

Instrucciones de egreso para paciente Alogénico y Haploidéntico.

Unidad de trasplante de progenitores hematopoyéticos



Instrucciones para el paciente

Fuiste sometido a un trasplante de progenitores hematopoyéticos alogénico o haploidéntico. Pasarán seis (6) meses aproximadamente para que la médula ósea se recupere totalmente.

Durante este tiempo, el riesgo de infecciones, sangrado y problemas cutáneos son altos.

Tu cuerpo todavía está débil y pasará hasta un año para que te sientas como antes del trasplante.

Es posible que te canses con mucha facilidad y probablemente tu apetito haya disminuido o disminuya en las próximas semanas.

El propósito de este instructivo es darte a conocer y a tu familia los cuidados que deben tener presentes para facilitar la pronta recuperación; ten en cuenta que no debes comparar tu recuperación con la de otros pacientes ya que todos los individuos requieren un tiempo diferente para recuperarse por completo de los síntomas.



Medicamentos



- Se te hará entrega de medicamentos para ocho (8) días, para garantizar que recibas el tratamiento mientras tramitas su entrega a través de tu aseguradora.

En el momento del egreso se te indicará que debes asistir a la Torre 5 – taquilla 1, para apoyarte en la radicación de la fórmula médica por una única vez, y así agilizar el trámite ambulatoriamente.

- No suspendas los medicamentos por voluntad propia, estos los debes tomar a las horas y dosis indicadas.
- Comunícate con la unidad de trasplante en caso de sentir que no toleras algún medicamento.

- Si presentas vómito, revisa la presencia de medicamentos, en caso de que haya alguno, debes repetir la dosis.
- Debes mantener un horario oportuno para ingerir los medicamentos, ya que en el proceso de recuperación, estos cumplen una función muy importante.

Mascarillas de alta eficiencia



- Se te hará entrega de **cinco mascarillas N95**, éstas deben ser utilizadas al salir de la **Clínica** y cuando estés fuera de casa, el no utilizarla te expone a un riesgo inminente de contraer enfermedades de tipo respiratorio que ocasionarían grandes problemas e incluso la muerte.
- Estas mascarillas sólo las debes cambiar cuando estén deterioradas (aproximadamente 24 horas de uso acumulado), ten en cuenta que deben durarte durante todo el proceso de recuperación ambulatoria, de lo contrario debes asumir el costo.
- Para acompañantes se recomienda el uso de mascarilla quirúrgica al ingresar a la habitación del paciente.

Lavado de manos



Es la medida más importante que tú y tu familia deben realizar para prevenir infecciones.

Debe realizarse principalmente en los siguientes momentos:

- Después de haber estado al aire libre.
- Después de tocar fluidos corporales como secreciones nasales o sangre.
- Antes y después de manipular alimentos.
- Después de usar el teléfono.
- Antes y después de ir al baño.
- Antes de consumir alimento.

Baño



Debes realizar un baño diario con agua hervida o agua filtrada, la temperatura del agua la decide cada persona; recuerda evitar humedecer el catéter durante el baño.

Cuidados con la dieta



- Luego de un trasplante de progenitores hematopoyéticos necesitas buena nutrición para ayudar a mantener tu cuerpo fuerte.

Para hacer esto, necesitas vigilar los alimentos que comes y la forma de prepararlos:

- Come cinco (5) o seis (6) comidas pequeñas al día, en lugar de tres (3) porciones grandes.
- Evita consumir alimentos crudos, pueden contener gérmenes dañinos y producir una infección gastrointestinal, ya que tu sistema inmunitario se encuentra debilitado.

- Huevos: Las yemas y las claras deben cocinarse hasta que queden sólidas. **No comas huevos blandos.**

- Lácteos: Todas las leches, el queso y otros lácteos deben tener la palabra pasteurizado en sus recipientes.

Debes recibir quesos empacados al vacío. **No debes consumir yogurt hasta que el médico lo autorice.**

Frutas y verduras:



- No consumas salsas ni aderezos frescos que se conservan en cajas refrigeradas en tiendas de comestibles.
- Toma sólo el jugo que diga pasteurizado en lata o botella.
- No consumas alimentos crudos (verduras, frutas, mariscos, ostras)
- No consumir alimentos preparados en la calle, estos deben ser preparados en la casa teniendo en cuenta que la persona que prepare los alimentos tenga buena higiene.
- No consumas alimentos preparados el día anterior.
- Puedes preparar jugos con la fruta cocinada y agua hervida y puedes consumir frutas vaporizadas o en conservas.
- Cuando el médico autorice consumir frutas crudas, debes iniciar por frutas de cáscara dura, deben estar muy sanas y ser lavadas y peladas por otra persona.
- Puedes consumir enlatados o alimentos con empaque sellado (papitas, rosquitas, galletas, entre otros).
- Toma por lo menos de 8 a 10 vasos de líquido todos los días (sin incluir café, té u otras bebidas que tengan cafeína). En lo posible toma líquidos con todas las comidas.
- Toma bebidas frías durante el día, son de mejor tolerancia.
- Toma sólo el jugo que diga pasteurizado en lata o botella.

Mascotas y animales



- Los animales domésticos pueden transmitir enfermedades a los seres humanos, por lo tanto, entre los 12 a 18 meses luego del trasplante no podrás limpiar las heces, orina, alimentar o asear a tu mascota.

Esta indicación incluye pájaros, peces, perros, gatos, hámster, entre otros.

- Si bien tu animal puede permanecer en casa, te aconsejamos no tener contacto físico cercano con él.

La piel



- Por efectos de la radioterapia y/o la quimioterapia tu piel se tornará muy seca, por eso es indispensable que la lubriques frecuentemente para evitar laceraciones que favorezcan infecciones o sangrados.
- Ten mucho cuidado con la exposición al sol, aplica bloqueador solar con factor de protección 30 o más en cualquier área de piel expuesta.

Control médico



- Necesitarás cuidados de control minuciosos de parte del médico y del personal de enfermería que te realizaron el trasplante durante por lo menos tres meses.
- Asiste a las citas de control programadas cada 8 días, martes o miércoles a las 7:00 a.m. en la unidad de trasplante, torre 3 piso 4. Este día se te realizará la curación del catéter central y se tomarán muestras de laboratorio. El día de la cita no debes tomar ciclosporina hasta después de tomados los exámenes de laboratorio para evitar que el resultado salga alterado.
- Verifica antes de cada cita la cantidad de medicamentos, ten en cuenta que las revisiones son cada 8 días y se debe garantizar la disponibilidad de estos hasta la próxima consulta. La fórmula sólo es renovada por el médico tratante en la consulta médica. Siempre trae la fórmula a cada consulta para verificar qué medicamentos estás recibiendo.

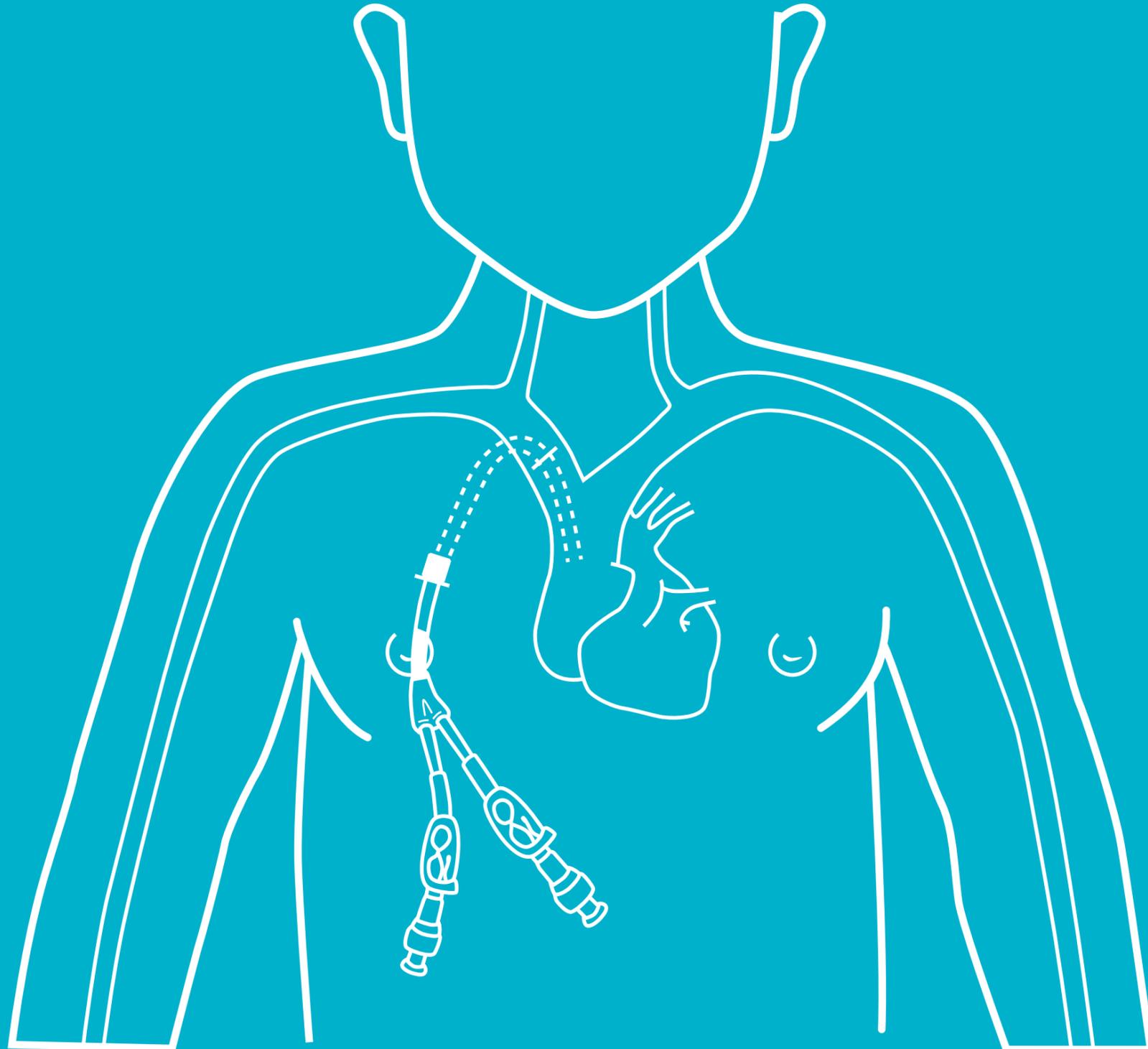
Vivienda



Es importante tener presente que cuando selecciones el lugar donde estarás viviendo durante tu período de recuperación, éste cumpla con unos mínimos requisitos:

- La vivienda preferiblemente no debe estar ubicada cerca de una construcción.
- Tener disponibilidad de baño preferiblemente exclusivo para tu uso, de lo contrario deberá ser desinfectado después de cada uso y secado para que pueda ser utilizado por ti y demás miembros de la familia.
- La habitación donde permanecerás debe ser limpiada antes de tu llegada y suprimir cualquier artículo que pueda almacenar polvo.
- Durante el periodo de recuperación post trasplante, tu sistema inmunológico está en proceso de maduración, por lo tanto, no tiene la capacidad de respuesta frente a un proceso infeccioso, por esta razón es indispensable que en la primera semana permanezcas en la habitación, sin ningún tipo de compañía.
- En la segunda semana podrás salir de la habitación, pero no frecuentes jardines, balcones y/o ventanales abiertos.
- No realices trabajos en el patio ni manipules flores o plantas.
- Se debe evitar además exposición a ventiladores ya que estos remueven partículas de polvo.
- La limpieza de muebles y superficies debe realizarse con paños húmedos para prevenir el polvo.
- Ten en cuenta que las únicas salidas serán al control médico. Será éste durante la consulta quien te autorizará o no las salidas.
- Mantén la casa limpia.
- Mantente alejado de las multitudes y pide a las personas que tengan síntomas gripales que no te visiten.

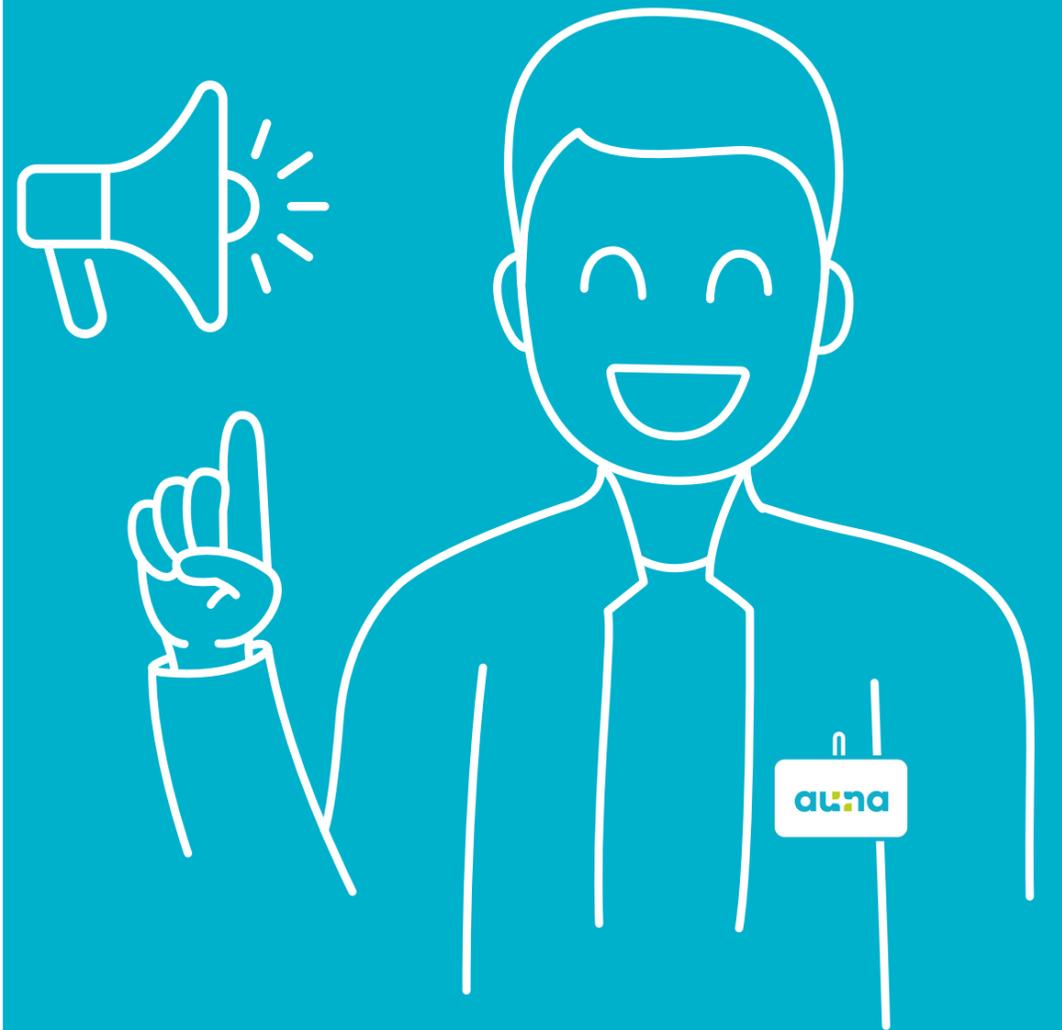
Cuidados con catéter central



- Saldrás de la Clínica con el catéter venoso central, el cual se colocó durante el trasplante. Este debe ser solo manipulado por el personal de la unidad de trasplante y únicamente retirado cuando tengas un nivel de plaquetas adecuado o cuando el médico lo considere necesario de acuerdo con tu estado de salud.
- Los apósitos son vendajes especiales que bloquean los gérmenes y mantienen el sitio del catéter seco y limpio, debes cubrir el catéter con plástico y micropore antes del baño, no mojar o destapar.

En caso de presentar dolor en el sitio de inserción del catéter o sangrado debes informar a la unidad de trasplante.

Signos de alarma por los que debes consultar a la unidad de TPH



Es indispensable que si presentas cualquiera de los siguientes síntomas te comuniques al (604) 3458550 o 3421010 extensión 1672 o 1625 de la Unidad de trasplante. No esperes hasta la próxima cita de control ya que esto podría conllevar complicaciones.

Sangrado durante el tratamiento: La médula ósea produce células llamadas plaquetas. Estas células evitan que sangres demasiado, ayudando a la coagulación.

- La quimioterapia y la radioterapia pueden destruir algunas de tus plaquetas por lo que si no tienes suficientes plaquetas, puedes presentar algún tipo de sangrado. Necesitas saber cómo prevenir el sangrado y qué hacer cuando se presente:
- No consumas ácido acetilsalicílico (aspirina), ibuprofeno (Motrin, Advil), naproxeno ni otros fármacos a menos que el médico esté de acuerdo.
- Ten cuidado de no cortarte.
- No camines descalzo.

- Usa sólo máquina de afeitar eléctrica.
- Utiliza cuchillos, tijeras y otras herramientas con cuidado.
- No suenes la nariz muy fuerte.
- No te cortes las uñas. En vez de esto, usa una lima.
- Si te cortas haz presión sobre la herida, con gasa, durante unos minutos. Usa hielo sobre la gasa para ayudar a reducir el sangrado.

Adicionalmente comunícate con la unidad de trasplante de progenitores hematopoyéticos si presentas alguno de los siguientes signos /síntomas. El personal estará atento a orientarte:

- Hematomas en brazos o piernas.
- Pequeñas manchas de color púrpura o rojo en la piel.
- Orina roja o marrón, y/o ardor al orinar.
- Heces negras o heces con sangre roja.

- Estás vomitando sangre.
- Períodos (menstruación) largos o abundantes (mujeres).
- Dolor de cabeza muy fuerte o que no desaparece.
- Visión borrosa o doble.
- Dolor abdominal.
- Diarrea que no desaparece o se presenta con sangre.
- Náuseas intensas, vómitos, inapetencia o dolor abdominal.
- Incapacidad para comer o beber.
- Debilidad extrema.
- Fiebre, escalofríos o sudores.
- Ictericia (la esclerótica de los ojos o la piel luce amarilla).
- Tos que está empeorando.
- Problemas para respirar cuando estás en reposo o realizando tareas simples.
- Dolor, sangrado, edema, hematoma en el sitio del catéter o retiro involuntario del mismo.

Nuestro equipo de trabajo



Realizar un trasplante requiere de experiencia y de un equipo interdisciplinario que para nuestro caso está conformado por médicos especialistas en hematología, oncología clínica, radioterapia; enfermeras y auxiliares, bacteriólogos y otros profesionales de la salud que se integran a través de los servicios del **Instituto de Cancerología Las Américas Auna, Clínica Las Américas Auna y Laboratorios Las Américas Auna.**

Todo nuestro equipo está comprometido con la misión de **¡Cuidar la vida, para vivirla mejor, siempre!**

Contacto
Unidad de Trasplantes de Progenitores
Hemotopoyéticos:

Teléfono:
(604) 342 10 10
extensión 1672.

**Cuidar la vida,
para vivirla mejor,
siempre**

info@lasamericas.com.co

Dg. 75 B # 2A - 80 / 140
Medellín- Colombia
T (604) 342 10 10
Extensión 1672

lasamericas.com.co

**Clínica
Las Américas**
aluna

VIGILADO Supersalud 

PUB I-PH-4 V.01