type="checkbox"/> Dilaudid (hidromorfona)	Alivia el dolor de moderado a intenso	Estreñimiento, mareos, somnolencia, comezón, náuseas, vómito o dolor de cabeza. Nota: no lo tome con Tylenol (paracetamol) o Motrin (ibuprofeno)
CUIDADO DE LA BOCA <input type="checkbox"/> Mycelex <input type="checkbox"/> Nistatina <input type="checkbox"/> Peridex <input type="checkbox"/> Biotene <input type="checkbox"/> Solución salina normal	Previene las llagas en la boca	Cambia el gusto, pruebas anormales de la función hepática, náusea o vómito. Nota: el Peridex puede aumentar el sarro en los dientes.
REDUCTORES DE ÁCIDO ESTOMACAL <input type="checkbox"/> Prilosec (omeprazol) <input type="checkbox"/> Prevacid (lansoprazol) <input type="checkbox"/> Patroprazol (protonix)	Trata las úlceras estomacales	Dolor de cabeza, diarrea o estreñimiento.
DIURÉTICOS <input type="checkbox"/> Lasix (furosemida)	Elimina el exceso de líquido en el cuerpo a través del riñón y la orina (pastilla diurética)	Micción frecuente, presión arterial baja, mareos, dolor de cabeza, irritación de la piel, electrolitos bajos, deterioro de la audición, sensibilidad al sol o anemia.

Sección 2: para la familia, amigos y cuidadores

EN ESTA SECCIÓN:

- Cómo puedo ayudar a un ser querido
- Cómo prevenir infecciones:
 - Lavado de manos
 - Control de las mascotas
 - Preparando su hogar

Cómo ayudar a su ser querido

Sabemos que los miembros de la familia, amigos y cuidadores de alguna persona que se le ha diagnosticado cáncer recientemente deben tener muchas preguntas, inquietudes y temores. Sus vidas cambiarán dramáticamente. Usted puede sentir que no sabe qué hacer o cómo hacerlo. Queremos que sepa que el equipo de cuidado de East 8 está aquí para ayudarle durante este momento difícil. Le podemos proporcionar información y orientación a medida que se ajusta a su nuevo rol. Usted puede ayudar de 3 maneras importantes:

- 1 ¡No tenga miedo de hacer preguntas!** Si en algún momento no entiende algo, avísenos. Su ser querido está pasando por un tratamiento que requiere mucha energía y fuerza de voluntad. Afortunadamente, le tienen a usted de su lado. Puede ayudarles a recordar y entender cosas. Le animamos a que tome notas y haga preguntas al equipo médico. Usted será otro par de oídos para entender la información y las opciones de tratamiento.
- 2 Ser un defensor** (alguien que cuide de los mejores intereses de los demás). Nos esforzamos todos los días para proporcionar el mejor cuidado y servicio a nuestros pacientes, pero usted lo conoce mejor. Háganos saber si hay algún problema o si hay algo que podamos hacer para que su estancia sea un poco mejor.
Como cuidador, estará involucrado con el cuidado del paciente cuando sea el momento de regresar a casa. Utilice este tiempo en el hospital para ser un participante activo en el cuidado médico del paciente. Esto le ayudará a enseñarle y prepararle para cuando su ser querido esté listo para regresar a casa.
- 3 ¡Dé aliento!** Su ser querido tendrá días buenos y días malos, y algunas veces parecerá que tiene más días malos que buenos. Es muy fácil que se sienta abrumado. Sin embargo, cuando le anima a hacer cosas que le ayuden a sentirse mejor, como caminar y comer lo suficiente, será más fácil. Con su ayuda, la meta no parecerá estar tan lejana.

Finalmente, tenga en cuenta que entendemos lo estresante que este momento puede ser para todos. Le animamos a trabajar con su equipo médico, trabajador social y coordinador de cuidados. Cada uno juega un papel en ayudar antes, durante y después de la estancia en el hospital.

Cómo prevenir infecciones

Durante el tratamiento, el sistema inmune del paciente estará débil por la quimioterapia. Después del tratamiento, le tomará de 12 a 18 meses, o incluso más tiempo, para que su sistema inmune se recupere por completo. Los medicamentos **inmunosupresores** pueden alargar la cantidad de tiempo que está en mayor riesgo de infección.

Debido a que toma tiempo para que su sistema inmune se recupere por completo, cualquier infección puede ser grave. Informe de inmediato sobre cualquier señal de enfermedad, incluso la fiebre.

Lavado de manos

Lo más importante que puede hacer para prevenir la propagación de infecciones es lavarse las manos.

Lávese las manos con agua y jabón antes y después de:

- Manejar su vía central
- Cada paso en la preparación de alimentos
- Comer

Siempre lávese las manos después de:

- Ir al baño
- Sonarse la nariz
- Manejar la basura
- Tocar las mascotas
- Saludar con la mano
- Cualquier otro momento que crea que sus manos no estén limpias

EVITAR ENFERMEDADES CONTAGIOSAS

Evitar a las personas que están enfermas. Siga estrictas prácticas de lavado de manos si usted y la persona enferma viven en la misma casa.

Si se enferma, no prepare los alimentos y evite estar cerca de su ser querido tanto como sea posible. Si debe compartir el baño, utilice cloro para limpiar todas las superficies.

Si su ser querido debe evitar hacer la limpieza del hogar, tanto como sea posible, especialmente en las áreas del baño. Será necesario que usted u otra persona limpien su hogar.



La manera correcta de lavarse las manos

Siga estos 5 pasos para lavarse las manos correctamente todas las veces:

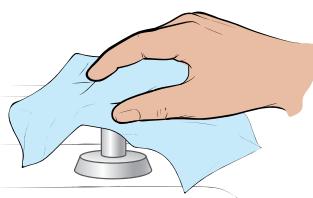
- 1** Moje sus manos con agua limpia y corriente (fría o caliente), cierre el grifo y aplique jabón.



- 2** Frote sus manos juntas con jabón, hasta formar espuma. Lave la parte de atrás de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas. Lave sus manos por lo menos durante 20 segundos. Esta es la duración de la canción "feliz cumpleaños" de principio a fin dos veces.



- 3** Enjuague bien las manos bajo el agua limpia y corriente.



- 4** Seque las manos usando una toalla limpia o déjelas secar al aire. Luego, utilice una toalla de papel o su codo para cerrar el grifo y para abrir la puerta del baño.



- 5** Lavarse las manos con jabón y agua es la mejor manera de eliminar los gérmenes en la mayoría de las situaciones. Si no tiene disponible agua y jabón, use desinfectante de mano a base de alcohol que contenga por lo menos 60% de alcohol. Frote sus manos vigorosamente durante al menos 20 segundos.

Mascotas

Las mascotas que estaban en el hogar antes de que su ser querido tuviera el trasplante se pueden quedar. Los gatos y perros son seguros siempre y cuando no se les permita estar encima de la cama, no tengan contacto cercano a la cara y que no se acerquen a la vía central de su ser querido. Además, asegúrese de que su ser querido:

- Se lave las manos después de tener cualquier contacto con una mascota.
- Evite cualquier contacto con las heces (popó) de animales, incluyendo limpiar la caja de arena para gatos, acuarios de peces y jaulas de pájaros.
- Informe a su doctor de cualquier mordedura o arañazo de cualquier animal.



Usted y otros miembros de la familia necesitan:

- Evitar que los pájaros puedan volar libremente dentro del hogar. Controlar a los gatos y perros cuando su ser querido esté caminando alrededor para que no se vaya a tropezar y caer sobre el animal.
- Asegúrese de que la mascota tenga todas las vacunas y que las vacunas de refuerzo estén al día.
- Pida al veterinario que compruebe las heces (popó) de su mascota cada año para detectar parásitos.
- Pida que los gatos sean evaluados cada año para detectar leucemia felina y toxoplasmosis.
- Trátelos contra las pulgas.
- Lleve a su mascota todos los días durante la temporada de garrapatas para que revisen que no las tenga (de mayo a noviembre), si la mascota camina por áreas boscosas.
- Mantenga a las mascotas en el interior o en su propiedad para que no se contagien de enfermedades de otros animales.

Preparando su hogar

Limpieza del hogar

Evite aspirar, sacudir y cualquier otra actividad que exponga a su ser querido al polvo durante su tratamiento. Deben salir de la habitación cuando se hagan estas actividades y permanecer lejos durante 30 minutos posteriormente para permitir que el polvo se asiente.

Lavar la ropa, las sábanas y toallas

Por lo general, no hay riesgo de infección por lavar la ropa.

- Cambie las sábanas por lo menos una vez a la semana.
- Cambie las toallas cada 2 días.
- Su ser querido nunca debe compartir toallas con nadie.

Limpieza de la alfombra

Las alfombras se pueden limpiar con un sistema de vapor siempre y cuando estén completamente secas antes de que su ser querido llegue a casa. Lo mejor es limpiar las alfombras usando un sistema químico y evitar usar el agua. Esto ayuda a prevenir la formación de moho debajo de la alfombra.

Baños

Los baños no deben tener ninguna señal visible de moho u hongos. Pida a alguien que limpie los baños con frecuencia. Asegúrese de usar cloro en la regadera para evitar que se forme el moho. Su ser querido debe tener cuidado de no salpicarse en la piel productos de limpieza o respirar los vapores.



PLANTAS

Las plantas pueden permanecer en el hogar, pero su ser querido debe evitar un contacto cercano con ellas. Quite las plantas de la habitación donde duerme.

No permita que su ser querido trabaje directamente con las plantas o tierra (como quitar hierba mala, podar el césped o rastrillar las hojas) por lo menos seis meses después del trasplante y solo después de tener permiso del doctor del trasplante.

Regar las plantas está permitido, pero se debe lavar las manos después de hacerlo.

Calidad del aire

Sótanos

Su ser querido debe evitar vivir en el sótano si existe la posibilidad de estar más expuesto al polvo y al moho. Si tiene que vivir en el sótano, revise todas las áreas del sótano para que no haya moho o humedad, y atienda cualquier problema antes que regrese a casa.

Abrir las ventanas

Lo mejor es dejar las ventanas cerradas si:

- El recuento de glóbulos blancos de su ser querido es bajo (recuento de neutrófilos $<1000 / \mu\text{L}$)
- El viento sopla el polvo al aire.



Sistemas de aire filtrado

Los acondicionadores de aire, los sistemas de enfriamiento por evaporación y los sistemas de calefacción necesitan más atención cuando el sistema inmune está débil. Cambie todos los filtros a menudo para limpiar el aire que está circulando en el hogar. Haga esto durante el primer año después del trasplante de su ser querido (o durante más tiempo si está en terapia inmunosupresora). Revise las recomendaciones del fabricante para tener más información sobre qué tan a menudo debe cambiar el filtro. **No permita que su ser querido cambie los filtros.**

Para los acondicionadores por evaporación, haga que reemplacen las almohadillas de goteo y encienda el acondicionador por lo menos 30 minutos todos los días para evitar que el agua se estanque. Si se utiliza un humidificador, asegúrese de cambiar el agua diariamente.

Ventiladores

Es aceptable utilizar ventiladores durante el clima cálido. Si utiliza un ventilador, pida a alguna persona además de su ser querido que sacuda la habitación y las aspas del ventilador 3 veces por semana.

Sección 3: servicios de apoyo

TIENDA DE REGALOS DEL HOSPITAL

La tienda de regalos se localiza en el primer piso cerca de la entrada del hospital y está abierta de 9:00 a.m. a 7:00 p.m. de lunes a viernes. Cierra los sábados y domingos.

La tienda cuenta con ropa, revistas, dulces, tarjetas, libros, flores, globos, decoraciones y productos de cuidado personal.

Puede llamar a la tienda de regalos al 801-408-1125.

Los grupos de apoyo para los pacientes con cáncer y las familias

Utilice esta lista de recursos de apoyo en línea para obtener la ayuda y el apoyo que usted y su familia necesita en este momento:

- **La Sociedad de Lucha contra la Leucemia y el Linfoma:** lls.org/lls-espanol proporciona información, recursos y apoyo a aquellos afectados por diferentes tipos de cáncer en la sangre.
- **Stupid Cancer:** stupidcancer.org es la organización benéfica más grande que aborda de forma integral el cáncer de adultos jóvenes a través de la defensoría, la investigación, el apoyo, la divulgación, la conciencia, la salud móvil y las redes sociales.
- **LiveStrong:** livestrong.org sus servicios de navegación contra el cáncer pueden brindarle apoyo y recursos gratuitos y personalizados para su viaje contra el cáncer.
- **Comunidad de apoyo para el cáncer:** cancersupportcommunity.org tiene grupos de apoyo para el cáncer en línea, foros de debate sobre el cáncer y una línea de ayuda para el cáncer.
- **Instapeer:** instapeer.org
Esta aplicación para dispositivos móviles ofrece poner en contacto a colegas de manera anónima y personalizada para pacientes y cuidadores.

Servicios religiosos del hospital

Los servicios religiosos de LDS se llevan a cabo todos los domingos de 10:30 A 11:30 a. m. en el segundo piso del centro educativo al lado de la cafetería.

Una habitación de meditación se localiza en el sexto piso al lado de la sala de espera de la UCI.

La comunión protestante está disponible de manera individual.

Se puede contactar a un líder religioso de la mayoría de las denominaciones religiosas hablando con su enfermera o trabajador social.



Preguntas para el equipo de atención

Para encontrar estos y otros recursos, visite:
intermountainhealthcare.org/services/cancer-care/



Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2018 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados.

El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications ONC001S – 05/18 (Spanish translation 07/18 by inWhatLanguage)