

Vamos a guiarte en
cada una de las etapas
de tu proceso.

Guía para paciente y familia



JUNTOS
cambiamos la historia



**Unidad de Trasplante de Progenitores
Hematopoyéticos - UTPH**

 **Educación paciente y familia**

Guía paciente y familia

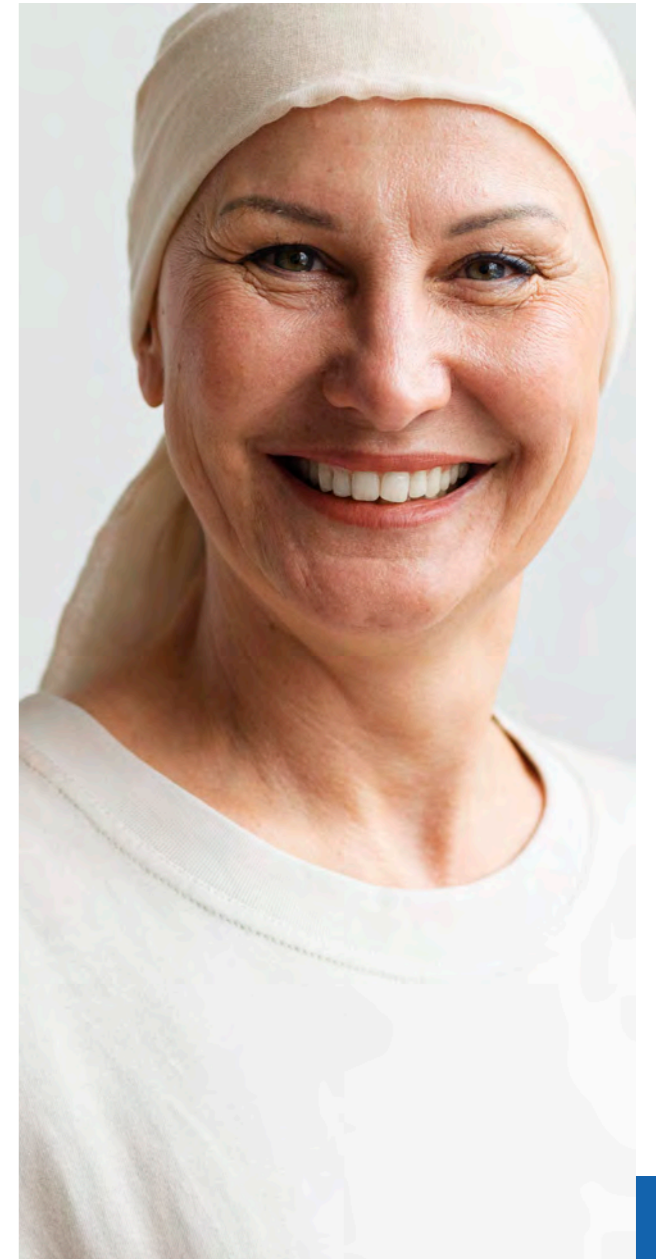
para trasplante progenitores hematopoyéticos

A la Clínica del Country, le complace estar presente para apoyarlos y ofrecerles toda la experiencia de nuestro equipo multidisciplinario.

Esperamos que esta guía se convierta en una gran herramienta para acompañarlos a recorrer este nuevo camino, que traerá días de trabajo arduo, cargados de incertidumbre y de esperanza.

Esta guía ha sido escrita por nuestro equipo de atención, para brindarles información útil, garantizar un adecuado acompañamiento y permitirles un espacio para expresar pensamientos, emociones y dudas.

La información que se registra en esta guía, ayudará a dar respuestas a las preguntas, para conseguir los mejores resultados y cumplir todos los objetivos juntos.



Mi nombre es

Documento de identidad



MIS CONTACTOS IMPORTANTES

Mi equipo médico



Mi equipo de enfermería



Mi acompañante es



Mi EPS



Otros contactos importantes

Nombre



Nombre



Evaluación pre-trasplante

1. En esta etapa tendrás varias **consultas con especialistas de nuestro equipo**, que evaluarán si el proceso del trasplante está indicado y si las condiciones clínicas son seguras para realizarlo.
2. Tu caso es discutido por especialistas que confirman la indicación y planean la mejor estrategia para hacer del trasplante, **un proceso seguro**.
3. En la primera consulta, **un médico especialista** en trasplante de progenitores hematopoyéticos,

evaluará la historia de tu enfermedad, antecedentes clínicos y hará un examen físico completo.

4. Si hay indicación para continuar con el proceso, te solicitarán **exámenes especiales y valoraciones clínicas** por otras especialidades indicadas.
5. Una vez se confirme que todos los estudios y valoraciones son adecuados, se tendrá una segunda cita para la entrega de la autorización, con el objetivo de que la EPS emita la orden del trasplante.



Evaluación pre-trasplante

SEGUIMIENTO	FECHA	HORA	MÉDICO	OBSERVACIONES
1era cita evaluación pre-trasplante				
Ecocardiograma				
Filtración Glomerular				
Estudio de médula ósea				
Radiografía de tórax				
Ecografía abdominal				
Laboratorios				
2da cita evaluación pre-trasplante				

Preparando el ingreso a la clínica

Al completar los exámenes y procedimientos previos al trasplante, se realizará una reunión a la que el paciente debe asistir con su familia, con el objetivo de ampliar la información sobre el proceso y acordar así, un cronograma. Antes del ingreso, debes cumplir con los siguientes aspectos de la preparación:



Verificar fechas de ingreso con el coordinador administrativo.



Confirmar el cuidador que estará contigo durante la hospitalización y su reemplazo cuando tu cuidador no esté.



Leer y firmar el consentimiento informado para el trasplante.

Realizar un chequeo odontológico completo.



Considerar cómo será tu traslado a los controles médicos, una vez salgas de la clínica.

Haz un listado de los medicamentos que tomas habitualmente y discute con el médico tratante, cuáles continuarán y cuáles se suspenderán.



Revisar las incapacidades pendientes con el médico que te remitió al trasplante. En la Clínica solo damos incapacidad por el tiempo bajo nuestro cuidado.



Antes de ingresar, planea actividades agradables que puedas realizar durante la hospitalización. Puedes ingresar a la habitación teléfono celular, computador portátil, libros, revistas y otros elementos lúdicos que se puedan desinfectar de manera frecuente.



Elementos como peluches, cobijas, almohadas, plantas, flores, computadores de mesa, muebles o sistemas de cableado no se permiten ingresar.



Prepara la ropa que quieres traer a la clínica. Sugerimos ropa cómoda para pasar el día y pijamas para la noche. Se recomienda que la ropa tenga botones o cremalleras para abrir adelante.



Prepara todos los elementos de aseo personal y recuerda realizar baño y cambio de ropa a diario. La ropa sucia debe estar en una bolsa o maletín para ser retirada por el familiar después de la visita.



Recuerda mantener el orden y aseo de la habitación, evitando acúmulo o residuos de empaques, alimentos, desechables, mezcladores y botellas de agua que superen las 24 horas de abiertas. El familiar es partícipe de esta actividad.



Mantener las ventanas cerradas y no retirar los soportes e informar al personal sobre daños o irregularidades que se puedan presentar.



Las visitas están restringidas, consultar las políticas de acompañamiento de la clínica y de la unidad de trasplante de progenitores hematopoyéticos.



Todo paquete con ropa o elementos personales debe llegar empacado en doble bolsa y debe ser higienizado antes de ingresar.



Los acompañantes de los pacientes de trasplante de progenitores hematopoyéticos deben permanecer en la habitación y solicitar su alimentación.

Reunión **de familia**

Fecha

Médico

Preguntas para la reunión

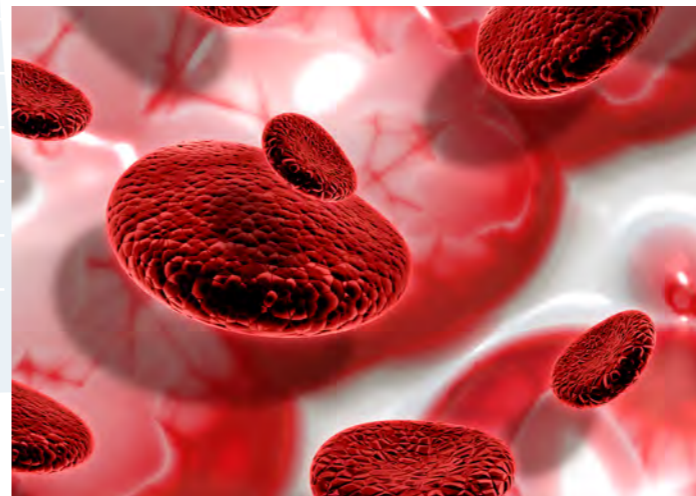
Movilización y recolección

Las células progenitoras hematopoyéticas o células madre se encuentran en la médula ósea, el proceso del trasplante inicia con la recolección de estas células. Para recolectarlas, se administran medicamentos que hacen que las células madre viajen desde la médula ósea, hacia el flujo sanguíneo; este tratamiento se denomina movilización. Luego, las células madre son recolectadas mediante un procedimiento llamado aféresis, proceso mediante el cual se seleccionan las células madre a través de una máquina, y se devuelven los demás componentes de la sangre al cuerpo.

El proceso de aféresis dura aproximadamente de 4 a 6 horas; es un procedimiento ambulatorio, bien tolerado y con escasos efectos secundarios. Nuestro personal especializado estará contigo en cada paso del proceso para guiarte, y hacer todo lo posible para disminuir cualquier malestar que pueda presentarse.

Para aumentar el número de células madre en la sangre, el donante o paciente recibirá factores que estimulen la liberación de células desde la médula ósea. **Ese tratamiento se llama movilización.**

La mayoría de los donantes o pacientes toleran bien la administración de este medicamento, sin embargo, **puede producir molestias como: cansancio, dolor de cabeza, huesos, músculos o síntomas gripales.** Estos efectos son leves y desaparecen rápidamente al suspenderlo. Una de cada 20.000 personas, puede presentar complicaciones graves como ruptura de bazo.



Catéter central

Durante la aféresis y el tratamiento es necesario el uso de dispositivos médicos, como los catéteres. Estos se instalan en una vena cercana al corazón, con el fin de extraer las células madre, administrar medicamentos, quimioterapia, tomar exámenes de sangre, realizar transfusiones y seguimientos posteriores al trasplante. Es colocado debajo de la piel, a través de un procedimiento quirúrgico para acceder al sistema venoso.

Ventajas

- Reduce la cantidad de pinchazos con la aguja para administrar medicamentos y extraer muestras de sangre.
- Este dispositivo se puede utilizar por un tiempo prolongado.
- Existen medicamentos que irritan las venas, por lo que se requiere un vaso sanguíneo grande y a través de este catéter, es fácil acceder a él.



Recomendaciones

- Identificar cualquier señal de infección del sitio donde se ubica el catéter:
 - * Enrojecimiento.
 - * Dolor intenso y persistente.
 - * Calor en el sitio de inserción.
 - * Inflamación o abultamiento.
 - * Irritación o alergia.
 - * Sangrado o secreción.
 - * Desplazamiento.
- Mantener adecuadas condiciones de higiene del cuerpo y del entorno donde se aloja el catéter.
- Para el baño, el catéter debe ser cubierto con un material plástico o vinipel y será manipulado por el personal de enfermería.
- Evitar movimientos bruscos que desplacen el catéter.
- Es posible regresar a casa con el catéter central, por lo que debes asistir a curaciones cada 8 días según lo acordado con enfermería.

El acondicionamiento

Después de completar tus exámenes y procedimientos previos al trasplante, iniciarás un proceso conocido como **acondicionamiento**. Durante estos días se iniciará la quimioterapia que permite preparar la médula ósea, para recibir las nuevas células madre que repoblarán de nuevo la médula.

Escucharás hablar del **conteo regresivo**, contamos los días que quedan para la infusión de células, iniciando en negativos (-6, -5, etc.) hasta llegar al día 0 que es el día del trasplante. El día siguiente al trasplante, es el día +1 y así seguimos contando.



Día del trasplante



Consejos para reducir estos síntomas

Los efectos secundarios de la fase de acondicionamiento pueden incluir náuseas y vómito, pero no todos los pacientes los experimentan.



Come y bebe despacio. Trata de consumir comidas pequeñas durante el día.



Toma agua y/o jugos suaves con un pitillo, una hora antes de las comidas.



Utiliza sal en los alimentos.



Evita olores fuertes y contacto con humo de cigarrillo.



Evita tomar líquidos con las comidas.



Evita los alimentos dulces, fritos condimentados o grasos.



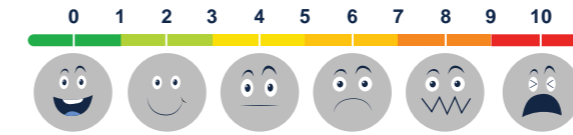
Toma bebidas frías.



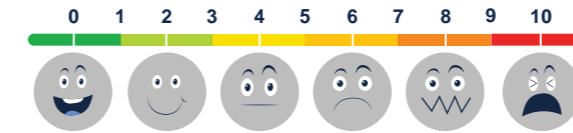
¿Cómo te sientes?

A continuación encontrarás unas escalas marcadas de 0 a 10, que nos ayudarán a identificar tus sentimientos y emociones. Encierra con un círculo, el nivel que refleje mejor cómo te sientes en este momento. Te resultará difícil la primera vez, pero a medida que pase el tiempo, será más fácil comparar si te sientes más ansioso o menos triste que antes.

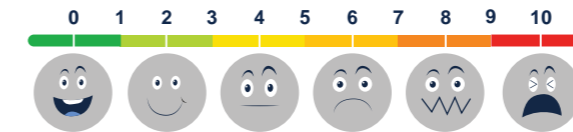
Escala de ansiedad



Escala de depresión

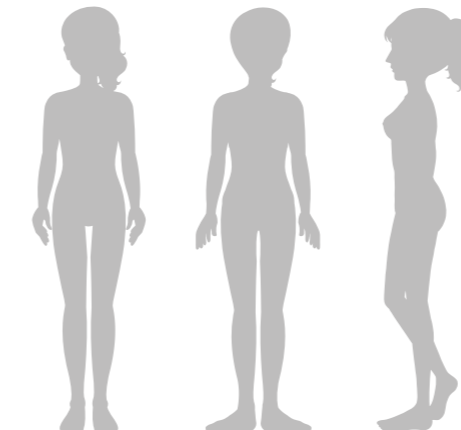


Escala del dolor



Localización del dolor

Encierra con un círculo, las partes de tu cuerpo en las que sientas dolor.



Alimentos del día

Blank lined area for recording daily food intake.



	SÍ	No	#
¿Náuseas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Vómito?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Diarrea?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

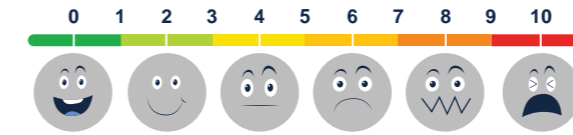
Mis emociones

Utiliza este espacio para escribir todo lo que piensas, sientes y deseas.

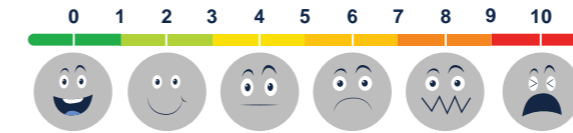
Mis preguntas

Utiliza este espacio para escribir cualquier pregunta que quieras hacerle al equipo de atención.

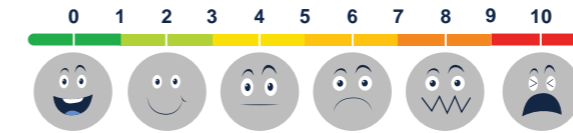
Escala de ansiedad



Escala de depresión

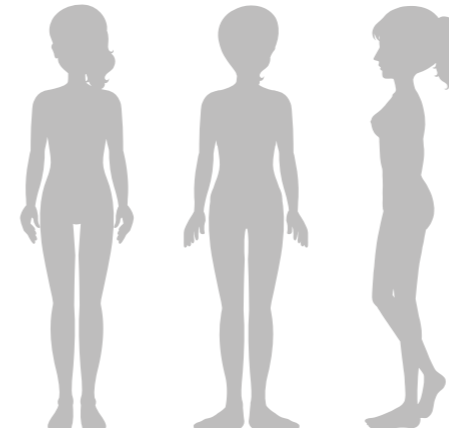


Escala del dolor



Localización del dolor

Encierra con un círculo, las partes de tu cuerpo en las que sientas dolor.



Alimentos del día

Día -5

Día/Mes/Año

Lined area for recording daily food intake.



	Sí	No	#
¿Náuseas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Vómito?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Diarrea?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

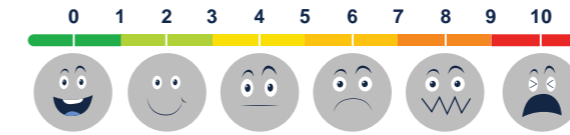
Mis emociones

Utiliza este espacio para escribir todo lo que piensas, sientes y deseas.

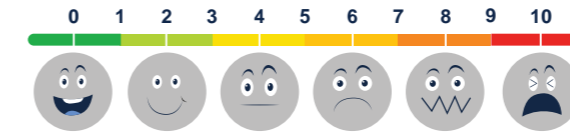
Mis preguntas

Utiliza este espacio para escribir cualquier pregunta que quieras hacerle al equipo de atención.

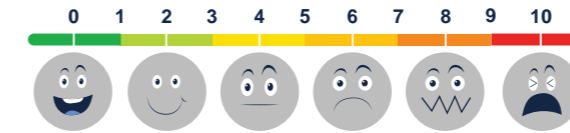
Escala de ansiedad



Escala de depresión

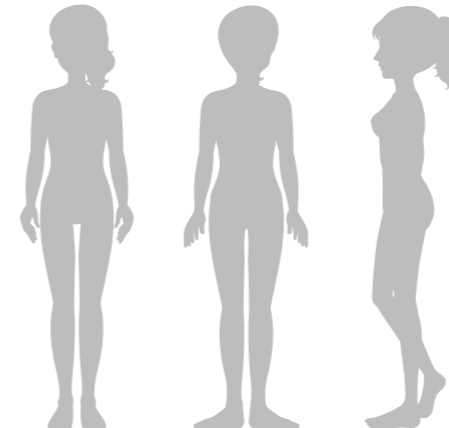


Escala del dolor



Localización del dolor

○ Encierra con un círculo, las partes de tu cuerpo en las que sientas dolor.



Alimentos del día

Día -4

Día/Mes/Año

Lined area for recording daily food intake.



	Sí	No	#
¿Náuseas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Vómito?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Diarrea?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mis emociones

Utiliza este espacio para escribir todo lo que piensas, sientes y deseas.

Mis preguntas

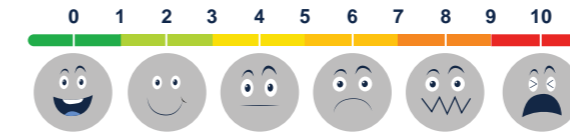
Utiliza este espacio para escribir cualquier pregunta que quieras hacerle al equipo de atención.

Día -3

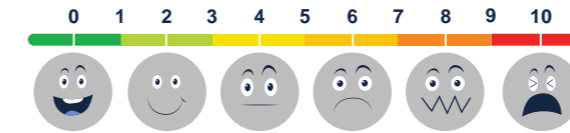
Día/Mes/Año

Alimentos del día

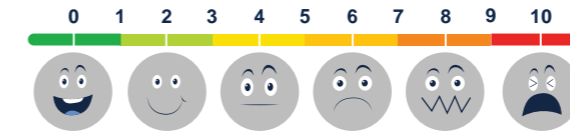
Escala de ansiedad



Escala de depresión

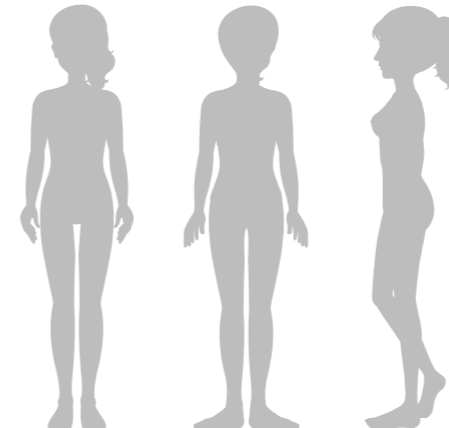


Escala del dolor



Localización del dolor

Encierra con un círculo, las partes de tu cuerpo en las que sientas dolor.



	Sí	No	#
¿Náuseas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Vómito?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Diarrea?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



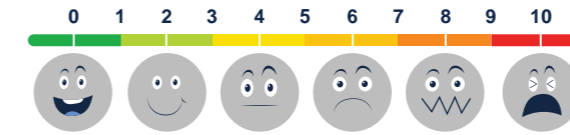
Mis emociones

Utiliza este espacio para escribir todo lo que piensas, sientes y deseas.

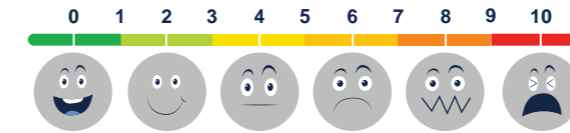
Mis preguntas

Utiliza este espacio para escribir cualquier pregunta que quieras hacerle al equipo de atención.

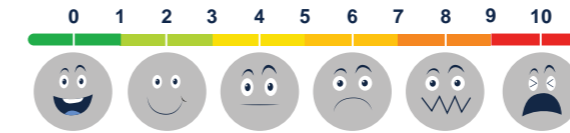
Escala de ansiedad



Escala de depresión

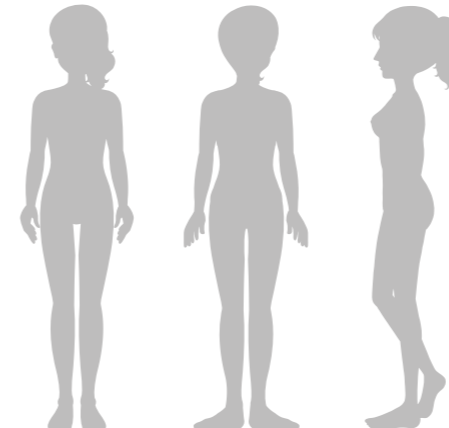


Escala del dolor



Localización del dolor

○ Encierra con un círculo, las partes de tu cuerpo en las que sientas dolor.



Alimentos del día

Día -2

Día/Mes/Año



	Sí	No	#
¿Náuseas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Vómito?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Diarrea?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mis emociones

Utiliza este espacio para escribir todo lo que piensas, sientes y deseas.

Mis preguntas

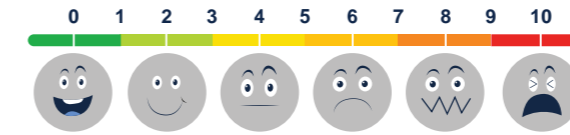
Utiliza este espacio para escribir cualquier pregunta que quieras hacerle al equipo de atención.

Día -1

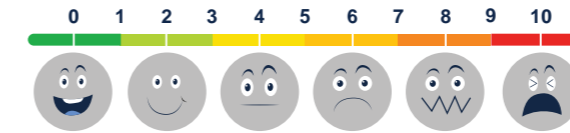
Día/Mes/Año

Alimentos del día

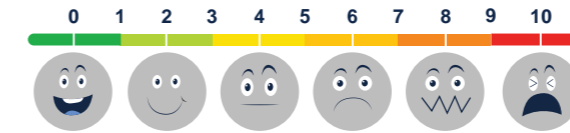
Escala de ansiedad



Escala de depresión

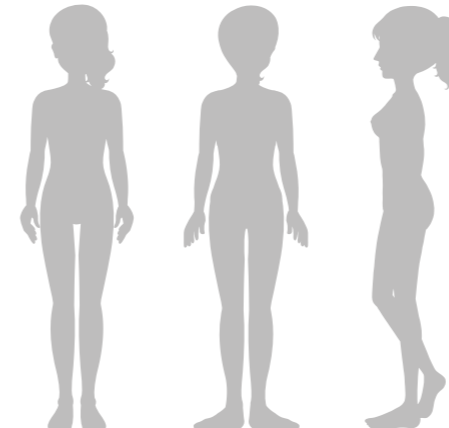


Escala del dolor



Localización del dolor

Encierra con un círculo, las partes de tu cuerpo en las que sientas dolor.



	Sí	No	#
¿Náuseas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Vómito?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Diarrea?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Mis emociones

Utiliza este espacio para escribir todo lo que piensas, sientes y deseas.

Mis preguntas

Utiliza este espacio para escribir cualquier pregunta que quieras hacerle al equipo de atención.

Día del trasplante

Hoy es un día muy especial, hoy se realizará **la infusión de células madre** (semillas de la sangre). Este procedimiento se realizará a través del catéter central como si fuera una transfusión y se realizará en tu habitación.

En general, es un procedimiento muy bien tolerado, sin embargo, si estás siendo sometido a un trasplante autólogo y tus células fueron congeladas, durante la infusión podrás sentir algunas molestias como: fiebre, escalofríos, náuseas y vómito. Además, percibirás un olor “dulzón” desagradable, causado por el conservante utilizado en la congelación.

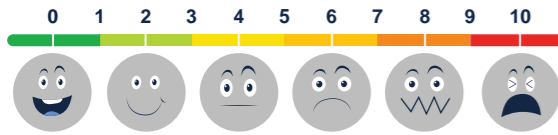


Para evitar las reacciones durante la infusión, te administrarán antes de empezar, un medicamento especial que puede producir sueño.

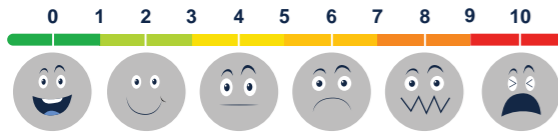
No te preocupes si sientes muchos deseos de dormir. Aprovecha este momento para descansar.

El día cero es el inicio de un nuevo camino para ti y tu familia.

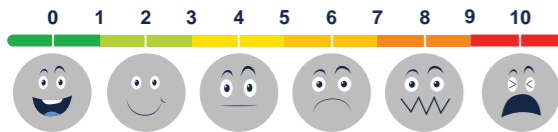
Escala de ansiedad



Escala de depresión

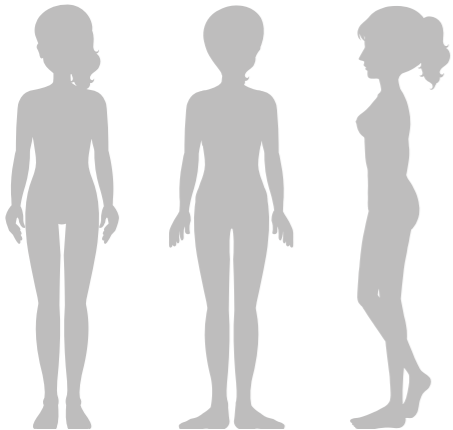


Escala del dolor



Localización del dolor

○ Encierra con un círculo, las partes de tu cuerpo en las que sientas dolor.



Alimentos del día

Día 0

Día/Mes/Año

Lined area for recording daily food intake.



	Sí	No	#
¿Náuseas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Vómito?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Diarrea?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mis emociones

Utiliza este espacio para escribir todo lo que piensas, sientes y deseas.

Lined area for recording emotions.

Mis preguntas

Utiliza este espacio para escribir cualquier pregunta que quieras hacerle al equipo de atención.

Lined area for recording questions.

Periodo postrasplante: **La aplasia**

Durante el periodo posterior al trasplante comenzarás a sentir los síntomas que se producen por el efecto de la administración de la quimioterapia. Estos son algunos de ellos:

Mucositis oral

Es la inflamación de la mucosa de la boca, se caracteriza por la aparición de lesiones y/o enrojecimiento, suelen aparecer cinco (5) a siete (7) días después del trasplante.

¿Qué hacer?

- Mantener una adecuada higiene oral desde el inicio de la quimioterapia.
- Hacer enjuagues orales antes y después de cada comida con solución salina, que entregará enfermería.
- Utilizar un cepillo suave y lavar los dientes tres (3) veces al día.
- En caso de tener prótesis dental, únicamente usarla para comer y lavarla después de cada comida.
- Consumir alimentos fríos y blandos o líquidos según tolerancia.
- Informar a los médicos acerca de la intensidad del dolor.
- En caso de usar Melfalán, te daremos hielo para mantener la boca fría todo el tiempo.



¿Qué evitar?

- Uso de hilo dental en forma intensa, palillos u otros objetos en la boca.
- Alimentos duros que puedan lastimar las encías.
- Alimentos o bebidas excesivamente calientes.
- Enjuagues con Isodine, Benzirin u otros líquidos antisépticos no proporcionados por las enfermeras. Antes de utilizar cualquier sustancia pregunta a los médicos.

¿Qué esperar?

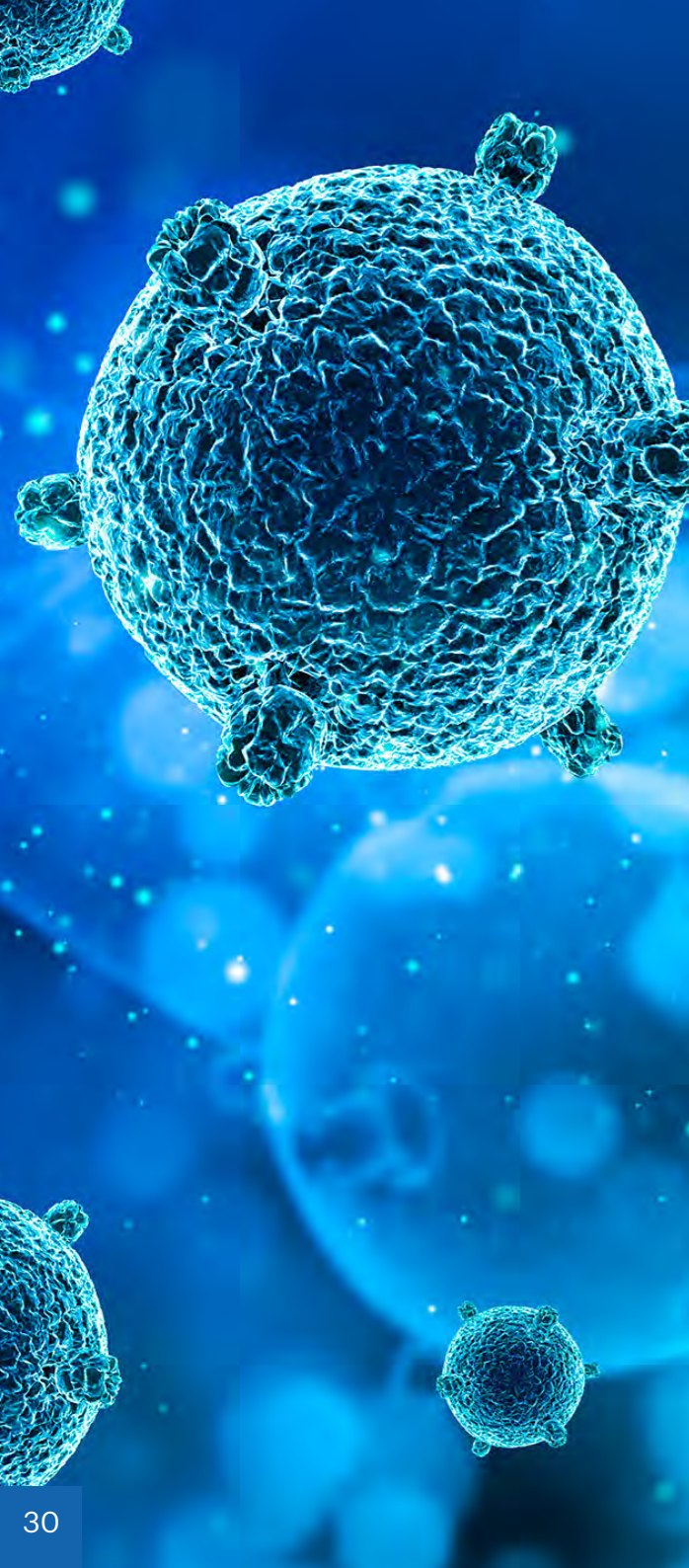
Estas son algunas medidas que usaremos para manejar los síntomas:

- **Enjuagues con fórmula magistral:**
Es una mezcla que te dará unas horas de alivio y te permitirá comer si te enjuagas antes de cada comida. Trata de hacerlo por lo menos tres (3) veces al día. Si puedes pasarlo, aliviará también el dolor de garganta. Si te produce náuseas, enjuaga y bota.
- **Geles protectores de la mucosa oral:**
Se disuelven en agua y crean una capa protectora que mejora el dolor en la boca y facilita la alimentación. Hazlo tres (3) veces al día. No lo debes ingerir.

- **Medicamentos analgésicos** no opioides intravenosos por horario.
- **Opiáceos (morfina y sus derivados)**
Se utilizarán las medidas necesarias para contrarrestar efectos adversos. No tengas miedo de pedirlos. El hecho de necesitarlos no quiere decir, que estés grave. Controlar el dolor es lo importante.

Infección

La quimioterapia debilita el sistema inmune, disminuyendo las células de las defensas (neutrófilos), y el riesgo de contraer una infección es mayor. Por lo que te administrarán medicamentos para estimular el aumento de las defensas.



¿Qué hacer?

- Lavar las manos con frecuencia, especialmente antes de las comidas y después de usar el baño.
- Limpiar con suavidad el área rectal después de cada deposición, de adelante hacia atrás.
- Tomar un baño diariamente y secar la piel con cuidado.
- Vigilar que tus acompañantes usen siempre el tapabocas y se laven frecuentemente las manos.

¿Qué evitar?

- Manipular o rascar lesiones de la piel.
- Situaciones que causen heridas o raspaduras en la piel. Tener cuidado al realizar manicure y pedicure. Evitar el uso de estropajos y piedra pomes.
- Que te visiten familiares enfermos o que han tenido contacto con enfermos.

Fatiga

Se presenta cuando los glóbulos rojos, bajan produciendo anemia. La hemoglobina es un componente muy importante de tus glóbulos rojos y cuando baja mucho, llega menos oxígeno a las células de tu cuerpo ocasionando cansancio o debilidad.

¿Qué hacer?

- Descansar. Tomar siestas pequeñas a lo largo del día.
- Tomar muchos líquidos durante el día y comer lo mejor posible.
- Hacer algún tipo de actividad física, aprovechar la visita regular de la terapeuta física y ocupacional.
- Pedir ayuda para las actividades que se te dificulten.
- El equipo médico puede evaluar la necesidad de realizar transfusiones sanguíneas, según los resultados de los laboratorios.

¿Qué evitar?

- Trabajos innecesarios o que causen estrés.
- Tomar café o bebidas oscuras en la noche.
- Muy poca actividad o demasiada actividad; mucho descanso o poco descanso.

Caída del cabello

La caída del cabello (alopecia) ocurre porque la quimioterapia administrada, afecta el crecimiento normal de las células del cabello.

¿Qué hacer?

- Cortarlo lo más corto posible, antes de que inicie la caída.
- Usar champú suave.
- Usar cepillos suaves.
- Rasurar la cabeza tan pronto empieces a notar la caída de cabello.

¿Qué evitar?

- Usar secador.
- Uso de tinturas o cualquier otro químico.
- Remedios recomendados para el crecimiento del cabello.
- Medicamentos autoformulados.

Dolor

Durante este periodo, puedes tener dolor por diferentes causas y en diferentes sitios. Lo más frecuente, es el dolor causado por la mucositis y el dolor abdominal, causado por la inflamación de la mucosa del intestino, a causa de las defensas bajas.

¿Qué hacer?

- Comunicar al equipo médico sobre la intensidad y frecuencia del dolor.

- Relajarse. Si sabes algo de yoga o meditación, este es un buen momento para practicarlo.
- Registrar en el diario la intensidad del dolor, para que el equipo médico pueda realizar un seguimiento.

¿Qué evitar?

- Saltarse dosis formuladas de los medicamentos, por no sentir dolor en el momento de la toma.
- Aguantar dolor.

¿Qué esperar?

- Es muy posible que un médico especializado, te formule morfina o alguno de sus derivados, medicamentos que se administran a través de una pequeña bomba de infusión.
- Utiliza los medicamentos para el dolor siempre que los necesites. No te preocupes por los efectos secundarios, ya que siempre estarás acompañado por el equipo médico.

Alteraciones del sueño o insomnio

Dificultad para conciliar y/o mantener el sueño. La sensación de no tener un sueño reparador puede generar malestar, deterioro ocupacional y social.

¿Qué hacer?

- Procurar acostarse y levantarse a la misma hora.
- Planear una rutina para ir a dormir todas las noches.
- Leer, tomar una bebida caliente, escuchar música relajante o tomar un baño.
- Crear un ambiente tranquilo, con poca luz y ameno para dormir.
- Mantener una posición horizontal, hacer consciente la respiración; tomando aire profundo y soltándolo lentamente.
- Procurar desconectarse del celular, computador y el televisor una hora antes de acostarse.

- Limitar el consumo de bebidas que contengan cafeína.
- Realizar actividad física, pero evitar hacerlo cerca a la hora de dormir.

¿Qué evitar?

- Ver televisión o trabajar en la habitación y cama.
- Tomar siestas prolongadas (no más de 30 minutos) en el día y después de las 3 de la tarde.
- Al despertarse durante la noche, evitar mirar el celular, reloj o televisor.



Diarrea

La diarrea se presenta por el daño que produce la quimioterapia en la mucosa del intestino (capa que recubre el intestino por dentro), alterando su equilibrio natural. Esto impide la absorción de agua y de nutrientes alimenticios.

¿Qué hacer?

- Informar a los médicos y enfermeras, el número de deposiciones y su consistencia.
- Hidratarse con un vaso de suero oral, por cada deposición líquida o blanda.
- Ingerir alimentos en porciones pequeñas y con más frecuencia.
- Evitar el consumo de alimentos distintos a los que la clínica proporciona.
- Ingerir jugos claros de fruta (pera, manzana, guayaba o durazno) o la fruta, en porciones pequeñas.
- Alimentos como el arroz, la manzana (pelada o en puré) y tostadas de pan blanco, pueden ayudar a mejorar la diarrea.

¿Qué evitar?

- Gaseosas, cafeína (café, té, chocolate, etc.), energizantes y soluciones de rehidratación.
- Lácteos, grasas, dulces, postres y alimentos ricos en fibra o integrales.
- Alimentos muy calientes o muy fríos. Evitar las paletas en esta etapa.



Resequedad en la piel

La sensación de resequedad y descamación de la piel, es producida por la quimioterapia administrada, impidiendo la regeneración de la misma.

¿Qué hacer?

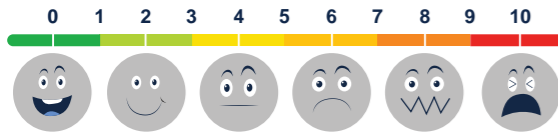
- Limitar el tiempo de exposición al agua durante la ducha. Utilizar agua tibia.
- Utilizar jabón suave, con pH neutro, como el que se usa para los bebés.
- Al salir de la ducha, secarse haciendo pequeñas “palmaditas” con la toalla, evitando frotar la piel.
- Humectar la piel de la cara y el cuerpo, por lo menos dos veces al día.
- Utilizar bloqueador solar con nivel de protección alto.

¿Qué evitar?

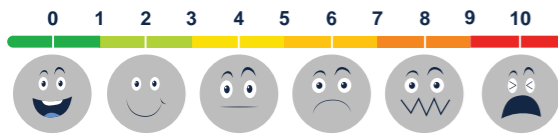
- Utilizar productos con alcohol para la piel, lociones limpiadoras y astringentes para la cara.
- Exposición al sol.



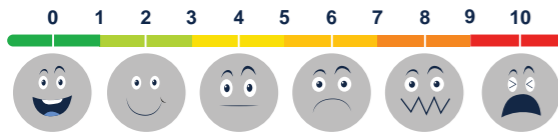
Escala de ansiedad



Escala de depresión

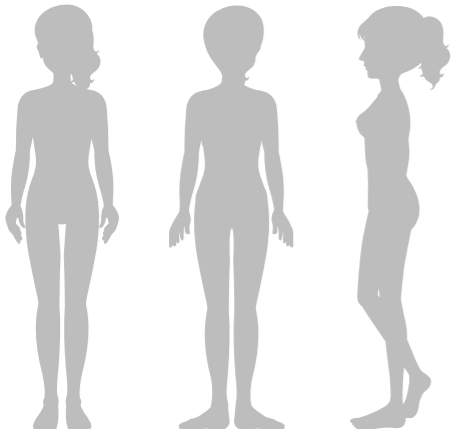


Escala del dolor



Localización del dolor

○ Encierra con un círculo, las partes de tu cuerpo en las que sientas dolor.



Alimentos del día

Día +1

Día/Mes/Año

Lined area for recording daily food intake.



	Sí	No	#
¿Náuseas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Vómito?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Diarrea?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mis emociones

Utiliza este espacio para escribir todo lo que piensas, sientes y deseas.

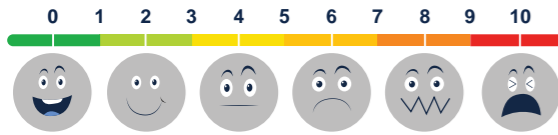
Lined area for recording emotions.

Mis preguntas

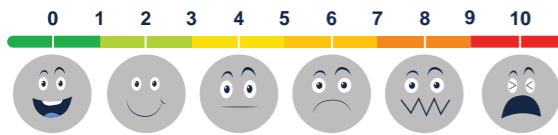
Utiliza este espacio para escribir cualquier pregunta que quieras hacerle al equipo de atención.

Lined area for recording questions.

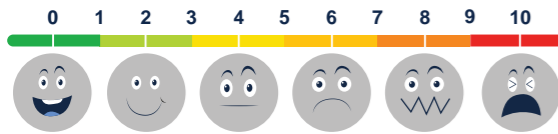
Escala de ansiedad



Escala de depresión

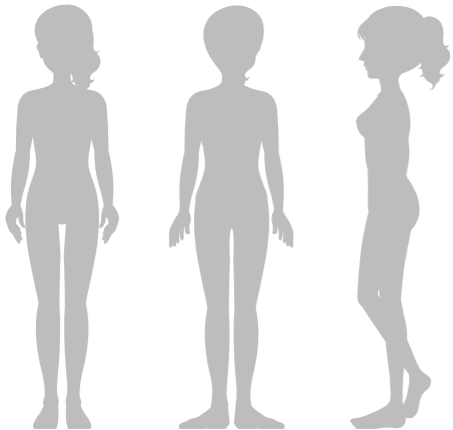


Escala del dolor



Localización del dolor

○ Encierra con un círculo, las partes de tu cuerpo en las que sientas dolor.



Alimentos del día

Día +2

Día/Mes/Año

Lined area for writing the day's food intake.



	Sí	No	#
¿Náuseas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Vómito?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Diarrea?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mis emociones

Utiliza este espacio para escribir todo lo que piensas, sientes y deseas.

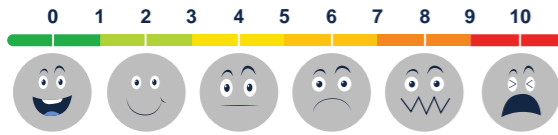
Lined area for writing emotions.

Mis preguntas

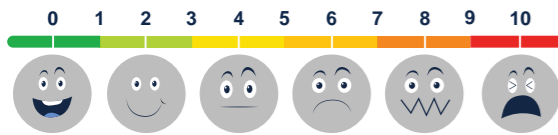
Utiliza este espacio para escribir cualquier pregunta que quieras hacerle al equipo de atención.

Lined area for writing questions.

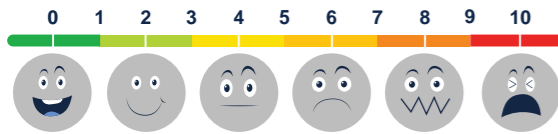
Escala de ansiedad



Escala de depresión

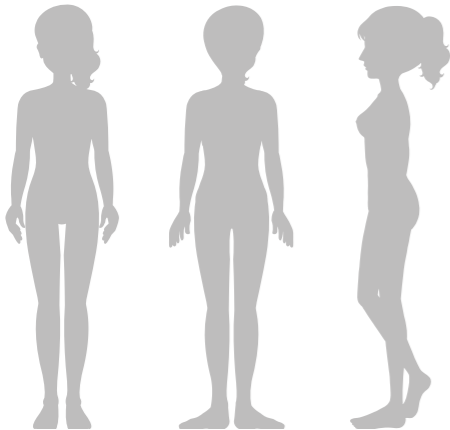


Escala del dolor



Localización del dolor

○ Encierra con un círculo, las partes de tu cuerpo en las que sientas dolor.



Alimentos del día

Día +3

Día/Mes/Año

Lined area for recording daily food intake.



	Sí	No	#
¿Náuseas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Vómito?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Diarrea?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mis emociones

Utiliza este espacio para escribir todo lo que piensas, sientes y deseas.

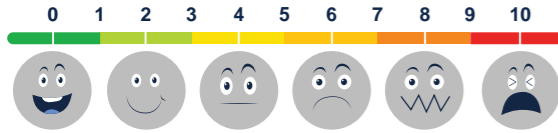
Lined area for writing emotions.

Mis preguntas

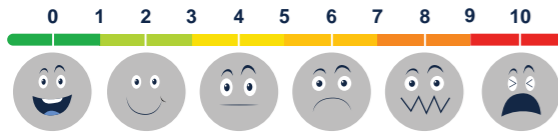
Utiliza este espacio para escribir cualquier pregunta que quieras hacerle al equipo de atención.

Lined area for writing questions.

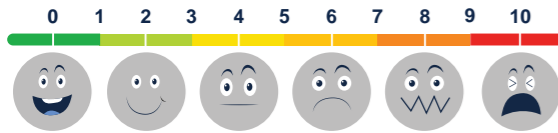
Escala de ansiedad



Escala de depresión

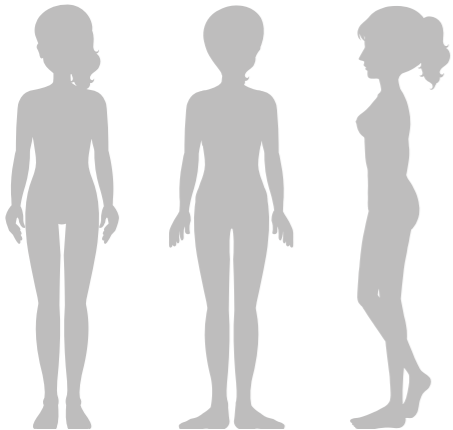


Escala del dolor



Localización del dolor

○ Encierra con un círculo, las partes de tu cuerpo en las que sientas dolor.



Alimentos del día

Día +4

Día/Mes/Año

Lined area for writing the day's food intake.



	Sí	No	#
¿Náuseas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Vómito?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Diarrea?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mis emociones

Utiliza este espacio para escribir todo lo que piensas, sientes y deseas.

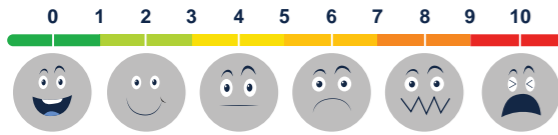
Lined area for writing emotions.

Mis preguntas

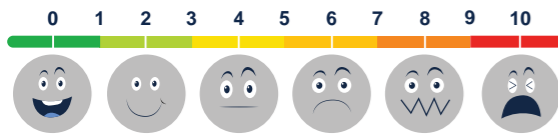
Utiliza este espacio para escribir cualquier pregunta que quieras hacerle al equipo de atención.

Lined area for writing questions.

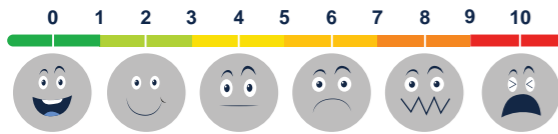
Escala de ansiedad



Escala de depresión

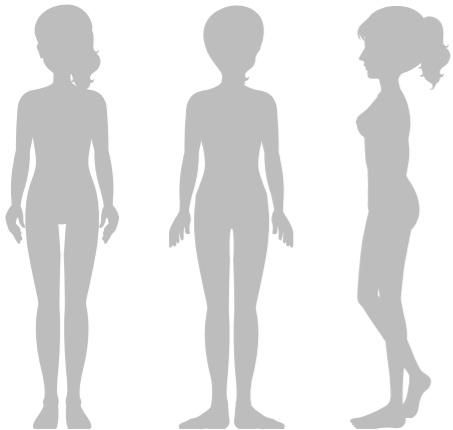


Escala del dolor



Localización del dolor

○ Encierra con un círculo, las partes de tu cuerpo en las que sientas dolor.



Alimentos del día

Día +5

Día/Mes/Año

Lined area for writing the day's food intake.



	Sí	No	#
¿Náuseas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Vómito?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Diarrea?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mis emociones

Utiliza este espacio para escribir todo lo que piensas, sientes y deseas.

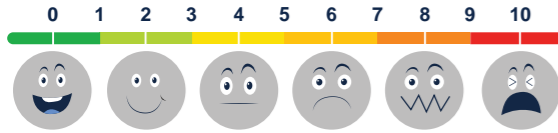
Lined area for writing emotions.

Mis preguntas

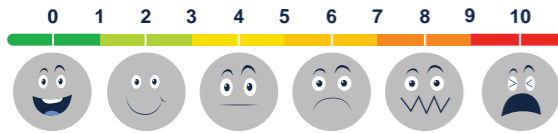
Utiliza este espacio para escribir cualquier pregunta que quieras hacerle al equipo de atención.

Lined area for writing questions.

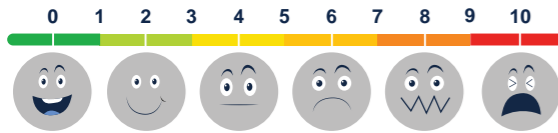
Escala de ansiedad



Escala de depresión

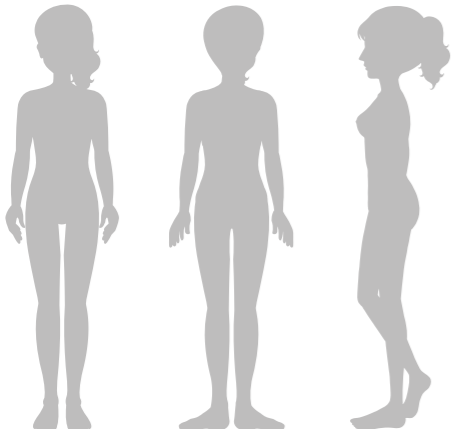


Escala del dolor



Localización del dolor

○ Encierra con un círculo, las partes de tu cuerpo en las que sientas dolor.



Alimentos del día

Día +6

Día/Mes/Año

Lined area for recording daily food intake.



	Sí	No	#
¿Náuseas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Vómito?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Diarrea?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mis emociones

Utiliza este espacio para escribir todo lo que piensas, sientes y deseas.

Lined area for writing emotions.

Mis preguntas

Utiliza este espacio para escribir cualquier pregunta que quieras hacerle al equipo de atención.

Lined area for writing questions.

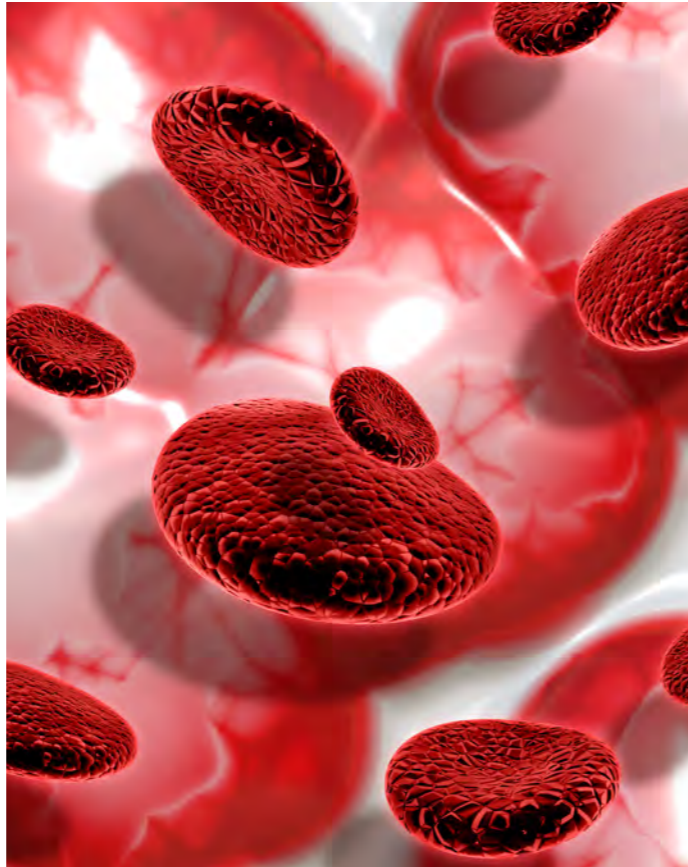
Fin de la **aplasia**

Al terminar la aplasia, las defensas empezarán a subir y los glóbulos blancos, glóbulos rojos y plaquetas, serán producidos por la nueva médula ósea hasta normalizarse. El médico ordenará tu salida y continuarás en control periódico por el equipo de atención.



¿Qué esperar?

- La fiebre poco a poco desaparecerá y se mantendrá controlada con las indicaciones médicas.
- La consistencia de las deposiciones líquidas, tomará un tiempo para volver a la consistencia normal, hasta disminuir la diarrea.
- Si te recetaron un medicamento, tómalo únicamente según las instrucciones médicas.
- El dolor empezará a disminuir hasta retirar la bomba de dolor, si lo requiriste.
- El sabor de los alimentos puede alterarse incluso, hasta el primer mes después del egreso.



De regreso a **casa**

Haz completado tu tratamiento dentro de la clínica: ¡Felicitaciones!

Hoy regresas a casa y probablemente tú y tu familia tienen muchas preguntas, es por esto que el equipo de atención, días antes de tu egreso, te brindará recomendaciones de cuidados en casa, y establecerá un plan de seguimiento personalizado.



¿Qué esperar cuando llegues a casa?

- Sentirás más cansancio que en la clínica. Esto es normal, y se debe a que por lo general, en casa harás más actividad física que en la clínica.
- Puedes sentir poco apetito, y no tolerar la cantidad normal de comida. No hay de qué preocuparse. En este caso, debes comer más veces con porciones más pequeñas.
- El sabor puede alterarse (salado, metálico), es bastante habitual y se normaliza al cabo del tiempo (días a semanas). Ocasionalmente, puedes

Esta será una etapa importante de recuperación en la que puedes sentir cansancio y debilidad, pero con el tiempo, podrás retomar tus actividades diarias. Trata de tener calma y confianza en el proceso, pues llevará un tiempo recuperar el equilibrio.

Las siguientes recomendaciones te orientarán en los cuidados en casa.



¿Qué hacer?

- Si te recetaron algún medicamento, tómalo únicamente según las instrucciones médicas. Utiliza el horario de medicamentos de esta cartilla, para facilitar el control de tus medicamentos.
- Mantén buenos hábitos de descanso y sueño.



¿Qué evitar?

- El contacto con personas que tengan gripa, varicela o enfermedad infecto contagiosa, niños vacunados para Polio, Sarampión o con DTP (difteria-tétanos-tosferina).
- Estar acostado o sentado todo el día, caminar es una manera fácil para recuperar tu fuerza y energía.
- Deportes de alto impacto hasta que lo autorice tu médico.
- Exponerte al sol. Si lo haces, utiliza bloqueador solar con factor de protección mayor a 30. Usa camisa manga larga, gafas y/o sombrero.
- Ingresar a piscinas, aguas termales o saunas hasta que tu médico lo autorice.
- Regresar a tu trabajo o estudios antes de la fecha indicada por tu médico. Deberás regresar 3 o 4 meses después del trasplante.
- Fumar o estar en ambientes de fumadores.
- Asistir a lugares cerrados y concurridos.



Higiene personal

- El cuidado de la piel y la limpieza diaria, ayudarán a disminuir el riesgo de infecciones.
- Realiza lavado de manos con abundante agua y jabón.
- Toma una ducha diaria usando un jabón suave, y evitando el agua muy caliente. Sécate con una toalla limpia y seca.
- Mantén tu cabello limpio.
- Evita los enjuagues bucales con alcohol, ya que pueden reseca tu boca.
- Si utilizas prótesis dental, realiza limpieza diaria y sumérgela en un vaso una vez al día, en una mezcla de agua, más una (1) cucharada de isodine o clorhexidina.
- Lava tus dientes 3 veces al día con un cepillo suave. Pregunta al médico si puedes usar seda dental.





Alimentación



- Mantener una dieta balanceada, rica en proteínas (carne, leche, huevos, queso, entre otros).
- Tomar de ocho (8) a diez (10) vasos de agua al día, sobretodo en tratamiento con Ciclosporina (Sandimmun).
- Come siempre alimentos recién cocinados.

- Consume alimentos blandos o purés a temperatura ambiente.
- Solo puedes comer frutas que tengan cáscara, después de lavarlas, secarlas y pelarlas. No consumas fresas, moras, uvas o uchuvas, a menos que sea en jugo después de hervirlas en agua por 20 minutos.
- Evita alimentos de difícil digestión (legumbres, productos especiados, picantes, comidas grasas, etc.) La leche o productos lácteos deben ser pasteurizados. No tomes leches recién ordeñadas ni de vaca, ni de cabra.
- Puedes tomar yogur, si no te ocasiona molestias digestivas o diarrea.
- En caso de diarrea, evita todos los productos lácteos.
- No consumas mayonesa hecha en casa. Solo puedes utilizar mayonesa comercial.
- Puedes tomar bebidas gaseosas, si no te producen molestias.
- No debes consumir bebidas alcohólicas hasta que tu médico lo autorice.



Higiene sexual

Puedes dormir con tu pareja, a menos de que padezca alguna infección transmisible.



- Puedes tener relaciones sexuales si tus niveles de plaquetas y defensas son aceptables (neutrófilos mayores de 1.000 y plaquetas mayores de 40.000).
- Es normal que disminuya el apetito sexual. Esto irá mejorando con el tiempo, háblalo con tu pareja. Si no mejora o tienes otros problemas con tu vida sexual, como impotencia, consúltalo a tu médico.
- Se aconseja el uso de preservativos.
- Puede desaparecer la menstruación

- en los primeros meses. Si la tienes, no utilices tampones, por lo menos en los primeros 6 meses.
- Es normal tener “calores”, resequedad vaginal y otras molestias comunes en las mujeres menopáusicas. Si esto sucede, cuéntaselo a tu médico, quien te remitirá a valoración con ginecología o con un especialista.
- Aunque no tengas ningún síntoma, se recomienda retomar tus controles ginecológicos o urológicos según el caso, a los tres meses del trasplante.

Sangrado

Cuando las plaquetas (células encargadas de la coagulación de la sangre) están bajas, se pueden presentar sangrados. Los signos de esto, son:

- Aparición de manchas puntiformes y rojas en la piel.
- Sangrado de nariz y encías.

Si esto ocurre, por favor comunícaselo a tu médico inmediatamente.

Si tienes algún accidente, por favor intenta consultar siempre a la Clínica del Country. Si te atienden en otra institución, informa que fuiste trasplantado y si deben transfundirte, asegúrate de informar que deben utilizar productos irradiados si recibiste un trasplante alogénico.



Enfermedad injerto contra huésped

Es la complicación más frecuente del trasplante alogénico y la que puede producir más problemas. Se trata de una reacción del sistema inmunológico nuevo contra tu cuerpo, que puede dañar diferentes órganos. En la etapa inicial (aguda) puede afectar:

- Piel: se puede manifestar como un brote en cualquier parte de la piel.
- Tracto gastrointestinal: la principal manifestación suele ser diarrea, que puede ser leve o severa.
- Hígado: la principal manifestación de la afección de este órgano es el aumento de las bilirrubinas, lo cual puede hacer que tengas la piel y los ojos amarillos.

Si presentas alguno de estos síntomas, comunícate inmediatamente con nosotros. No te automediques, no consultes con otros médicos o farmacéutas. Recuerda que el primer paso para solucionar un problema, es detectarlo a tiempo.

Para ir a la consulta

- Si te van a tomar laboratorios, asegúrate de preguntar si tienes que venir en ayunas.
- Siempre realiza un inventario de los medicamentos que te quedan antes de ir al médico, así no olvidarás solicitar los que te hagan falta.
- Llevar siempre contigo los informes médicos anteriores, y la última fórmula médica.
- Trae apuntadas todas tus preguntas.
- No olvides preguntar la fecha de tu próxima cita.
- Solicita tu cita de control e incapacidad antes de la salida.
- Consulta con tu médico tratante el inicio de un esquema de vacunación, después del trasplante.

Situaciones de alerta

Por un año tus defensas van a estar bajas. Si tienes algunos de los siguientes síntomas, infórmalos inmediatamente a tu médico:

- Fiebre mayor de 38°C. No tienes que tomarte la temperatura todos los días a menos que te sientas mal, sin embargo, es importante que lo hagas si presentas escalofríos.
- Tos, estornudos, congestión nasal, ahogo o dolor de pecho.
- Cualquier enrojecimiento de la piel.
- Dolor de garganta, oídos, coyunturas o estómago.
- Dolor de cabeza, nuca o visión borrosa.
- Ardor para orinar, orinadera u olor fétido de la orina.
- Dolor en la región del recto.
- Aftas o llagas en la boca.
- Deposición líquida o aumento del número usual de deposiciones.
- Si tú o alguien de tu familia, tiene contacto con una persona con varicela, COVID-19, u otra infección, por favor avísanos inmediatamente.
- Nunca te automediques, todo medicamento diferente a los recetados por el médico, se deben consultar antes de tomarlos.



CONTROLES MÉDICOS

ESPECIALIDAD	FECHA	HORA	DIRECCIÓN



CONTROLES MÉDICOS

ESPECIALIDAD	FECHA	HORA	DIRECCIÓN



CAMBIOS EN LA FÓRMULA

MEDICAMENTO	DOSIS	HORARIO	VÍA DE ADMINISTRACIÓN	FRECUENCIA



CAMBIOS EN LA FÓRMULA

MEDICAMENTO	DOSIS	HORARIO	VÍA DE ADMINISTRACIÓN	FRECUENCIA

OBSERVACIONES

**Unidad de Trasplante de Progenitores
Hematopoyéticos - UTPH**



Clínicadel
Country