



UNA CLASE PARA CUIDADORES

PLANIFICACIÓN PARA UN MEJOR CUIDADO PARA EL PACIENTE DE TRASPLANTE (TCH)

PRESENTADO POR EXPERTOS EN ONCOLOGÍA:
ENFERMERA Y TRABAJADORA SOCIAL

Objetivos de la Clase



Ayudarlo en su papel de cuidador para:

- Aprender sobre sus propias necesidades de cuidado personal
- Conocer las herramientas y recursos que pueden ayudarlo a tener una exitosa recuperación después de el trasplante
- Ayudarlo a sentirse más preparado para cuidar al paciente en casa

Tipos de Trasplantes

1. Alogénico (Alo) / Cordón

- Células de donante relacionado o no relacionado.
- **El tiempo de recuperación es de 100 días desde el día del trasplante.**
- Uso de medicina inmunosupresores (medicamento tomado oral o por la vena que ayuda al paciente a aceptar las células del donante)

2. Autólogo (Auto)

- Usa las células del propio paciente.
- **El tiempo de recuperación es de 30 días después del día de alta.**

Responsabilidades de un Cuidador

- **Para los pacientes de trasplante alogénico:**
- **Estar disponibles por 100 días después del trasplante (o como lo indique el médico)**
- Tener cuidadores de respaldo.
- Llevar y traer al paciente a las citas (aproximadamente 2-3 visitas a la clínica por semana).
- Ayudar al paciente con los que-haceres (por ejemplo: hacer la comida, proveer transportación , las tareas del hogar).
- Asegurar que el paciente tome las dosis correctas de los medicamentos adecuados a tiempo.
- Estar atentos a los cambios en la salud del paciente (minidevaluación).
- ***Espere pasar todo el día en City of Hope para las citas de seguimiento.***

Responsabilidades de un Cuidador

- **Para los pacientes de trasplante autólogo:**
- **Estar disponibles por 30 días después de que le den de alta al paciente (o como lo indique el médico).**
- Llevar y traer al paciente a las citas (aproximadamente 1-2 visitas a la clínica por semana).
- Ayudar al paciente con los que-haceres (por ejemplo: hacer la comida, proveer transportación, las tareas del hogar).
- Asegurar que el paciente tome las dosis correctas de los medicamentos adecuados en el momento que corresponda.
- Estar atentos a los cambios en la salud del paciente (minidevaluación).
- ***Espere pasar todo el día en City of Hope para las citas de seguimiento.***

Índice

- [Estar a salvo de gérmenes y los virus: En Casa](#)
- [Estar a salvo de gérmenes y los virus: Con otras personas](#)
- [Cómo cuidar el cuerpo y la mente](#)
- [Enfermedad de injerto contra huésped \(GVHD\)](#)
- [Como mantenerse saludable](#)
- [Guía: Para seguridad de los alimentos](#)
- [Manejo de medicamentos](#)
- [Navegando el trasplante con ayuda](#)
- [Dia de alta](#)
- [Comunicación](#)
- [Intimidad](#)
- [Actividad sexual](#)
- [Practique autocompasión](#)
- [Practique autocuidado](#)
- [Recursos para cuidadores](#)
- [Preguntas](#)



Cómo Limpiar su Hogar: Antes y Después de que el Paciente esté en el Hogar

Para evitar infecciones:

- Pase la aspiradora despacio por lo menos 2 veces a la semana
 - Si ve suciedad en la alfombra debe lavar y secarla completamente.
- Desempolvar: Cortinas, persianas y muebles
- Cambiar: filtros en los aires acondicionados, y unidades de filtros de agua.
- No use humidificadores: Puede usar purificador del aire.
- No remodele o haga cambios grandes. Por ejemplo:
 - No romper paredes
 - No quitar alfombras por el momento.
 - Esto puede exponer moho en el aire.



Cómo limpiar su hogar: Antes y después de que el paciente esté en el hogar (continuación)

- Limpie los baños, duchas, lava manos, y tinas con una mezcla de cloro suave.
- Para una mezcla use:
 - 1 galón de agua
 - 1 taza de cloro



Cómo limpiar su hogar: Antes y después de que el paciente esté en el hogar (continuación)

- Lave las sábanas una vez por semana.
- El paciente:
 - Debe dormir en su propia cama y a solas con la excepción de su pareja.
 - Debe usar una toalla limpia todos los días.
 - No debe compartir sus toallas



Recuerde: El paciente no debe limpiar la casa ni estar en la habitación o en cualquier sitio mientras se este limpiando.

Cómo Preparar su Automóvil

- Limpie el auto: retire la basura y ordene, pase la aspiradora y un trapo.
- Llene el tanque de gasolina antes de que el paciente entre al automóvil.
 - (Si va a poner gasolina con el paciente, le puede dar náuseas).
- Revise el tráfico antes de salir a las citas para llegar a tiempo.
- Si hay más de 2 personas en el auto, el paciente debe usar una máscara.
- Revise los filtros de aire y use el aire acondicionado (AC).
- Ajuste el AC para que recircule.



¿Que hago con mis plantas? (*Alogenico*)

Seguimiento por 100 días

(o como se lo diga su médico)



- Retire las flores frescas o secas de su hogar.
- Retire las plantas del lugar donde pasen la mayor parte del tiempo.
- Está bien si las deja en una habitación lejos del paciente.
- El paciente no debe trabajar en el jardín después del trasplante (pregunte al médico cuando puede volver a empezar).
 - Hable con su médico si tiene preguntas sobre las plantas en el hogar.

¿Que hago con mis plantas? (Autologo)

Seguimiento por 30 días

(o como se lo diga su médico)



- Retire las flores frescas o secas de su hogar.
- Retire las plantas del lugar donde pasen la mayor parte del tiempo.
 - Está bien si las deja en una habitación lejos del paciente.
- El paciente no debe trabajar en el jardín después del trasplante (al menos durante 4 meses).
 - Hable con su médico si tiene preguntas sobre las plantas en el hogar.

Cómo cuidar a las mascotas: (*Alogenico*)

Seguimiento por 100 días (o como se lo diga su medico)

Sí:

- Mantenga a las mascotas lo más limpias que pueda.
- Se recomienda que el veterinario le haga una revisión para asegurarse que no tenga problemas de salud.
- Siempre lávese las manos después de tocar a su mascota.
- Mantenga las patas de la mascota limpias:
 - Puede usar una mezcla de mitad vinagre y mitad agua para lavar las patas.
 - Toallitas de bebé hipoalergénicas.
- Mantenga las uñas de las mascotas cortas y suaves.
 - (pídale al peluquero de perros que las lime en vez de cortarlas).
- Hable con su médico sobre dejar la mascota dentro o fuera.
- Hable con su médico si tiene más de una mascota.

No permita que el paciente:

- Limpie la arena sanitaria de los gatos, las jaulas de los pájaros o las peceras.
- Recoja los residuos de un perro.
- Toque reptiles (tales como víboras, lagartos, tortugas).
- Duerma con su mascota.

Cómo cuidar a las mascotas: (Alogenico)

Seguimiento por 30 días (o como se lo diga su medico)

Sí:

- Mantenga a las mascotas lo más limpias que pueda.
- Se recomienda que el veterinario le haga una revisión para asegurarse que no tenga problemas de salud.
- Siempre lávese las manos después de tocar a su mascota.
- Mantenga las patas de la mascota limpias:
 - Puede usar una mezcla de mitad vinagre y mitad agua para lavar las patas.
 - Toallitas de bebé hipoalergénicas.
- Mantenga las uñas de las mascotas cortas y suaves.
 - (pídale al peluquero de perros que las lime en vez de cortarlas).
- Hable con su médico sobre dejar la mascota dentro o fuera.
- Hable con su médico si tiene más de una mascota.

No permita que el paciente:

- Limpie la arena sanitaria de los gatos, las jaulas de los pájaros o las peceras.
- Recoja los residuos de un perro.
- Toque reptiles (tales como víboras, lagartos, tortugas).
- Duerma con su mascota.

Cómo mantenerse seguros de gérmenes y los virus

Alogénico: tendrán que usar una máscara los primeros 100 días después del trasplante cuando no estén en su hogar.

Autólogo: tendrán que usar una máscara cuando estén en el hospital y según se lo indique el médico.

- **Adultos**: 30 días después del día de alta
 - **Pediatría**: 30 días después del trasplante
- Usar una máscara cuando estén en el hospital o clínica.
 - La máscara que deben usar se llama N-95.
 - Deben mantenerse lejos de las multitudes y las personas enfermas.



Vacunas

- **Alogénico:** Alrededor de 1 año después del trasplante, el médico puede ordenar vacunas.
- **Autólogo:** Su médico lo aconsejara.
- **Antes de revacunar el paciente:**
 - no debe acercarse a personas vacunadas con un virus vivo
 - por ejemplo: por la nariz en común son activos.
 - debe mantenerse alejado por un mes de las personas que recibieron:
 - la vacuna contra la poliomielitis oral Sabin (la vacuna parenteral Salk inactivada es segura)
 - la vacuna para la fiebre amarilla
 - debe consultar siempre con su médico antes de recibir vacunas

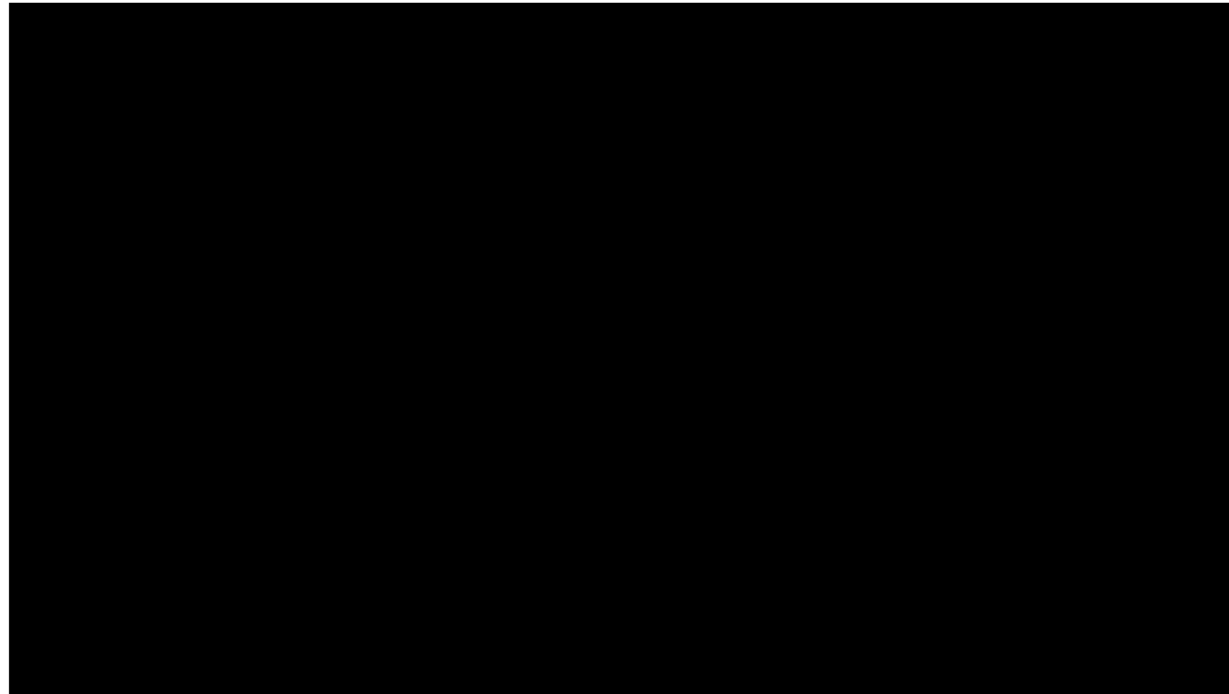


Pregunte a su médico cuánto tiempo lleva para que una persona quede libre de virus antes de acercarse.

Cómo mantenerse lejos de gérmenes y los virus

Recuerde al paciente, familia y los amigos cómo lavarse las manos correctamente.

(Consulte el manual para el lavado de manos seguro) https://youtu.be/g_7HS1r94Vs



Estar a salvo de gérmenes y los virus: Con otras personas

- Los pacientes deben tratar de hacer las cosas que hacen normalmente.
- Los pacientes pueden ir a la iglesia, o al centro espiritual (*consulte con el médico antes*)
 - deberán sentarse en el fondo y usar una máscara.
 - No deben saludar con la mano, abrazar o comer alimentos o bebidas hechas por otros.
- Actividades que puede aser:
 - Dia de cine o juegos en casa
 - caminar por el barrio
 - ir a una matiné o ir a la tienda en horarios que no sean hora pico para que no haya multitudes.
- Use las redes sociales y las videollamadas.



Estar a salvo de gérmenes y los virus: Con otras personas

- Los pacientes deben mantenerse alejados de los lugares con multitudes tales como:
 - eventos deportivos/escolares
 - conciertos
 - estadios
 - cines
 - centros comerciales
 - Costco o tiendas de alimentos/minoristas
 - parques de atracciones

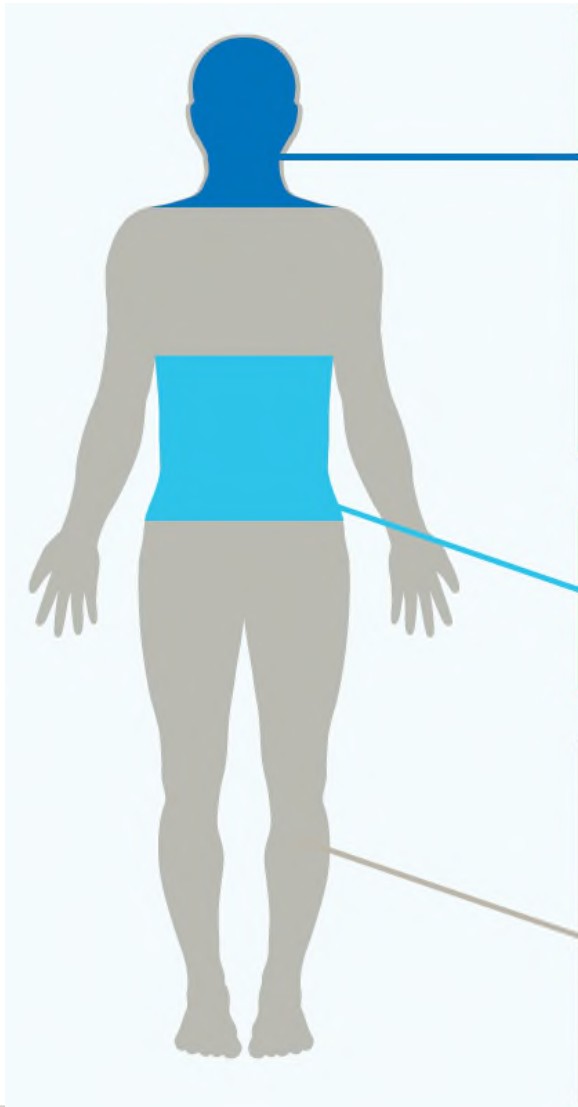
Cómo Cuidar el Cuerpo y la Mente

Mini Evaluación

Mental, Nutricional, Física

- Haga la evaluación dos veces por día de mañana y en la noche por 5 minutos
- Si cambió algo o no es normal, escríbalo y llame al:
- **Centro para Evaluación Atendido por Enfermeros al: (626) 218-7133**

Mini evaluación - General



MENTAL

- Demora en contestar (Pregunte cosas como: ¿Una piedra puede flotar en el agua? ¿En qué día, mes y año estamos? ¿En qué hospital se atiende? Haga preguntas a corto plazo como: ¿Qué comió ayer?)
- Está ansioso (nervioso, inquieto, preocupado)
- Está deprimido (lloroso, incapaz de disfrutar las cosas que usualmente disfruta)
- No hace conexiones (puede estar confundido, no puede responder las preguntas fácilmente ni seguir instrucciones verbales)
- Tiene cambios en el humor, niveles de energía, actividad física, etc.
- Tiene cambios en el sueño (debido a las preocupaciones o la ansiedad)

NUTRICIONAL

- ¿Cambios en el apetito?
- ¿Cambios en el consumo de calorías?
- ¿Come al menos 1500 calorías?
- ¿Toma al menos 8 vasos de líquido (agua, jugo, té, sopa, etc.)?

EXAMEN FÍSICO

- Revise la temperatura corporal. Use un termómetro digital en la frente, oídos o boca en la mañana y en la noche. Llame si la temperatura es superior a 100.4 °F (38 °C).
- Busque sarpullidos, hinchazones, bultos, moretones, lesiones o cambios en el color de la piel desde la cabeza a los dedos de los pies.
- Busque zonas rojas, llagas o lesiones en la boca.
- Revise la orina y los patrones de los movimientos intestinales (antes de la ducha).
- Consulte el patrón de sueño (por los cambios en el cuerpo).

Mini evaluación - Mental

Mental: *Esto se hace para ver cambios en la salud mental que nos podrían decir si hay un cambio también en el cuerpo.*

El paciente:

- Demora en contestar. (Pregunte cosas como: *¿Una piedra puede flotar en el agua? ¿En qué día, mes y año estamos? ¿En qué hospital se atiende?* Haga preguntas a corto plazo como: *¿Qué comió ayer?*)
- Está ansioso (nervioso, inquieto, preocupado).
- Está deprimido (lloroso, incapaz de disfrutar las cosas que usualmente disfruta).
- No hace conexiones (puede estar confundido, no puede responder las preguntas fácilmente ni seguir instrucciones orales).
- Tiene cambios en el humor, niveles de energía, actividad física, etc.
- Tiene cambios en el sueño (debido a las preocupaciones o la ansiedad).

Mini evaluación - Nutricional

Nutricional: Se hace para que el paciente se mantenga saludable al recibir alimentación suficiente para tener la energía que necesita para hacer las actividades cotidianas.

- ¿Cambios en el apetito?
- ¿Cambios en el consumo de calorías?
- ¿Come al menos 1500 calorías?
- ¿Toma al menos 8 vasos de líquido (agua, jugo, té, sopa, etc.)?

Mini evaluación - Física

Físico: Esto se hace para encontrar los signos tempranos de fiebre, infección y enfermedad de injerto contra huésped.

- Revise la temperatura corporal. Use un termómetro digital en la frente, oídos o boca en la mañana y en la noche. (Los pacientes del Hospital Diurno deben revisarse cada 4 horas cuando estén lejos del hospital).
 - Llame si la temperatura es superior a 100.4 °F.
- Busque sarpullidos, inflamaciones, bultos, hematomas, lesiones o cambios en el color de la piel desde la cabeza a los dedos de los pies.
- Busque zonas rojas, llagas o lesiones en la boca.
- Revise el patrón de la orina y los movimientos intestinales.
- Consulte el patrón de sueño (por los cambios en el cuerpo).

Cuerpo: Manténgase Atento a la Fiebre

- La fiebre es una temperatura superior a **100.4 °F**.
- Puede ser una señal de infección.
- **Recomendamos que tome la temperatura 2 veces por día y cuando el paciente no se sienta bien.**
- Asegúrese de tener termómetros que funcionen en su casa.
 - Lleve uno en su automóvil y uno en su bolsa.
- Puede usar termómetros digitales que son fáciles de leer.
- Tenga baterías extra a mano.

Cuerpo: Cómo mantener la piel sana

Consejos para mantener la piel fuerte y sin infecciones:

- Manténgase alejado del sol lo más que pueda.
- Asegúrese de que el paciente use bloqueador solar en todo momento (SPF 30+ a diario), incluso en el automóvil y los días nublados.
- Use sombrero, mangas largas, pantalones y lentes de sol para reducir el riesgo de sarpullidos, quemaduras, picaduras de insectos o enfermedad de injerto contra huésped.
- Use paraguas cuando para protegerse del sol.
- Tome duchas breves (de menos de 10 minutos) y use agua tibia o fría (no caliente).
- Use crema humectantes de la piel después de bañarse y cuando sea necesario.
- Use crema humectante hipoalérgica y sin perfume como:
 - Cetaphil, Cerave, Aveeno, Vaseline y otras lociones.
- ***Reporte cualquier sarpullido, enrojecimiento o cambios de la piel a su médico.***

¿Qué es la enfermedad de injerto contra huésped?

SOLAMENTE para ALOGENICO:

Un alotrasplante usa células formadoras de sangre donadas por otra persona. La enfermedad de injerto contra huésped (GVHD) ocurre cuando: las células donadas (el injerto) y las células del paciente (el huésped) no son las mismas. Las células nuevas de un donante pueden atacar las células del paciente porque ven que no son iguales.

- Es un efecto secundario común y a veces grave de un alotrasplante.
- La enfermedad de injerto contra huésped (GVHD) puede variar de leve a grave.

GVHD: Aguda y Crónica – SOLAMENTE para ALOGENICO:

Alrededor de la mitad (50 %) de los pacientes de trasplantes **alogénicos** tienen un poco de GVHD.

- **Aguda**: Días 7-100
 - Puede suceder en las primeras semanas y meses después del trasplante.
 - Algunos pacientes no tienen GVHD aguda.
- **Crónica**: Desde el día 80 en adelante
 - Puede empezar de 3 a 6 meses después del trasplante, pero los signos pueden aparecer más temprano o más tarde.
 - Es más probable tener GVHD crónica si ha tenido GVHD aguda.



Consulte el cuaderno de trasplante para obtener más información o visite www.cityofhope.org/gvhd.

Señales y Síntomas de GVHD

	Piel	Tracto digestivo	Hígado	Pulmones	Ojos
Aguda	<ul style="list-style-type: none"> • Enrojecimiento de las palmas de las manos y las plantas de los pies • Sarpullido en partes del cuerpo • Piel sensible, con picazón o seca 	<ul style="list-style-type: none"> • Diarrea • Náuseas • Pérdida de apetito • Calambres abdominales 	<ul style="list-style-type: none"> • Agrandamiento del hígado • Aumento de la prueba de la función hepática* (análisis de sangre) • Dolor abdominal 		
Crónica	<ul style="list-style-type: none"> • Oscurecimiento de la piel y piel seca • Descamación de la piel 	<ul style="list-style-type: none"> • Diarrea • Pérdida de peso • Dificultad para comer o pérdida del apetito • Sequedad en la boca 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento gradual en la prueba de la función hepática* (análisis de sangre) • Agrandamiento del hígado • Dolor abdominal • Color amarillento de la piel y los ojos 	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para respirar profundamente • Falta de aire 	<ul style="list-style-type: none"> • Resequedad de los ojos • Sensibilidad a la luz

***Pruebas de función hepática-** El análisis de sangre le permite ver cómo funciona el hígado.

Reduzca el riesgo de tener GVHD

▪ Tome sus medicamentos.

- Su médico le dará sus medicamentos para ayudar a prevenir la GVHD.
- Es importante que tome los medicamentos:
 - Sirolimus, Tacrolimus, or Cyclosporine como indicado.
- Siga tomando los medicamentos como indicado por su médico aunque se siente bien.
- Llame a su médico de inmediato si no puede tomar el medicamento por alguna razón.
- Incluso con medicamentos, algunas personas desarrollan GVHD.

▪ Observe los signos tempranos e informe a su médico.

- No ignore los signos tempranos de GVHD.
- El tratamiento temprano de las infecciones de GVHD y otros efectos secundarios del tratamiento puede hacer una gran diferencia en la recuperación a largo plazo.

▪ Protéjase del sol.

Cuerpo: Ejercicio: La Actividad Ayuda a los Pacientes a que se Sanen

El ejercicio **físico** diario:

- Ayuda a mantener el corazón fuerte.
- Ayuda a tener una buena salud pulmonar.
- Evita que los músculos se debiliten.
- Reduce las probabilidades de lesiones.
- Reduce las probabilidades de caídas.



Cuerpo: Metas de ejercicio

- El equipo de rehabilitación del paciente de terapia física y terapia ocupacional (PT/OT) le dará un programa de ejercicios para que usted siga en el hogar.
- Caminar a diario en un lugar seguro es una excelente manera de mantener la resistencia.
- Si el paciente está demasiado cansado para hacer ejercicio, ayúdelo a que al menos se siente en una silla algunas horas por día.
- Puede ser necesario PT/OT ambulatoria si el paciente no está lo suficientemente fuerte o si le resulta difícil hacer las actividades cotidianas en el hogar.

Si tiene preguntas, el equipo de rehabilitación con gusto lo ayudará. Puede llamarlos desde el hospital al x63328 o (626) 218-3328 desde su hogar.

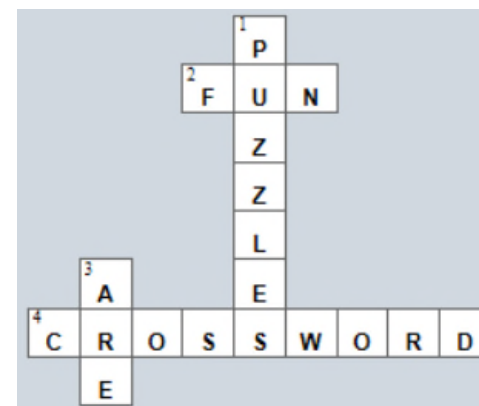
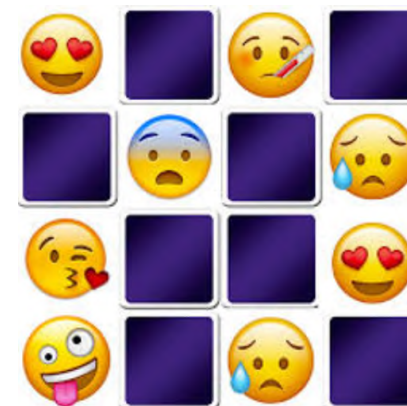
Mente: Ejercicio – La actividad ayuda a los pacientes a que se sanen

El ejercicio **mental** a diario también es importante.

Traten de hacer:

- Rompecabezas matemáticos y lógicos.
- Juegos de memoria y concentración.
- Juegos de resolución de problemas.
- Crucigrama (intente completar al revés).

6				3			5
9		3		8			
	5	1				6	
			4	3			7
		8	5		7	1	
4				6	8		
		7				9	8
				7		4	2
8			3				6



Bienestar: Usted y el paciente

- Si es necesario haga preguntas con frecuencia.
- Escriban preguntas y información.
- Sean flexible con los posibles altibajos de la recuperación del trasplante.
- Intenten centrarse en lo que pueden hacer y no en lo que no pueden hacer.
- Hagan lo mejor que puedan para disfrutar cada día.
- Vivan un día a la vez.

Bienestar: Usted y el paciente

Aprenda sobre servicios de atención de apoyo en City of Hope.

Departamento de Trabajo Social Clínico

Su trabajadora social le puede ayudar.

Llame al (626) 218-2282

Sheri & Les Biller Patient and Family Resource Center

(Centro de recursos familiares y del paciente)

Clases, grupos de apoyo y otros programas

Localizado en el edificio médico principal

Llame al (626) 218-2273

Seguridad de los alimentos

- Las bacterias, los virus o los parásitos de los alimentos son los causantes de las enfermedades por la comida.
- Para el paciente, estas enfermedades pueden ser graves.
- El paciente no debe comer comida rápida.
- Siga los cuatro pasos básicos para la seguridad de los alimentos.
 - *Limpiar*
 - *Separar*
 - *Cocinar*
 - *Enfriar*
- Siga los consejos del médico si son diferentes.



Resumen de seguridad de los alimentos

1. **LIMPIAR**: Lávese las manos, los utensilios y las tablas de cortar antes y después de tocar alimentos crudos.
2. **SEPARAR**: Mantenga las carnes y aves crudas separadas de los alimentos que no se cocinarán.
3. **COCINAR**: Use un termómetro y verifique la tabla de temperaturas (a continuación).
4. **ENFRIAR**: Refrigere las sobras y los alimentos antes de las 2 horas y mantenga el refrigerador a 40 °F o menos.

Servicios de Nutrición
(626) 218-2108

USDA Recommended Safe Minimum Internal Temperatures				
				
Beef, Pork, Veal, Lamb Steaks, Roasts & Chops 145 °F with a 3-minute rest time	Fish 145 °F	Beef, Pork, Veal, Lamb Ground 160 °F	Egg Dishes 160 °F	Turkey, Chicken & Duck Whole, Pieces & Ground 165 °F
www.IsItDoneYet.gov				

Pautas de seguridad de los alimentos

Tipo de alimento	Alimentos seguros	Alimentos que debe evitar
Carnes, fiambres y aves	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Carne o aves cocinados a temperaturas internas mínimas seguras ✓ Perros calientes, embutidos y fiambres bien recalentados o a 165 °F 	<ul style="list-style-type: none"> ☒ Carne o aves crudas o poco cocidas ☒ Perros calientes, fiambres y embutidos no recalentados
Pescados y mariscos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mariscos previamente cocinados a 165 °F ✓ Pescado y mariscos enlatados ✓ Pescados cocinados a temperaturas internas mínimas seguras 	<ul style="list-style-type: none"> ☒ Cualquier pescado o marisco crudo o poco cocido o alimento con mariscos crudos o poco cocidos, por ejemplo, sashimi (que se encuentra en el sushi, ceviche, etc.) ☒ Pescado ahumado refrigerado ☒ Mariscos parcialmente cocidos, por ejemplo, camarones y cangrejos
Leche	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Leche pasteurizada 	<ul style="list-style-type: none"> ☒ Leche no pasteurizada (cruda)
Queso	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Quesos identificados claramente como "hechos con leche pasteurizada", tal como: <ul style="list-style-type: none"> ○ Quesos duros ○ Quesos procesados ○ Queso crema ○ Mozzarella ○ Quesos blandos 	<ul style="list-style-type: none"> ☒ Queso blando hecho con leche no pasteurizada (cruda), tal como: <ul style="list-style-type: none"> ○ Feta ○ Brie ○ Camembert ○ Azul ○ Queso fresco (tipo mexicano)

Pautas de seguridad de los alimentos

Tipo de alimento	Alimentos permitidos	Alimentos que debe evitar
Huevos	<p>En el hogar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Use huevos/productos con huevos pasteurizados cuando prepare recetas que lleven huevos crudos o poco cocidos ✓ Los huevos no pasteurizados se deben cocinar completamente <p>Cuando coma afuera:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pregunte si se usaron huevos pasteurizados 	<p>Alimentos que contengan huevos crudos o poco cocidos, tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ Aderezos para ensalada Caesar caseros ☒ Masa de galletitas cruda casera ☒ Ponche de huevo casero
Frutos secos (nueces)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Frutos secos cocidos o asados 	<ul style="list-style-type: none"> ☒ Frutos secos crudos
Frutas y verduras	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Frutas y verduras frescas lavadas, inclusive ensaladas ✓ Brotes cocidos ✓ Frutas y verduras cocidas, congeladas o enlatadas ✓ Jugos de fruta o verdura enlatados o pasteurizados 	<ul style="list-style-type: none"> ☒ Brotes crudos (alfalfa, soja, cualquier otro brote) ☒ Frutas y verduras frescas sin lavar, incluso lechuga/ensaladas ☒ Frutas o verduras con golpes, moho visible o partes blandas ☒ Jugos de frutas o verduras sin pasteurizar
Patés	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Patés o untables de carne enlatados o de larga conservación 	<ul style="list-style-type: none"> ☒ Patés o untables de carne sin pasteurizar, refrigerados
Miel	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Productos horneados, cereales, refrigerios y otros alimentos con miel pasteurizada ✓ Miel cocida pasteurizada y no pasteurizada 	<ul style="list-style-type: none"> ☒ Miel no pasteurizada

Seguridad de los alimentos: Paso 1 - LIMPIAR

Lávese las manos y las superficies de trabajo con frecuencia.

- Lávese las manos con agua tibia y jabón por al menos 20 segundos antes y después de manipular alimentos (*el tiempo que le lleva cantar "feliz cumpleaños" dos veces*).
- Lave las tablas de cortar con agua caliente y jabón. Use tablas diferentes para las carnes, los mariscos y los vegetales.
- Lave los platos, las ollas, los abrelatas y los utensilios con agua caliente y jabón y enjuague con agua caliente. Déjelos que se sequen con el aire (no use trapos para secarlos).
- Limpie las encimeras y las tablas antes de cortar carne cruda/aves/mariscos y alimentos que no se cocinarán.
 - Puede usar una solución de cloro suave (1 cucharada de cloro en 1 galón de agua) para las tablas de cortar. Puede usar cloro o toallitas desinfectantes para las encimeras.



LIMPIAR (continuación)

- Lave todas las frutas y verduras con agua corriente justo antes de comer.
- Las frutas de piel firme deben ser restregadas con un cepillo limpio.
- No es necesario lavar frutas y verduras etiquetadas como "lavadas," "triple lavado," o "listas para comer."
- No use jabón o cloro para lavar frutas o verduras frescas.



Seguridad de los alimentos: Paso 2 - SEPARAR

- Las bacterias se pueden pasar de un alimento a otro.
- Manipule la carne cruda, las aves, los mariscos y los huevos con cuidado.
- Mantenga la carne cruda y sus jugos lejos de los alimentos listos para comer.
- Envuelva la carne cruda, las aves y los mariscos de manera segura para evitar que los jugos entren en contacto con otros alimentos.



Seguridad de los alimentos: Paso 3 - COCINAR

- Cocine los alimentos hasta las temperaturas interiores seguras (dentro, en el centro de los alimentos).
- Use un *termómetro de alimentos* para medir la temperatura de los alimentos cocidos fríos o calientes.
- Cuando cocine en un microondas, cubra la comida, revuelva y gire los alimentos para que se cocinen de manera uniforme.
- Puede usar una parrilla a gas. Límpiela bien antes de usarla y no use carbón, briquetas ni parrillas públicas.



Seguridad de los alimentos: Paso 4 - ENFRIAR

Las temperaturas bajas retrasan el crecimiento de las bacterias nocivas.

- Guarde los alimentos en el refrigerador a 40 °F.
- Guarde los alimentos congelados a 0 °F o menos.
- Use un termómetro de aparatos para controlar las temperaturas del congelador y el refrigerador.
- Cocine o congele las aves, pescado y carnes picadas frescas antes de los 2 días y otras carnes antes de los 3 a 5 días después de comprarlas.
- Guarde las sobras en el refrigerador antes de las 2 horas (1 hora, si la temperatura ambiente es superior a 90 °F) y úselas antes de los 2 días. No las coma si están más de 2 días en el refrigerador.

Cómo tomar los medicamentos en el hogar

1. **Conozca la razón de los medicamentos y lo que hacen.**
2. **Haga un calendario o diario de medicamentos.**
 - Escriba nombres, dosis e itinerarios de los medicamentos.
 - Registre cuándo toma los medicamentos.
3. Use una caja de medicamentos.
 - Tenga una caja de medicamentos con 4 dosis por día
 - No llene más de 4 días por vez
4. También puede usar aplicaciones en su teléfono para el manejo de los medicamentos.
5. Guarde los medicamentos de la manera adecuada en un lugar seguro.
6. **Para Alogénico** - En días de clínica no tome su medicamento inmunosupresor hasta después de sus laboratorios.

Evite los jugos de toronja y hable con su médico si toma suplementos de vitamina.

Informe a su equipo médico...

- **Si...**

- Tiene una mala reacción (por ejemplo, un sarpullido, fiebre repentina, dolor de cabeza o náuseas. Consulte la información que viene con sus medicamentos).
- Omite una dosis.
- Usa suplementos nutritivos/vitaminas, medicamentos con hierbas o cannabis.
- Tiene problemas para obtener el medicamento que le recetaron.

Llame o envíe un correo electrónico a su equipo médico. Le darán esta información antes de irse del hospital.

Contactos de City of Hope

Si tiene preguntas o necesita informar un problema, de lunes a viernes de 8 a. m. a 5 p. m.	Llame a 626-256-HOPE (4673), marque "0" y consulte por el consultorio de su médico
Fines de semana, feriados o después de las 5 p. m.	Llame al 626-256-HOPE (4673) Marque "85200"
Línea para la renovación/repetición de recetas de City of Hope	626-301-8304
Centro para Evaluación Atendido por Enfermeros las 24 horas de City of Hope	626-471-7133

****Guarde estos números en su teléfono y en su hogar (por ejemplo, en el refrigerador)***

Cuando llamar al Centro para Evaluación Atendido por Enfermeros

Esté atento a los síntomas importantes que debe informar si sus medicamentos no funcionan:

- Vómitos.
- Diarrea.
- Sangrado que no se detiene.
- Sarpullidos.
- No puede tomar líquidos.
- Siente dolor incontrolable.

Esté atento a los signos de infección:

- Fiebre superior a 100.4 °F (38 °C).
- Temblor y escalofríos después de enjuagar su catéter.
- Escalofríos sin fiebre.
- Tos duradera con o sin flema.
- Tos, estornudos o dolor de garganta o inflamación o enrojecimiento de la garganta.

Cuando llamar al 911

Llame al 911 de inmediato si el paciente tiene cualquiera de estos síntomas:

- Dolor muy fuerte en el pecho.
- Problemas para respirar.
- Sangrado que no se detiene.
- Pérdida del conocimiento.
- Lesiones o quemaduras graves.
- Signos de shock (pulso acelerado y débil, piel fría, pálida y húmeda, confusión, respiración acelerada).
- Demora en contestar, signos de accidente cerebrovascular (tal como cambio en estado mental, problemas para hablar, dolor de cabeza grave y repentino, sensación de adormecimiento en la cara, brazos o piernas) .



NAVEGANDO EL TRANSPLANTE CON AYUDA

Trabajador Social Clínico



El cáncer y otras enfermedades graves afectan a toda la familia de manera emocional, social y práctica.

- Es común que sientan angustia, incluso:
 - preocupación
 - ansiedad
 - depresión
 - miedo
 - incertidumbre

Para comunicarse con su trabajador social clínico, llame a la División de Trabajo Social Clínico al 626-218-2282.

Lugar: Campus Duarte en el edificio Médico Principal, al final del pasillo de la farmacia.

Los trabajadores sociales clínicos pueden ayudarlos a usted y a su familia:



- Identificar y manejar el estrés.
- Desarrollar sus habilidades en cómo manejar los problemas que vienen con el tratamiento y como adaptarse a la enfermedad y tratamiento continuo.
- Orientación y educación para las parejas (relacionadas con el cáncer).
- La información y educación para completar instrucciones anticipadas.
- El apoyo para el final de la vida, cuidados paliativos, duelo y pérdida.

Los trabajadores sociales clínicos pueden ayudarlos a usted y a su familia:



- Ayudar al paciente a continuar sus estudios académicos a través del programa escolar.
- Con asistencia de recursos disponibles en su comunidad, que incluye:
 - Orientación y servicios de salud mental
 - Aspectos financieros
 - Transporte
 - Clases de bienestar
 - Grupos de apoyo
 - Beneficios tales como discapacidad y permiso familiar pagado
 - Servicios de interpretación

Gracias por su paciencia y colaboración

Prepararse para salir del hospital puede ser un proceso emocional

Cuando salga del hospital pueden cambiar muchas cosas:

- Medicamentos
- Citas
- Progreso de la recuperación
- Estado de ánimo
- Papilas gustativas
- Niveles de energía



Gracias por su paciencia y colaboración

El día del alta:

- Este disponible al mediodía para repasar las instrucciones del alta con el equipo médico.

Pueden haber cambios con el plan del día de alta:

- Su equipo médico desea establecer un plan de alta seguro y sin problemas.
- Readmisiones ocurren y los podemos apoyar.



Comunicandose con el Equipo Médico

- Tenga un cuaderno con preguntas y preocupaciones para llevar a las citas.
- Haga preguntas sobre las cosas que no tenga claras. Pregunte hasta que entienda la respuesta.
- Consulte a su equipo médico para averiguar cómo prefieren comunicarse entre citas médicas



Comunicarse con Amigos y Familia

Comparta su trayecto

- Elija un portavoz de la familia
- Use las redes sociales
- Pídales que envíen cartas al paciente

Pida ayuda a otras personas

- Es posible que muchas personas quieran ayudarlo pero no estén seguras de con qué usted necesita ayuda
- Piense en las cosas con las que pueda necesitar ayuda:

Por ejemplo:

- Tareas del hogar
- Cocinar
- Limpiar
- Compras
- Jardín
- Cuidado de niños
- Ir y venir a las citas
- Encontrar información que necesite

Cambios en amistades

- Las amistades cambian cuando una persona atraviesa un evento médico importante entre el paciente y el cuidador y con los amigos y la familia
- Algunas relaciones se debilitarán y no es su culpa
- A veces las personas no saben qué decir o cómo apoyarlo
- No toda la ayuda es útil, está bien decirles a las personas si lo que hacen no lo está ayudando como usted necesita

Intimidad

- La intimidad (no solo sexo) después del trasplante:
- La intimidad es la cercanía que tienen dos personas
 - Esto puede cambiar durante algún tiempo después del trasplante
 - Está bien estar en contacto o cerca de su ser querido después del trasplante y está bien compartir la misma cama
 - Le recomendamos que planifique una cita que se sea agradable para los dos

Lo que debe saber

- Comuníquese con su equipo médico para saber cuándo puede comenzar la actividad sexual. Hable sobre las preguntas o inquietudes que pueda tener.
- El tipo de actividad sexual y los niveles de plaquetas y recuentos de glóbulos blancos ayudarán al médico a decirle qué es seguro para el paciente. (Vaginal = 50 días, Anal = 100 días)
 - Puede haber transferencia de toxinas hasta 48-72 horas después del tratamiento
 - Use condón
 - Los pacientes pueden tener menos deseo sexual después del trasplante (esto puede ser temporal)

Recursos

- El Centro de Imagen Positiva en City of Hope puede tener productos que pueden ayudar con las relaciones sexuales y la intimidad.
- La Sociedad Americana contra el Cáncer :
 - Sexualidad para el Hombre con Cáncer
 - Sexualidad para la Mujer con Cáncer
 - Disponible en el Sheri & Les Biller Patient and Family Resource Center
 - (Centro de recursos familiares y del paciente)
 - Localizado en el edificio médico principal
 - Llame al (626) 218-2273

Apoyo con la sexualidad



Feeling confident in your body and sex life is an important aspect of everyday life. It is normal to have questions about how treatment may affect your physical, social, emotional and sexual self.

What is SAS?

SAS stands for Self-esteem, Appearance and Sexuality. It is a two day class that addresses common questions and concerns related to body image, self-esteem and sexuality, which may be affected by cancer and treatment.

What will I learn in SAS?

- How cancer may impact your sex life and body image during and after treatment
- Practical strategies to overcome challenges to intimacy, sexual activity and other day-to-day activities
- Resources at City of Hope and within your community that can help you feel and look your best

- Pida una referencia a Terapia Ocupacional
- Enseñada por:
 - Lynn Kim, OT

Cambios de Vida

El papel del cuidador es fundamental. Puede sentir:



Estar preparado con las herramientas y recursos adecuados puede serle útil para que no se agote.

Herramientas para el auto cuidado

¡10 maneras de recargar energía ahora!

- 1. TOMAR TIEMPO PARA RESPIRAR
- 2. SALGA A CAMINAR
- 3. ¡TÓME UN DESCANSO!
- 4. DESE UN MASAJE
- 5. DESE UNA BAÑO DE CINCO MINUTOS
- 6. USE SU MASCOTA COMO APOYO
- 7. PASE TIEMPO CON LA FAMILIA Y AMIGOS
- 8. RISA Y HUMOR
- 9. CAMBIE DE AMBIENTE
- 10. ESCUCHE MÚSICA Y CANTE



Aplicaciones para meditar

INSIGHT TIMER
4,500+ Guided Meditations

COST
Free

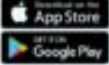


Download on the App Store
GET IT ON Google Play




CALM
Great for beginners
Anxiety, focus, body scan

COST
Limited free meditation
Upgrades: \$12.99 per month or \$4.99 per month with annual purchase




Download on the App Store
GET IT ON Google Play




LOVING MEDITATIONS FOR CANCER
Visual meditation and video

COST
Free — limited access
Upgrade \$2.99 per month or \$19.99 per year





Download on the App Store

*Available in Spanish




MEDITATION STUDIO APP AND UNTANGLE PODCAST

COST
App — \$3.99
Podcast — Free



Download on the App Store
GET IT ON Google Play




AURA

COST
Free — limited
Upgrade: \$7.99 per month




Download on the App Store
GET IT ON Google Play




HEADSPACE
Great for beginners

COST
10 free sessions
\$12.99 per month



Download on the App Store
GET IT ON Google Play



CREATE TO HEAL
Stress relief through creativity for cancer patients

COST
Free




Download on the App Store
GET IT ON Google Play




SMILING MIND
For adults and children (7+ years)

COST
Free



Download on the App Store
GET IT ON Google Play



Programas de Apoyo en City of Hope

Terapias integradoras:

Nombre:	Quién puede participar:	Idiomas:
Yoga suave restauradora	<i>Pacientes, cuidadores</i>	<i>Inglés, español</i>
Taichí	<i>Pacientes, cuidadores</i>	<i>Inglés</i>
Música	<i>Pacientes, cuidadores</i>	<i>Inglés</i>
Terapia de Arte	<i>Pacientes, cuidadores</i>	<i>Inglés</i>
Yoga <u>Nidra</u>	<i>Pacientes, cuidadores</i>	<i>Inglés</i>
<u>Artesanía</u>	<i>Pacientes, cuidadores</i>	<i>Inglés</i>

Programas de Apoyo en City of Hope (Continuado)

- **Clases informativas**

Clase:	Quién puede participar:	Idiomas:
El poder de la alimentación saludable	<i>Pacientes, cuidadores</i>	<i>Inglés, español (algunas clases)</i>
Serie de autoestima, aspecto y sexualidad	<i>Pacientes, cuidadores</i>	<i>Inglés, español</i>

- Para obtener más información visite el
 - **Sheri and Les Biller Patient and Family Resource Center**
 - **llame al 626-218-2273**
- para informarse sobre las clases, fechas y horarios.*

Programas de Apoyo en City of Hope (Continuado)

Educación y grupos de apoyo

Clase:	Quién puede participar:	Idiomas:
Leucemia, linfoma y mieloma múltiple	Pacientes, cuidadores	Inglés
Parejas que enfrentan el cáncer	Pacientes y parejas	Inglés y Español
Leucemia linfocítica crónica	Pacientes, cuidadores	Inglés
Conexión de cuidadores	Solo cuidadores	Inglés
Enfermedad de injerto contra huésped	Pacientes, cuidadores	Inglés

****Hable con su trabajador social para averiguar por grupos de apoyo en su área***

Otros Recursos para Cuidadores

Nombre	Contacto	Información general
Asociación Nacional de Cuidadores Familiares (<i>National Family Caregivers Association, NFCA</i>)	800-896-3650 www.thefamilycaregiver.org	Información y apoyo para personas que cuidan de enfermos crónicos.
Información/Solicitud de licencia médica y familiar	Comuníquese con el trabajador social al 626-218-2282 o visite http://www.edd.ca.gov	
Departamento de Adultos Mayores de California (<i>California Department of Aging</i>)	https://www.aging.ca.gov	Apoyo y recursos para adultos mayores y discapacitados.
Discapacidad del estado (<i>State disability</i>)	https://www.edd.ca.gov/disability/contact_sdi.htm	
Red de Cuidados para Adultos Mayores de Huntington (<i>Huntington Senior Care Network</i>)	https://www.huntingtonhospital.org/Community/Senior-Care-Network.aspx	

¿Cuál es el Kit de Herramientas del Cuidador?

- Marca libros SLEEP
- Aplicaciones de meditación
- Guía del cuidador
- Lista de compras del cuidador
- Cómo encontrar la Guía de trasplantes de médula ósea en línea
- Recursos de transporte
- Libreta de la mini evaluación
- Imán del Centro para Evaluación Atendido por Enfermeros
- 10 maneras sencillas para recargar energía

Ejercicio de relajación



<https://www.uclahealth.org/marc/mpeg/short-meditation-espanol.mp3>

¿Tiene preguntas?

- Mándenos un correo electrónico a:
 - HCTDischargeClass@coh.org
- Para hablar con su trabajador social:
 - Llame al: **(626) 218-2282**
- Para recibir su libreta con información sobre esta clase:
- Pase por el Biller Patient and Family Resource Center o visite:
 - www.cityofhope.org/hctdischargeclass