

*“Este es el segundo capítulo más importante del manual... después de la actitud”.*

— Sobreviviente de trasplante de médula ósea y sangre

## CAPÍTULO 15



### Supervivencia

Planes de atención de la supervivencia

Problemas después del tratamiento

Físicos

Espirituales

Sexuales

Financieros

Emocionales

Laborales

Sociales

Cómo mantenerse saludable

# CAPÍTULO 15

## Supervivencia

El término “sobreviviente de cáncer” hace referencia a cualquier persona a la que se le haya diagnosticado cáncer, desde el momento del diagnóstico hasta el resto de su vida. Los familiares, amigos y cuidadores también forman parte de la experiencia de supervivencia. La palabra “sobreviviente” ayuda a muchas personas a pensar en apreciar sus vidas más allá de la enfermedad.

La finalización del tratamiento contra el cáncer suele ser todo un logro. Probablemente se sienta aliviado de haber terminado con las demandas del tratamiento y esté listo para dejar atrás esta experiencia. Sin embargo es posible que, al mismo tiempo, se sienta triste y angustiado. Es normal que le preocupe la posibilidad de que el cáncer vuelva y que no sepa qué hacer después del tratamiento. Cuando termine el tratamiento, usted volverá a la vida que tenía antes del diagnóstico, pero es posible que le lleve tiempo recuperarse. Quizás tenga cicatrices permanentes en el cuerpo y no pueda hacer ciertas cosas que antes hacía con facilidad. También es posible que esta experiencia le haya dejado cicatrices emocionales al haber tenido que vivir tantas cosas. Quizás sienta que ahora las personas lo ven de manera diferente, o usted mismo se vea de manera diferente.

Un diagnóstico de cáncer es algo que cambia la vida, pero también es una oportunidad para el crecimiento personal. Muchos sobrevivientes nos dicen que el cáncer y su difícil tratamiento les impulsó a hacer cambios importantes en sus vidas. Muchos de ellos ahora se toman un momento para apreciar cada nuevo día que empieza, y además aprendieron a cuidar mejor de sí mismos, a valorar el cuidado que recibieron de otras personas. Otras personas participan activamente en iniciativas que tienen como fin mejorar la investigación, el tratamiento y la atención del cáncer.

Quienes se sometieron a un tratamiento contra el cáncer describen los primeros meses posteriores como una etapa de cambios. No se trata de volver a la normalidad, sino de determinar qué es lo normal para usted ahora. Con frecuencia, la vida adquiere un nuevo significado o se ve desde una perspectiva diferente. Se producirán cambios a medida que se recupera: lo “normal” ahora puede incluir cambios en lo que come, las cosas que hace y las fuentes de apoyo.

Muchos sobrevivientes nos han dicho que sentían que contaban con una gran cantidad de información y apoyo mientras estuvieron enfermos, pero que al finalizar el tratamiento se aventuraron en un mundo nuevo, lleno de dudas. Muchos sobrevivientes de cáncer y sus familiares tienen preguntas sobre qué es lo que les espera. Usted quizás tenga algunas de estas preguntas. Esta sección contiene información que puede ayudarle a contestar algunas de las preguntas que las personas con cáncer y sus familiares tienen sobre qué esperar de la vida después del cáncer. Analizaremos las principales dudas e inquietudes que genera la supervivencia, cómo comunicarlas a su médico o enfermero practicante y las estrategias de adaptación que puede poner en práctica para enfrentarse a estas dudas sobre la supervivencia.

En City of Hope prestamos numerosos servicios para resolver las inquietudes y dudas que genera la supervivencia en los pacientes. El Centro de Recursos para el Paciente y la Familia Sheri & Les Biller ofrece diversos servicios de apoyo, entre ellos, guías para pacientes, médicos especialistas en dolor, psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales, capellanes, fisioterapeutas, talleres de arte terapéutico, grupos de apoyo, información de salud, medicina complementaria, educación sobre nutrición y mucho más.

## Planes de atención de supervivencia

### Información clave que debe saber

La parte más importante de la vida como sobreviviente después del tratamiento es la atención de seguimiento. Una manera útil de administrar su atención de seguimiento es usar un resumen del tratamiento y plan de atención de la supervivencia. Este documento incluye un resumen de su diagnóstico y de todos los tratamientos que recibió y también un plan de seguimiento con los pasos que debe seguir para alcanzar la mejor salud y bienestar posibles. Además, el plan le ayuda a tener una colaboración más eficaz con todos sus médicos, incluido su médico de atención primaria, y con otros miembros del equipo de atención médica.

### Cómo comunicar sus necesidades de supervivencia

Muchos sobrevivientes deciden continuar su atención de seguimiento con el oncólogo, mientras que otros prefieren volver al médico de atención primaria o al médico de la familia. Si usted vuelve con su médico de atención primaria, entréguele una copia del resumen del tratamiento y el plan de atención de la supervivencia supervivientes. Esta información es importante para su médico de atención primaria, ya que él o ella no participaron en su tratamiento contra el cáncer.

### Preguntas para que se plantee usted

- ¿Cuáles son sus inquietudes y dudas con respecto a la supervivencia?
- ¿Cuáles son sus metas personales en cuanto a una vida saludable después del tratamiento?
- ¿Cómo puede su médico o enfermero practicante ayudarle a alcanzar esas metas?

### Sugerencias para el cuidado personal

- Haga una lista con sus preguntas sobre la supervivencia antes de hablar con el médico.
- Guarde una copia del plan de atención de la supervivencia para sus propios registros.
- Hágale saber a los nuevos médicos que le atiendan que ha tenido cáncer, ya que esta información puede afectar las decisiones sobre su atención en el futuro. Es posible que los médicos no sepan sobre su cáncer a menos que usted se los diga.
- Consulte con su plan de seguro médico para determinar qué atención de seguimiento está cubierta y, si es necesario, quién debe estar a cargo de dicha atención.

# Problemas físicos después del tratamiento

## Información clave que debe saber

Muchos sobrevivientes tienen riesgo de experimentar efectos tardíos relacionados con el tratamiento contra el cáncer.

Un efecto tardío es un efecto secundario que no se presenta durante el tratamiento, sino que comienza aproximadamente un año después de finalizar el tratamiento.

La probabilidad de experimentar efectos tardíos y el tipo de efecto tardío varían según la persona.

El tratamiento de los efectos tardíos es una parte importante de la atención del cáncer porque los sobrevivientes viven más años después del tratamiento que lo que vivían en el pasado.

## Algunos de los efectos tardíos comunes después del tratamiento contra el cáncer incluyen:

- La quimioterapia y la radioterapia en el tórax pueden causar problemas *pulmonares* adicionales. Los sobrevivientes que recibieron una combinación de quimioterapia y radioterapia pueden tener mayor riesgo de lesiones pulmonares. En las personas con antecedentes de enfermedades pulmonares y las personas de edad avanzada el riesgo es aún más alto.

Posibles efectos tardíos del tratamiento en los pulmones:

- Cambios en el funcionamiento de los pulmones
- Engrosamiento del recubrimiento de los pulmones
- Inflamación de los pulmones
- Dificultad para respirar

Los *problemas cardíacos* suelen ser consecuencia de la radioterapia en el tórax y/o la quimioterapia. El riesgo es mayor para las personas de 65 años o más y para las que tenían problemas cardíacos antes del tratamiento contra el cáncer.

Asimismo, la quimioterapia y la radioterapia pueden causar cambios en los niveles hormonales y provocar *problemas en el sistema endocrino (hormonal)*. Algunos de los efectos tardíos causados por la quimioterapia son:

- En las mujeres, daño en los ovarios. Esto puede causar sofocos, disfunción sexual, osteoporosis (huesos débiles) y menopausia temprana.
- Infertilidad en hombres y mujeres. En las mujeres en particular, la quimioterapia puede impedirles quedar embarazadas o llevar un embarazo a término.



## Osteoporosis

La *osteoporosis* es el efecto tardío más frecuente del tratamiento contra el cáncer y es más común en los sobrevivientes de cáncer. Algunos de los factores de riesgo de la osteoporosis son:

- Quimioterapia
- Medicamentos esteroides
- Niveles bajos de actividad física

## Otros problemas de salud que debe tener en cuenta

Pérdida de la audición causada por ciertos medicamentos de quimioterapia como el cisplatino.

Es posible que tenga problemas dentales, porque la quimioterapia afecta el esmalte dental.

Es posible que algunos de los síntomas que tuvo durante el tratamiento continúen después de haberlo terminado. Algunos de esos síntomas son:

- *Fatiga*. Es una de las quejas más comunes durante el primer año de recuperación.
  - Las causas de la fatiga son diferentes para las personas que están recibiendo el tratamiento que para las que lo han terminado.
  - En algunas personas, la fatiga mejora con el tiempo, mientras que otras pueden sentir la falta de energía durante años.
- *Dolor en los nervios o neuropatía*. Se debe a los daños provocados en los nervios y puede continuar después del tratamiento, quimioterapia o cirugía. Puede sentir dolor o adormecimiento en las manos y los pies o alrededor de la cicatriz de su operación.
- *Problemas cognitivos (problemas de razonamiento)*. Es posible que continúen después del tratamiento y que tenga dificultad para prestar atención, encontrar la palabra adecuada o recordar cosas.
- *Pérdida de peso*: Es posible que algunos sobrevivientes sigan teniendo problemas de pérdida de peso. Quizás tenga menos apetito, lo cual puede hacer que pierda peso.

## Cómo hablar sobre sus problemas físicos después del tratamiento

Estas son algunas preguntas útiles que puede hacerle a su médico sobre sus problemas físicos después del tratamiento:

- ¿Cuáles son los efectos tardíos de mis tratamientos contra el cáncer?
- ¿Qué pruebas deberé realizar para detectar esos efectos tardíos?
- ¿Con qué frecuencia debo realizar esas pruebas de detección?
- ¿A qué signos o síntomas debo estar atento después de haber terminado mi tratamiento contra el cáncer? ¿Qué debo hacer si observo uno de esos síntomas?
- ¿Necesito una referencia a un especialista?

Lleve un registro de cualquier síntoma nuevo o de cualquier síntoma que empeore y notifique a su médico o enfermero inmediatamente sobre:

- Cuándo comenzó el síntoma
- Qué hace que el síntoma mejore o empeore
- Cuánto dura el síntoma

## **Mantenimiento del cuidado personal**

- Mantenga un estilo de vida activo y saludable
- Profesionales de atención de apoyo que pueden ayudarle:
  - Médicos especialistas en dolor
  - Fisioterapeutas/terapeutas ocupacionales
  - Médicos especialistas en rehabilitación pulmonar
  - Dietista
  - Farmacéutico
- Siga las indicaciones al tomar sus medicamentos. Llame al médico o al enfermero practicante si:
  - Tiene preguntas sobre cómo tomar sus medicamentos
  - Tiene problemas para obtener sus medicamentos
  - Siente que sus medicamentos no funcionan
- Sepa cuáles son las recomendaciones para su atención de seguimiento después del tratamiento.

## Lo que debe saber acerca de los cambios relacionados con la intimidad y la sexualidad después de un trasplante de médula ósea y sangre

Es posible que la quimioterapia de dosis altas y/o un trasplante de médula ósea y sangre (BMT, por sus siglas en inglés) produzcan diversos cambios relacionados con la intimidad y la sexualidad. Las hormonas, el funcionamiento de los órganos sexuales, el nivel de energía, los sentimientos de amor y cercanía, su crianza, y lo que siente en relación con usted mismo y su pareja influyen en cómo se siente con respecto a la sexualidad. Tener conflictos y problemas de comunicación con su pareja, así como inquietudes sobre la imagen corporal, también puede afectar la intimidad y la satisfacción sexual. Cuando se somete a un BMT, posiblemente su rutina de intimidad habitual cambie.

### ¿De qué manera la quimioterapia puede afectar la intimidad?

- Es posible que tanto los hombres como las mujeres experimenten cambios hormonales durante varios meses después de finalizada la quimioterapia. Los niveles más bajos de testosterona y estrógenos pueden causar una disminución del deseo de intimidad, así como cambios físicos.
- Es importante hablar con su médico sobre los posibles efectos secundarios de la infertilidad ANTES y después de la quimioterapia o de un trasplante de médula ósea o sangre. La quimioterapia puede causar infertilidad en muchos casos, aunque no siempre. Los problemas con la infertilidad dependerán del tipo de fármacos utilizados para la quimioterapia, su edad y su estado de salud general.
- Si se encuentra en edad de procrear, plantee sus inquietudes y preguntas a su médico antes y después de someterse a un trasplante de médula ósea y sangre. Los inmunodepresores (fármacos que debilitan el sistema inmunitario) pueden provocar defectos de nacimiento. Se recomienda que evite tener hijos hasta que deje de tomar estos fármacos.

### ¿Hay cambios físicos después de un trasplante de médula ósea y sangre?

Después de un trasplante de médula ósea y sangre (BMT), es posible que a algunas personas les resulte difícil volver a tener intimidad con su pareja. Es importante reconocer los cambios e informárselos a su médico de manera temprana, ya que generalmente pueden tratarse.

- Las mujeres necesitarán exámenes vaginales de rutina para controlar la piel en el interior de la vagina y pruebas de laboratorio para controlar los niveles de hormonas.
- Los hombres deberán realizarse exámenes de rutina con un médico especializado en órganos reproductivos masculinos (urólogo) para controlar los niveles de hormonas y tratar la disfunción eréctil, así como cualquier cambio en la piel del pene.

Los cambios físicos después de un BMT pueden incluir:

- Las mujeres posiblemente experimenten cambios físicos, tales como acortamiento o estrechamiento de la vagina, menor suavidad o flexibilidad de la piel y sequedad vaginal. Estos cambios pueden causar dolor durante la relación sexual y es posible que dificulten los exámenes vaginales cuando vea a su médico.
- Los hombres, especialmente aquellos que no están circuncidados, presentan riesgo de sufrir cambios en la piel del pene, la cual puede volverse dura y rígida. El daño en los nervios, causado por la quimioterapia o la radioterapia, puede producir disfunción eréctil (incapacidad de tener una erección).

### **Pautas importantes sobre la intimidad que debe seguir cuando retome la actividad sexual**

Hay medidas importantes que se le recomienda que siga cuando retome la actividad sexual. Hable con su médico sobre cualquier inquietud o pregunta que pueda tener acerca de la siguiente información.

- La actividad sexual debe evitarse hasta que el recuento de plaquetas sea superior a 50 sin transfusiones y hasta que el recuento absoluto de neutrófilos sea superior a 500. Si no tiene plena seguridad al respecto, hable con el médico que le realizó el trasplante de médula ósea y sangre antes de retomar la actividad sexual.
- Besar es aceptable si usted y su pareja mantienen una buena higiene bucal (cepillado de dientes dos veces al día, controles dentales regulares) y no presentan llagas en la boca ni sangrado de las encías.
- Tanto usted como su pareja deben mantener una buena higiene general. Dúchese o lávese las manos y los genitales antes y después de la actividad sexual.
- Se debe usar un método de protección de barrera/preservativo si está siguiendo un tratamiento con fármacos inmunodepresores, quimioterapia u otros medicamentos que podrían ponerle en riesgo de infección. Consulte a su médico en relación con los medicamentos que está tomando y que pueden aumentar su riesgo de infección.
- Use un lubricante soluble en agua para disminuir la irritación durante la actividad sexual.
- Si es posible, orine antes y después de la relación sexual.
- El sexo oral está permitido; sin embargo, debe evitarse si usted o su pareja tienen llagas en la boca, sangrado de las encías o llagas en los genitales. Los métodos de barrera pueden ayudar a disminuir el riesgo de infección del sexo oral. Se puede colocar un preservativo de látex o plástico en el pene y usar un preservativo cortado o un protector dental entre la boca y la vagina o el ano. Hable con su médico o enfermera sobre cómo usar estos métodos adecuadamente.
- El sexo anal está permitido, pero expone al paciente a un mayor riesgo de sangrado e infección y deberá realizarse únicamente con el uso de un preservativo, y si el recuento de plaquetas es superior a 100 sin transfusiones y el recuento absoluto de neutrófilos es superior a 1000.
- Se deben evitar las prácticas sexuales en las que la boca toma contacto con las heces.



## Recursos en línea que puede visitar para obtener más información

- **Enlace Nacional de Trasplante de Médula Ósea (National Bone Marrow Transplant Link, nbmtLINK)** [www.nbmtlink.org](http://www.nbmtlink.org)  
La misión del nbmtLINK es ayudar a los pacientes, sus cuidadores, sus familias y las comunidades de atención médica a afrontar los numerosos desafíos del trasplante de médula ósea/células madre al brindar información vital y servicios de apoyo.
- **Sociedad Americana contra el Cáncer (American Cancer Society, ACS)** [www.cancer.org](http://www.cancer.org)  
La Sociedad Americana contra el Cáncer (ACS) es una organización de la salud basada en la comunidad, con voluntarios, de alcance nacional, cuya misión es eliminar el cáncer como problema de salud principal por medio de la investigación, la educación, la defensa y el servicio.
- **Red de Información sobre el Trasplante de Médula Ósea y Sangre (Blood and Marrow Transplant Information Network)** [www.bmtinfonet.org](http://www.bmtinfonet.org)  
La BMT InfoNet es una organización sin fines de lucro que presta servicios a las familias que enfrentan un trasplante de médula ósea, células madre o sangre de cordón umbilical, y también a los sobrevivientes. Este sitio incluye información fácil de entender sobre los trasplantes de médula ósea, células madre de la sangre periférica y sangre de cordón umbilical.
- **Fundación de la Médula Ósea (Bone Marrow Foundation, BMF)** [www.bonemarrow.org](http://www.bonemarrow.org)  
La misión de la Fundación de la Médula Ósea es mejorar la calidad de vida de los pacientes con trasplante de médula ósea y células madre, así como la de sus familias, al brindarles ayuda financiera, educación y apoyo emocional.
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)** <http://www.cdc.gov/std/prevention/default.htm>

*El contenido original de este folleto se obtuvo del H. Lee Moffit Cancer Center & Research Institute-Tampa, FL (2014).*

# Problemas emocionales después del tratamiento

## Información clave que debe saber

Después de terminar el tratamiento es normal sentir muchas emociones diferentes. Usted deberá cuidar ahora no solo su cuerpo, sino también sus emociones. Para muchos sobrevivientes, la etapa posterior al tratamiento es estresante porque se deben aprender nuevas rutinas y lidiar con sentimientos encontrados sobre la experiencia que acaban de atravesar. Muchos no están seguros de cómo seguir adelante con sus vidas y se preguntan “¿Y ahora qué?”. Con frecuencia, los sobrevivientes de cáncer tienen sentimientos complejos y contradictorios sobre su diagnóstico, tratamiento y recuperación.

Es normal sentir alivio al terminar el tratamiento, pero también enojo o tristeza por haber tenido una enfermedad tan grave.

Quizás sienta culpa por haber sobrevivido a su diagnóstico mientras que otras personas no tuvieron la misma suerte.

También es posible que tenga ansiedad o miedo de que el cáncer vuelva o le preocupe que el tratamiento no haya sido eficaz.

La vida después del diagnóstico y tratamiento no volverá a ser lo que era antes del cáncer, y esto hay que reconocerlo. Muchos sobrevivientes se percatan que no pueden volver a la vida “normal” que llevaban antes y que deben adaptarse a una nueva concepción de “normalidad”.

También es común que pensar en el futuro le genere confusión y preocupación.

A veces estas emociones pueden ser abrumadoras e interferir con sus actividades cotidianas e incluso con su salud.

Algunos de los problemas psicológicos más frecuentes después del tratamiento contra el cáncer son:

- Preocupación por su salud
- Estrés
- Depresión
- Enojo
- Soledad
- Culpa

## Emociones después del tratamiento

De muchas maneras, las emociones nos definen como seres humanos y los sentimientos enriquecen nuestras vidas. Enterarnos de que a un ser querido le han diagnosticado una enfermedad grave puede desatar emociones profundas.

Algunas emociones (estrés, ansiedad, tristeza, frustración) no son agradables, pero si se las canaliza correctamente pueden ser útiles. El primer paso es comprender que tenemos la capacidad de regular y canalizar nuestras emociones. Una vez que aprenda a manejar sus emociones, comenzará a sentirse menos abrumado (estresado).

## Pase a la acción

**Reconozca los signos de estrés emocional.** Por ejemplo, sentirse cansado todo el tiempo, no dormir lo suficiente o sentirse impaciente, irritable u olvidadizo.

**Cuide su cuerpo, mente y espíritu.** Algunas personas practican hábitos no saludables como fumar, tomar demasiado alcohol o usar medicamentos recetados de manera incorrecta. Si nota que está cayendo en cualquiera de estas conductas, busque ayuda profesional.

**Consulte a un experto** como, por ejemplo, un psiquiatra, un psicólogo o un trabajador social. Ellos le escucharán y le ayudarán incluso a crear un plan para saber cómo compartir sus inquietudes con su pareja.

## Consejos de cuidado personal

Llame al médico o enfermero especializado si:

- Tiene preguntas sobre cómo tomar sus medicamentos.
- Tiene problemas para obtener sus medicamentos.
- Siente que los medicamentos no funcionan.

Puede que le lleve un tiempo determinar qué es “normal” para usted ahora. Estas son algunas sugerencias útiles:

- Reflexione sobre la experiencia que acaba de vivir.
- Identifique los cambios que quiere hacer en su vida.
- Identifique qué ha aprendido y qué ha cambiado en usted.
- Es saludable tomarse un tiempo para usted y para reflexionar sobre las prioridades que tiene en la vida.
- También es bueno rodearse de personas cercanas a usted.
- Mantenga un estilo de vida activo y sano.
- Participe en un grupo de apoyo.
- Considere la posibilidad de ayudar a otros pacientes con cáncer que están recibiendo su tratamiento actualmente. City of Hope, mediante el Centro de Recursos para el Paciente y la Familia Sheri & Les Biller, ofrece programas de “apoyo entre pares” que conectan a sobrevivientes con pacientes.
- Puede utilizar medicamentos para la ansiedad y la depresión.
- Profesionales de atención de apoyo que pueden ayudarle:
  - Consejeros espirituales (capellanes)
  - Psicólogos o psiquiatras
  - Trabajadores sociales
  - Consejeros de duelo
  - Grupos de apoyo

# Problemas sociales después del tratamiento

## Información clave que debe saber

Haber tenido cáncer puede cambiar las relaciones con las personas que forman parte de su vida. Es normal observar cambios en la manera en que usted se relaciona con sus familiares, amigos y otras personas cercanas cada día y en la manera en que ellos se relacionan con usted. Cuando el tratamiento finaliza, las familias no suelen estar preparadas para aceptar que la recuperación lleva tiempo. También es posible que las familias no se den cuenta de que el cáncer ha cambiado las relaciones y la manera de comunicarse. Usted y su familia probablemente deberán adaptarse a los cambios para mantener a la “nueva” familia unida.

Algunos sobrevivientes reconocen que no hubieran podido recuperarse y lidiar con la situación sin la ayuda de sus familiares, y a pesar de haber terminado el tratamiento, continúan recibiendo amplio apoyo. Aun así, es posible que tenga problemas con su familia aunque el tratamiento ya haya acabado; quizás los problemas sean nuevos o ya existieron antes de que usted se enfermara. Aunque usted desee retomar el papel que tenía anteriormente en la familia, probablemente dependerá de otros durante esta etapa. Al mismo tiempo, es posible que su familia también se esté adaptando aún.

- Algunos de los efectos tardíos comunes después del tratamiento contra el cáncer incluyen:
  - La relación con otras personas
  - Cambios en la vida sexual
  - La comunicación

Busque ayuda de profesionales como: :

- Consejeros espirituales (capellanes)
- Psicólogos o psiquiatras
- Trabajadores sociales
- Consejeros de duelo
- Grupos de apoyo

Puede que le lleve un tiempo determinar qué es “normal” para usted ahora. Estas son algunas sugerencias útiles:

- Reflexione sobre la experiencia que ha vivido.
- Identifique los cambios que quiere hacer en su vida.
- Identifique qué ha aprendido y qué ha cambiado en usted.
- Mantenga un estilo de vida activo y sano.
- Participe en un grupo de apoyo.

# Problemas espirituales después del tratamiento

## Información clave que debe saber

Con frecuencia los sobrevivientes expresan la necesidad de comprender el significado de haber tenido cáncer en su vida actual. Muchos sienten que la enfermedad les ha hecho ver la vida de manera diferente y reflexionan sobre la espiritualidad, el propósito de la vida y aquello que más valoran. Los sobrevivientes del cáncer suelen percibir su fe o espiritualidad de otro modo; para algunos, la fe se ha fortalecido o vuelto más esencial en sus vidas. Otros cuestionan su fe y el significado y el propósito de la vida. Muchos sobrevivientes se centran en vivir en el presente con una visión nueva y en aprovechar cada día al máximo.

Para algunas personas, la fe, la religión o la espiritualidad es una fuente de apoyo; tener fe les ayuda a encontrar sentido a la vida y al hecho de haber tenido cáncer. Además, la fe o la religión puede ayudar a los sobrevivientes a conectarse con otras personas de la comunidad con experiencias y perspectivas similares o que pueden brindarles apoyo. Varios estudios han demostrado que, para algunas personas, la religión tiene un papel importante para lidiar con el cáncer y durante el proceso de recuperación. Es común cuestionarse las creencias después de haber tenido cáncer. Se pueden plantear preguntas difíciles, pero la búsqueda personal de respuestas y significado a través de la espiritualidad puede ayudarles a sobrellevar la situación.

Algunas de las inquietudes espirituales más frecuentes después del tratamiento contra el cáncer son:

- Búsqueda de consuelo y significado
- Búsqueda de propósito en la vida
- Incertidumbre
- Cambios positivos

## Cómo hablar sobre sus inquietudes espirituales después del tratamiento

Profesionales de atención de apoyo que pueden ayudarle:

- Consejeros espirituales (capellanes)
- Psicólogos o psiquiatras
- Trabajadores sociales
- Grupos de apoyo
- Directores espirituales

## Consejos de adaptación:

Puede que le lleve un tiempo determinar qué es “normal” para usted ahora. Aquí le damos algunos consejos útiles:

- Reflexione sobre la experiencia que ha vivido.
- Identifique los cambios que quiere hacer en su vida.
- Identifique qué ha aprendido y qué ha cambiado en usted.
- Rece o medite para adquirir una mejor perspectiva.
- Busque apoyo espiritual.
- Mantenga un estilo de vida activo y sano.
- Participe en un grupo de apoyo. Hable con otras personas que hayan tenido experiencias similares.
- Lleve un diario y escriba sobre su experiencia y sobre su nuevo curso de vida.



# Problemas financieros y laborales

## Información clave que debe saber

Muchos sobrevivientes consiguen continuar trabajando durante y después del tratamiento.

Otros deben dejar de trabajar durante el tratamiento pero se reincorporan a su puesto más tarde.

Ya sea que vuelvan a su antiguo trabajo o empiecen uno nuevo, algunos sobrevivientes reciben un trato injusto en su lugar de trabajo.

Es posible que los empleadores y los compañeros de trabajo tengan dudas sobre la capacidad laboral del sobreviviente.

Puede que los empleadores consideren una carga hacer arreglos especiales para el sobreviviente.

Las investigaciones demuestran que los sobrevivientes que continúan trabajando después del tratamiento son tan productivos como el resto de los empleados.

## Cómo hablar sobre sus inquietudes financieras y laborales después del tratamiento

Profesionales de atención de apoyo que pueden ayudarle:

- Trabajadores sociales
- Asesores financieros del hospital

## Consejos de adaptación:

- Infórmese sobre las normas y políticas relacionadas con las licencias por enfermedad de su empresa. Es importante que sepa que hay leyes que le protegen en el lugar de trabajo.
- Cree un plan para poder afrontar los gastos diarios (medicamentos, vivienda, alquiler/hipoteca, transporte, seguros, alimentos).
- Organice un sistema de contabilidad financiera que le permita llevar un registro.
- Participe en un grupo de apoyo. Hable con otras personas que hayan tenido experiencias similares.

# Cómo mantenerse saludable después del tratamiento

## Información clave que debe saber

Con frecuencia, las personas que han tenido cáncer quieren saber qué deben hacer para mantenerse saludables una vez que terminan el tratamiento.

Es el momento ideal para analizar qué puede hacer para cuidar de usted mismo, ya que es un paso inicial importante para llevar una vida saludable.

Muchos sobrevivientes buscan información y consejos sobre opciones alimentarias, actividad física y suplementos dietarios que mejoren la calidad de vida y supervivencia.

La rehabilitación del cáncer ayuda a los sobrevivientes a alcanzar el mejor desempeño físico, social, psicológico y laboral posible después del tratamiento.

El objetivo de la rehabilitación es ayudarlo a retomar el control de muchos aspectos de la vida y a mantenerse lo más independiente y productivo posible.

La rehabilitación puede ser una herramienta valiosa para recuperarse del tratamiento contra el cáncer.

## Cómo hablar sobre mantenerse saludable después del tratamiento

Como parte de su atención de seguimiento, pídale al médico o enfermero practicante que cree un plan de bienestar que incluya maneras en las que usted puede cuidar de sus necesidades físicas, emocionales, sociales y espirituales.

Pídale al médico o enfermero practicante que le remita a otros miembros del equipo de atención médica con los que pueda hablar, por ejemplo, un trabajador social, un dietista o un fisioterapeuta.

Llame al médico o enfermero practicante si tiene síntomas constantes como dolor, fatiga, tos, etc.

## Consejos de cuidado personal:

Profesionales de atención de apoyo que pueden ayudarlo:

- Fisioterapeutas/terapeutas ocupacionales
- Dietistas
- Trabajadores sociales
- Psicólogos

Sepa cuáles son las recomendaciones para su atención de seguimiento después del tratamiento, incluido el plan de bienestar.

Manténgase lo más activo posible.

- Manténgase en un peso saludable.
- Trabaje a su propio ritmo.
- Consulte a un fisioterapeuta para que le indique los tipos de ejercicios más adecuados para usted.
- Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio.

Siga una dieta saludable.

- Trate de obtener su nutrición de alimentos y no de suplementos.
- Consulte a su médico sobre cualquier restricción de alimentos o en la dieta.
- Pídale a su dietista que le ayude a crear un plan de alimentación nutritivo y equilibrado.
- Elija una variedad de alimentos de cada uno de los grupos de alimentos. Trate de consumir entre 5 y 7 porciones al día como mínimo de frutas y verduras, incluidos cítricos y verduras de color verde oscuro y amarillo intenso.

Consulte a un psicólogo, psiquiatra, capellán o trabajador social si es necesario.

Reduzca el estrés mediante el ejercicio físico, la meditación y la relajación.

**Si tiene preguntas, comuníquese con uno de los recursos que aparecen a continuación:**

- City of Hope: (626) 256-HOPE (4673)
- Servicios de atención espiritual (Spiritual Care Services): ext. 63898
- Centro de Recursos para el Paciente y la Familia Sheri & Les Biller: ext. 32273
- Departamento de trabajo social clínico (Division of Clinical Social Work): ext. 62282



Examen de  
control de los

6

MESES

Ayuda para prepararse  
para su cita

*iFelicitaciones* por estar próximo a cumplir 6 meses de su trasplante! Esta guía lo ayudará a entender y prepararse para sus exámenes de control médico después del trasplante (la atención de seguimiento). Esta guía ofrece una lista de pruebas y evaluaciones para sus citas de los 6 meses. Es la primera de una serie de 3 (también hay guías para los 12 meses y los 24+ meses). Las recomendaciones que contienen las guías se basan en recomendaciones de médicos especialistas en la atención posterior al trasplante\*, y se las acerca Be The Match®.

## Por qué su examen de control de los seis meses es importante

Ya sea que haya recibido un trasplante **autólogo** o **allogénico**, la atención de seguimiento es importante. Ayuda a los médicos a encontrar cambios en su estado de salud, como:

- La enfermedad ha regresado (recidiva)
- Nuevos cánceres
- Problemas debidos al tratamiento
- La calidad de vida

Cuando los problemas se detectan cuando recién empiezan, puede haber más opciones de tratamiento, y dichos tratamientos pueden ser más eficaces.

*Aunque se sienta bien, los exámenes de control posteriores al trasplante son muy importantes para que se mantenga sano.*

## Acerca de esta guía

Esta guía está basada en recomendaciones para la atención después del trasplante desarrolladas por médicos e investigadores del mundo entero.\* Esta información no pretende sustituir las recomendaciones de su médico especialista en trasplantes. Quizás usted necesite pruebas o evaluaciones diferentes según cuál sea su situación en particular. **Su médico especialista en trasplantes es quien mejor lo conoce, así que siga sus recomendaciones cuidadosamente.**

## Aplicación gratis para dispositivos móviles

Use nuestra aplicación gratis para dispositivos móviles para:

- Acceder a estas pautas en cualquier momento, en cualquier lugar
- Hacer una lista de pruebas y evaluaciones para su situación en particular
- Enviar información por correo electrónico, a usted mismo o a su equipo de atención médica

Disponibile en iPhone®, iPad® y Android™  
En línea en [BeTheMatch.org/patient-survive](http://BeTheMatch.org/patient-survive)



## GUÍA PARA EL EXAMEN DE CONTROL DE LOS **SEIS MESES**

A continuación, encontrará información sobre los exámenes físicos y las evaluaciones que se recomienda hacer 6 meses después del trasplante. Esta información le ayudará a entender qué esperar y a preparar las preguntas o dudas que tenga para consultar al médico sobre ellas. **En el glosario encontrará las definiciones de las palabras que aparecen en negrita.**

### Ojos

- Esté atento a síntomas oculares como dolor o sequedad
- Controle qué tan bien ve (examen de la vista)
- Si tiene síntomas oculares o problemas para ver, pida ver a un especialista en ojos (**oftalmólogo**)

*Si tiene **EICH** es posible que necesite:*

- Ver a un especialista en ojos con más frecuencia

### Boca

- Examen de la boca y los dientes
- Examen para detectar cáncer bucal
- Comente síntomas como boca seca
- Dígale al médico si tiene hábitos nocivos (como usar tabaco o fumar). Pida ayuda para dejar de fumar

*Si tiene **EICH** es posible que necesite:*

- Hacerse exámenes de la boca y los dientes, de y detección de cáncer bucal con más frecuencia

### Pulmones

- Examen periódico de los pulmones
- Dígale al médico si usa tabaco o fuma. Pida ayuda para dejar de fumar
- Si tiene o tuvo problemas para respirar, **pruebas de la función pulmonar** y estudios por imágenes (como radiografía de tórax y tomografía computarizada [CT scan])

*Si tiene **EICH** es posible que necesite:*

- Exámenes pulmonares y **pruebas de la función pulmonar** antes y con más frecuencia

### Corazón y vasos sanguíneos

- Consulte sobre un estilo de vida “saludable para el corazón” (hacer ejercicio, mantener un peso saludable, comer alimentos sanos y no fumar)
- Reciba tratamiento para la diabetes, la presión arterial alta y el colesterol elevado
- Pregunte si necesita usar un antibiótico antes de someterse a un procedimiento dental. El antibiótico previene que ocurran infecciones bacterianas en las válvulas del corazón

### Hígado

- **Análisis de sangre de la función hepática** para ver si el hígado está funcionando correctamente
- Si tiene hepatitis B o C, su médico se la controlará de cerca. Pregunte si tiene que ver a un especialista en hígado





## Riñones

- Prueba de la presión arterial
- Si tiene presión arterial alta (hipertensión), empiece el tratamiento y hágase un seguimiento periódico
- **Prueba de concentración de proteína en la orina** para ver si los riñones están funcionando bien
- **Prueba de la función de filtración renal** (análisis de nitrógeno ureico en sangre (blood urea nitrogen [BUN])/creatinina) para ver si los riñones están filtrando bien
- Si no le funcionan bien los riñones, tal vez necesite más pruebas (ecografía o biopsia de riñón)
- Si tiene enfermedad renal crónica y está empeorando, no utilice medicamentos, hierbas medicinales ni suplementos que puedan dañarle los riñones. Pregúntele al médico cuáles pueden ser. Puede que tenga que ver a un especialista en riñón

## Músculos

- Consulte sobre los ejercicios y actividades de acondicionamiento físico que realiza actualmente

*Si tiene EICH o está utilizando inmunosupresores es posible que necesite:*

- Analizar si tiene los músculos débiles (**miopatía**)
- Ver a un fisioterapeuta si tiene **miopatía, fascitis** o **esclerodermia**
- Someterse a un examen de **amplitud de movimiento** para ver si ha sufrido **cambios escleróticos**
- Aprender a evaluar la propia **amplitud de movimiento**

## Huesos

- Consulte sobre maneras de evitar la pérdida de densidad ósea, que incluyen actividad física y suplementos de vitamina D y calcio

*Si tiene EICH o está utilizando inmunosupresores es posible que necesite:*

- Medición de la densidad ósea (mediante **densitometría de doble fotón**)

## Piel y genitales

- Aprenda a hacerse un autoexamen de rutina de la piel
- Consulte sobre los riesgos de estar al sol sin la protección adecuada

*Si es mujer y tiene EICH o recibió irradiación corporal total, es posible que necesite:*

- Preguntar al médico con qué frecuencia necesita exámenes ginecológicos

## Sistema nervioso

- Puede que necesite pruebas del **sistema nervioso**
- Si tiene dificultad con la memoria y la concentración o para tomar decisiones, es posible que necesite más pruebas



## Fertilidad

- Pregunte al médico sobre opciones de anticoncepción

## Sistema inmunitario

- Medicación para prevenir una infección llamada **neumocistosis**
- Vacunas para prevenir infecciones y enfermedades

*Si tiene EICH o está utilizando inmunosupresores es posible que necesite:*

- Medicación para prevenir infecciones como **meningitis** y **neumonía**
- Análisis de sangre para detectar la infección por el **citomegalovirus (CMV)**

## Sistema endocrino *(tiroides, hormonas de crecimiento, sexuales)*

*Pruebas para los niños:*

- Hable con el médico de su hijo sobre el desarrollo sexual. Es posible que su hijo necesite análisis de sangre para medir los niveles de las hormonas sexuales
- **Evaluación de la tasa de crecimiento**
- Su hijo puede necesitar análisis de sangre para controlar la **función de la tiroides** y **de la hormona de crecimiento**

*Si tiene EICH o está utilizando inmunosupresores es posible que necesite:*

- Utilizar más dosis de corticoesteroides (como prednisona) si se siente muy mal
- Reducir gradualmente la dosis de corticoesteroides cuando sea el momento de dejar de utilizarlos

## Salud emocional

- Hable con el médico sobre su bienestar general o calidad de vida
- Hable sobre lo que siente (salud emocional)
- Hable sobre la salud emocional de su familia y su cuidador
- Pregunte sobre terapeutas y grupos de apoyo en su zona
- Haga cualquier pregunta que tenga sobre su salud sexual

## Salud general

- Realícese evaluaciones periódicas para detectar presión arterial alta, colesterol elevado, diabetes, depresión, enfermedades de transmisión sexual, osteoporosis (en las mujeres) y cáncer

## Nuevos cánceres

- Hable con el médico sobre los riesgos de nuevos cánceres

*Si tiene EICH es posible que necesite:*

- Exámenes clínicos y dentales
- Examen para detectar cáncer bucal

## GLOSARIO

**Pérdida de densidad ósea:** los huesos se ponen débiles y quebradizos, se pueden romper con más facilidad.

**Citomegalovirus (CMV):** es un tipo de virus del herpes que puede causar infecciones (como neumonía, una infección de los pulmones).

**Densitometría de doble fotón:** es un examen para medir la densidad ósea. Muchas veces se la denomina DEXA o "DXA scan".

**Sistema endocrino:** está constituido por glándulas que segregan hormonas dentro del cuerpo. Las hormonas afectan el estado de ánimo y el crecimiento.

**Fascitis:** es la inflamación (enrojecimiento e hinchazón) del tejido conectivo que rodea los músculos, vasos sanguíneos y nervios. Suele ir acompañada de endurecimiento de la piel (ver esclerodermia).

**Enfermedad del injerto contra el huésped (EICH):** es un efecto secundario frecuente que se observa después de un trasplante alogénico y ocurre cuando las células nuevas provenientes del donante atacan las células del cuerpo del receptor.

**Función de la hormona de crecimiento:** es una prueba para determinar si hay suficiente hormona de crecimiento en el cuerpo para un crecimiento normal.

**Evaluación de la tasa de crecimiento:** es una comparación de la tasa de crecimiento de una persona con la tasa de crecimiento promedio de la población general de la misma edad y sexo.

**Inmunosupresores:** son medicamentos que disminuyen la capacidad del organismo de combatir las infecciones. Estos medicamentos también contribuyen a prevenir y tratar la EICH.

**Prueba de la función de filtración renal:** mide la velocidad del flujo de líquido filtrado por los riñones. Se usa para detectar enfermedad renal crónica.

**Pruebas de la función hepática en sangre:** analizan qué tan bien está funcionando el hígado.

**Meningitis:** es la inflamación (enrojecimiento e hinchazón) de las membranas que recubren el cerebro y la médula espinal. Puede deberse a una infección.

**Miopatía:** enfermedad y debilidad muscular. Los corticoesteroides que se usan para tratar la EICH crónica pueden causar debilidad muscular, especialmente en las piernas y los pies.

**Oftalmólogo:** es un médico que trata enfermedades que afectan los ojos.

**Sistema nervioso:** son las partes del cuerpo que controlan los movimientos y el pensamiento. El sistema nervioso incluye el cerebro, la médula espinal (dentro de la columna vertebral) y los nervios.

**Neumonía:** es una inflamación (enrojecimiento e hinchazón) de los pulmones causada por una infección.

**Neumocistosis:** es una forma de **neumonía** causada por un hongo similar a la levadura.

**Pruebas de la función pulmonar:** son un grupo de pruebas que miden qué tan bien están funcionando los pulmones.

**Amplitud de movimiento:** es una prueba que se usa para evaluar si una articulación (como codo, cadera, muñeca) puede moverse correctamente y en todas las direcciones normales.

**Esclerodermia:** cuando la piel se pone dura, gruesa y tirante. Puede causar debilidad muscular, articulaciones rígidas o dolor articular.

**Cambios escleróticos:** es el endurecimiento de la piel y otros tejidos como fascias, músculos y articulaciones.

**Tiroides:** es una glándula que controla el metabolismo del cuerpo (con qué rapidez el organismo utiliza la energía).

**Prueba de concentración de proteína en la orina:** mide la cantidad de proteínas que hay en una muestra de orina. Se usa para detectar la enfermedad renal.

## Actúe: prepárese para su examen de control

- Pida la cita para su examen de control de los 6 meses con su médico especialista en trasplantes o su hematólogo/oncólogo
- Repase las pruebas y evaluaciones listadas en las páginas de esta guía
- Anote las preguntas o problemas que desee consultar con el médico
- Lleve esta guía al examen de control
- Pregunte a los médicos si hay otras sugerencias para su situación en particular
- En el examen de control, pregunte al médico si tiene que pedir cita con otros médicos o terapeutas (oculista, dentista, fisioterapeuta, ginecólogo u otros)

## Comparta con su médico

Hay 2 maneras fáciles de compartir estas pautas con sus médicos o su dentista:

- Repase esta guía con ellos en su próxima cita
- Muéstreles que en [BeTheMatchClinical.org/guidelines](https://www.bethematchclinical.org/guidelines) se pueden obtener gratuitamente las pautas clínicas para imprimir, o bien mediante una aplicación para dispositivos móviles

\* Majhail NS, Rizzo JD, Lee SJ, et ál. Recommended screening and preventive practices for long-term survivors after hematopoietic cell transplantation; Center for International Blood and Marrow Transplant Research (CIBMTR), American Society for Blood and Marrow Transplantation (ASBMT), European Group for Blood and Marrow Transplantation (EBMT), Asia-Pacific Blood and Marrow Transplantation Group (APBMT), Bone Marrow Transplant Society of Australia and New Zealand (BMTSANZ), East Mediterranean Blood and Marrow Transplantation Group (EMBMT) y Sociedade Brasileira de Transplante de Medula Ossea (SBTMO). Publicado conjuntamente en Biol Blood Marrow Transplant. 2012; 18(3): 348-371; Bone Marrow Transplant (2012) 47, 337-341; y Hematol Oncol Stem Cel Ther 2012;5(1):1-30.



### Estamos aquí para ayudar

Be The Match está dedicado a ayudar a los pacientes, sus cuidadores y familiares antes, durante y después del trasplante.

Le ofrecemos apoyo confidencial e individualizado, orientación financiera y recursos educativos gratis: DVD, folletos, herramientas en línea y más. Nuestro objetivo es brindarle lo que necesita, cuando lo necesita. Podemos ayudarlo a saber más sobre el trasplante como una opción de tratamiento, hacer planes para un trasplante y saber qué se puede esperar después de un trasplante.

Comuníquese con nosotros en [pacienteinfo@nmdp.org](mailto:pacienteinfo@nmdp.org) o llamando al **1 (888) 999-6743**



### Notas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Solo para usted: recursos para el receptor

- EN LÍNEA: [BeTheMatch.org/survive](http://BeTheMatch.org/survive)
- BOLETÍN ELECTRÓNICO: [BeTheMatch.org/patient-enews](http://BeTheMatch.org/patient-enews)
- FACEBOOK: [facebook.com/BeTheMatchPatient](http://facebook.com/BeTheMatchPatient)



Patient Services  
3001 Broadway St. N.E., Minneapolis, MN 55413  
1 (888) 999-6743 | [BeTheMatch.org/patient](http://BeTheMatch.org/patient)

©2014 National Marrow Donor Program NP01022; SEP 2014; Spanish



Examen de  
control de los

12

MESES

Ayuda para prepararse  
para su cita



*iFelicitaciones* por estar próximo a cumplir 1 año de su trasplante! Esta guía lo ayudará a entender y prepararse para sus exámenes de control médico después del trasplante (la atención de seguimiento). Esta guía ofrece una lista de pruebas y evaluaciones para sus citas de los 12 meses. Es la segunda de una serie de 3 (también hay guías para los 6 meses y los 24+ meses). Las recomendaciones que contienen las guías se basan en recomendaciones de médicos especialistas en la atención posterior al trasplante\*, y se las acerca Be The Match®.

## Por qué su examen de control de los 12 meses es importante

Ya sea que haya recibido un trasplante **autólogo** o **allogénico**, la atención de seguimiento es importante. Ayuda a los médicos a encontrar cambios en su estado de salud, como:

- La enfermedad ha regresado (recidiva)
- Nuevos cánceres
- Problemas debidos al tratamiento
- La calidad de vida

Cuando los problemas se detectan cuando recién empiezan, puede haber más opciones de tratamiento, y dichos tratamientos pueden ser más eficaces.

*Aunque se sienta bien, los exámenes de control posteriores al trasplante son muy importantes para que se mantenga sano.*

## Acerca de esta guía

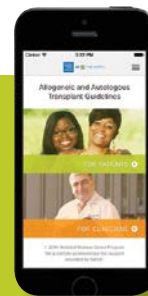
Esta guía está basada en recomendaciones para la atención después del trasplante desarrolladas por médicos e investigadores del mundo entero.\* Esta información no pretende sustituir las recomendaciones de su médico especialista en trasplantes. Quizás usted necesite pruebas o evaluaciones diferentes según cuál sea su situación en particular. **Su médico especialista en trasplantes es quien mejor lo conoce, así que siga sus recomendaciones cuidadosamente.**

## Aplicación gratis para dispositivos móviles

Use nuestra aplicación gratis para dispositivos móviles para:

- Acceder a estas pautas en cualquier momento, en cualquier lugar
- Hacer una lista de pruebas y evaluaciones para su situación en particular
- Enviar información por correo electrónico, a usted mismo o a su equipo de atención médica

Disponible en iPhone®, iPad® y Android™  
En línea en [BeTheMatch.org/patient-survive](http://BeTheMatch.org/patient-survive)



## GUÍA PARA EL EXAMEN DE CONTROL DE LOS **DOCE MESES**

A continuación, encontrará información sobre los exámenes físicos y las evaluaciones que se recomienda hacer 12 meses después del trasplante. Esta información le ayudará a entender qué esperar y a preparar las preguntas o dudas que tenga para consultar al médico sobre ellas. **En el glosario encontrará las definiciones de las palabras que aparecen en negrita.**

### Ojos

- Esté atento a síntomas oculares como dolor o sequedad
- Hágase revisar por un especialista en ojos (**oftalmólogo**) para determinar qué tan bien ve (evaluación de la vista) y para un examen de retina

*Si tiene **EICH** es posible que necesite:*

- Ver a un especialista en ojos con más frecuencia

### Boca

- Examen de la boca y los dientes
- Examen para detectar cáncer bucal
- Comente síntomas como boca seca
- Dígale al médico si tiene hábitos nocivos (como usar tabaco o fumar). Pida ayuda para dejar de fumar
- Hágase un examen de control odontológico completo (de la cabeza, el cuello, la boca y los dientes)

*Si tiene **EICH** es posible que necesite:*

- Hacerse exámenes de la boca y los dientes, y de detección de cáncer bucal con más frecuencia

*Prueba adicional para los niños:*

- Un dentista verá si los dientes del niño están saliendo bien

### Pulmones

- Examen periódico de los pulmones
- Dígale al médico si usa tabaco o fuma. Pida ayuda para dejar de fumar
- Si tiene o tuvo problemas para respirar, **pruebas de la función pulmonar** y estudios por imágenes (como radiografía de tórax y tomografía computarizada [CT scan])

*Si tiene **EICH** es posible que necesite:*

- Exámenes pulmonares y **pruebas de la función pulmonar** antes y con más frecuencia

### Corazón y vasos sanguíneos

- Control de factores de riesgo de problemas del corazón y los vasos sanguíneos, como colesterol elevado, presión arterial alta, obesidad, antecedentes de tabaquismo
- Consulte sobre un estilo de vida “saludable para el corazón” (hacer ejercicio, mantener un peso saludable, comer alimentos sanos y no fumar)
- Reciba tratamiento para la diabetes, la presión arterial alta y el colesterol elevado
- Pregunte si necesita usar un antibiótico antes de someterse a un procedimiento dental. El antibiótico previene que ocurran infecciones bacterianas en las válvulas del corazón



## Hígado

- **Análisis de sangre de la función hepática** para ver si el hígado está funcionando correctamente
- Si tiene hepatitis B o C, su médico se la controlará de cerca. Pregunte si tiene que ver a un especialista en hígado
- Si ha recibido transfusiones de glóbulos rojos, puede necesitar un análisis de ferritina en sangre, una resonancia magnética (MRI) de hígado o una biopsia de hígado para ver si tiene demasiado hierro

## Riñones

- Prueba de la presión arterial
- Si tiene presión arterial alta (hipertensión), empiece el tratamiento y hágase un seguimiento periódico
- **Prueba de concentración de proteína en la orina** para ver si los riñones están funcionando bien
- **Prueba de la función de filtración renal** (análisis de nitrógeno ureico en sangre (blood urea nitrogen [BUN])/creatinina) para ver si los riñones están filtrando bien
- Si no le funcionan bien los riñones, tal vez necesite más pruebas (ecografía o biopsia de riñón)
- Si tiene enfermedad renal crónica que está empeorando, no utilice medicamentos, hierbas medicinales ni suplementos que puedan dañarle los riñones. Pregúntele al médico cuáles pueden ser. Puede que tenga que ver a un especialista en riñón

## Músculos

- Consulte sobre los ejercicios y actividades de acondicionamiento físico que realiza actualmente

*Si tiene EICH o está utilizando inmunosupresores es posible que necesite:*

- Analizar si tiene los músculos débiles (**miopatía**)
- Ver a un fisioterapeuta si tiene **miopatía, fascitis o esclerodermia**
- Someterse a un examen de **amplitud de movimiento** para ver si ha sufrido **cambios escleróticos**
- Aprender a evaluar la propia **amplitud de movimiento**

## Huesos

- Consulte sobre maneras de evitar la **pérdida de densidad ósea**, que incluyen actividad física y suplementos de vitamina D y calcio

*Si es mujer, receptora de un trasplante alogénico, tiene EICH, está utilizando inmunosupresores o corre un gran riesgo de perder masa ósea, es posible que necesite:*

- Medición de la densidad ósea (mediante **densitometría de doble fotón**)

## Piel y genitales

- Aprenda a hacerse un autoexamen de rutina de la piel
- Consulte sobre los riesgos de estar al sol sin la protección adecuada
- Hágase un examen ginecológico anual si es mujer

*Si es mujer y tiene EICH o recibió irradiación corporal total, es posible que necesite:*

- Preguntar al médico con qué frecuencia necesita exámenes ginecológicos

## Sistema nervioso

- Puede que necesite pruebas del **sistema nervioso**
- Si tiene dificultad con la memoria y la concentración o para tomar decisiones, es posible que necesite más pruebas

*Prueba adicional para los niños:*

- Controle el desarrollo cognitivo (capacidad de pensar y razonar) acorde a la edad del niño



## Fertilidad

- Pregunte al médico sobre opciones de anticoncepción
- Si usted y su pareja desean tener un hijo, pida ver a un especialista en fertilidad

## Sistema inmunitario

- Vacunas para prevenir infecciones y enfermedades

*Si tiene EICH o está utilizando inmunosupresores es posible que necesite:*

- Medicación para prevenir infecciones como **meningitis** y **neumonía**
- Medicación para prevenir una infección denominada **neumocistosis** durante todo el tiempo que esté utilizando inmunosupresores
- Análisis de sangre para detectar la infección por el **citomegalovirus (CMV)**

## Sistema endocrino *(tiroides, hormonas de crecimiento, sexuales)*

- Análisis de sangre para controlar la **tiroides**
- Análisis de sangre para determinar los niveles de hormonas sexuales
- Análisis adicionales en las mujeres que no han tenido la menopausia

*Pruebas adicionales para los niños:*

- Es posible que su hijo necesite análisis de sangre para medir los niveles de las hormonas sexuales
- **Evaluación de la tasa de crecimiento**
- Su hijo puede necesitar análisis de sangre para controlar la **función de la tiroides** y **de la hormona de crecimiento**

*Si tiene EICH o está utilizando inmunosupresores es posible que necesite:*

- Utilizar más dosis de corticoesteroides (como prednisona) si se siente muy mal
- Reducir gradualmente la dosis de corticoesteroides cuando sea el momento de dejar de utilizarlos

## Salud emocional

- Hable con el médico sobre su bienestar general o calidad de vida
- Hable sobre lo que siente (salud emocional)
- Hable sobre la salud emocional de su familia y su cuidador
- Pregunte sobre terapeutas y grupos de apoyo en su zona
- Haga cualquier pregunta que tenga sobre su salud sexual

## Salud general

- Realícese evaluaciones periódicas para detectar presión arterial alta, colesterol elevado, diabetes, depresión, enfermedades de transmisión sexual, osteoporosis (en las mujeres) y cáncer

## Nuevos cánceres

- Hable con el médico sobre los riesgos de nuevos cánceres
- Aprenda a hacerse autoexámenes de cáncer
- Siga las recomendaciones para la población general en cuanto a las evaluaciones para la detección de cáncer
- Si es mujer, pregunte al médico si necesita una **mamografía**

## GLOSARIO

**Pérdida de densidad ósea:** los huesos se ponen débiles y quebradizos, se pueden romper con más facilidad.

**Citomegalovirus (CMV):** es un tipo de virus del herpes que puede causar infecciones (como neumonía, una infección de los pulmones).

**Densitometría de doble fotón:** es un examen para medir la densidad ósea. Muchas veces se la denomina DEXA o "DXA scan".

**Sistema endocrino:** está constituido por glándulas que segregan hormonas dentro del cuerpo. Las hormonas afectan el estado de ánimo y el crecimiento.

**Fascitis:** es la inflamación (enrojecimiento e hinchazón) del tejido conectivo que rodea los músculos, vasos sanguíneos y nervios. Suele ir acompañada de endurecimiento de la piel (ver esclerodermia).

**Enfermedad del injerto contra el huésped (EICH):** es un efecto secundario frecuente que se observa después de un trasplante alogénico y ocurre cuando las células nuevas provenientes del donante atacan las células del cuerpo del receptor.

**Función de la hormona de crecimiento:** es una prueba para determinar si hay suficiente hormona de crecimiento en el cuerpo para un crecimiento normal.

**Evaluación de la tasa de crecimiento:** es una comparación de la tasa de crecimiento de una persona con la tasa de crecimiento promedio de la población general de la misma edad y sexo.

**Inmunosupresores:** son medicamentos que disminuyen la capacidad del organismo de combatir las infecciones. Estos medicamentos también contribuyen a prevenir y tratar la EICH.

**Prueba de la función de filtración renal:** mide la velocidad del flujo de líquido filtrado por los riñones. Se usa para detectar enfermedad renal crónica.

**Pruebas de la función hepática en sangre:** analizan qué tan bien está funcionando el hígado.

**Mamografía:** es un examen para detectar el cáncer de mama.

**Meningitis:** es la inflamación (enrojecimiento e hinchazón) de las membranas que recubren el cerebro y la médula espinal. Puede deberse a una infección.

**Miopatía:** enfermedad y debilidad muscular. Los corticoesteroides que se usan para tratar la EICH crónica pueden causar debilidad muscular, especialmente en las piernas y los pies.

**Oftalmólogo:** es un médico que trata enfermedades que afectan los ojos.

**Sistema nervioso:** son las partes del cuerpo que controlan los movimientos y el pensamiento. El sistema nervioso incluye el cerebro, la médula espinal (dentro de la columna vertebral) y los nervios.

**Neumonía:** es una inflamación (enrojecimiento e hinchazón) de los pulmones causada por una infección.

**Neumocistosis:** es una forma de **neumonía** causada por un hongo similar a la levadura.

**Pruebas de la función pulmonar:** son un grupo de pruebas que miden qué tan bien están funcionando los pulmones.

**Amplitud de movimiento:** es una prueba que se usa para evaluar si una articulación (como codo, cadera, muñeca) puede moverse correctamente y en todas las direcciones normales.

**Esclerodermia:** cuando la piel se pone dura, gruesa y tirante. Puede causar debilidad muscular, articulaciones rígidas o dolor articular.

**Cambios escleróticos:** es el endurecimiento de la piel y otros tejidos como fascias, músculos y articulaciones.

**Tiroides:** es una glándula que controla el metabolismo del cuerpo (con qué rapidez el organismo utiliza la energía).

**Prueba de concentración de proteína en la orina:** mide la cantidad de proteínas que hay en una muestra de orina. Se usa para detectar la enfermedad renal.

## Actúe: prepárese para su examen de control

- Pida la cita para el examen de control de los 12 meses con su médico especialista en trasplantes o su hematólogo/oncólogo
- Repase las pruebas y evaluaciones listadas en las páginas de esta guía
- Anote las preguntas o problemas que desee consultar con el médico
- Lleve esta guía al examen de control
- Pregunte a los médicos si hay otras sugerencias para su situación en particular
- En el examen de control, pregunte al médico si tiene que pedir cita con otros médicos o terapeutas (oculista, dentista, fisioterapeuta, ginecólogo u otros)

## Comparta con su médico

Hay 2 maneras fáciles de compartir estas pautas con sus médicos o su dentista:

- Repase esta guía con ellos en su próxima cita
- Muéstreles que en **BeTheMatchClinical.org/guidelines** se pueden obtener gratuitamente las pautas clínicas para imprimir, o bien mediante una aplicación para dispositivos móviles

\* Majhail NS, Rizzo JD, Lee SJ, et ál. Recommended screening and preventive practices for long-term survivors after hematopoietic cell transplantation; Center for International Blood and Marrow Transplant Research (CIBMTR), American Society for Blood and Marrow Transplantation (ASBMT), European Group for Blood and Marrow Transplantation (EBMT), Asia-Pacific Blood and Marrow Transplantation Group (APBMT), Bone Marrow Transplant Society of Australia and New Zealand (BMTSANZ), East Mediterranean Blood and Marrow Transplantation Group (EMBMT) y Sociedade Brasileira de Transplante de Medula Ossea (SBTMO). Publicado conjuntamente en Biol Blood Marrow Transplant. 2012; 18(3): 348-371; Bone Marrow Transplant (2012) 47, 337-341; y Hematol Oncol Stem Cel Ther 2012;5(1):1-30.

## Estamos aquí para ayudar

Be The Match está dedicado a ayudar a los pacientes, sus cuidadores y familiares antes, durante y después del trasplante.

Le ofrecemos apoyo confidencial e individualizado, orientación financiera y recursos educativos gratis: DVD, folletos, herramientas en línea y más. Nuestro objetivo es brindarle lo que necesita, cuando lo necesita. Podemos ayudarlo a saber más sobre el trasplante como una opción de tratamiento, hacer planes para un trasplante y saber qué se puede esperar después de un trasplante.

Comuníquese con nosotros en [pacienteinfo@nmdp.org](mailto:pacienteinfo@nmdp.org) o llamando al **1 (888) 999-6743**

## Notas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Solo para usted: recursos para el receptor

- EN LÍNEA: [BeTheMatch.org/survive](http://BeTheMatch.org/survive)
- BOLETÍN ELECTRÓNICO: [BeTheMatch.org/patient-enews](http://BeTheMatch.org/patient-enews)
- FACEBOOK: [facebook.com/BeTheMatchPatient](https://facebook.com/BeTheMatchPatient)



Patient Services  
3001 Broadway St. N.E., Minneapolis, MN 55413  
1 (888) 999-6743 | [BeTheMatch.org/patient](http://BeTheMatch.org/patient)

©2014 National Marrow Donor Program

NP01023; SEP 2014; Spanish



Examen de  
control de los

24+

MESES

Ayuda para prepararse  
para su cita



*iFelicitaciones* por estar próximo a cumplir otro aniversario de su trasplante! Esta guía lo ayudará a entender y prepararse para sus exámenes de control médico después del trasplante (la atención de seguimiento). Esta guía ofrece una lista de pruebas y evaluaciones para su cita de los 2 años y sus citas anuales posteriores. Es la tercera de una serie de 3 (también hay guías para los 6 meses y los 12 meses). Las recomendaciones que contienen las guías se basan en recomendaciones de médicos especialistas en la atención posterior al trasplante\*, y se las acerca Be The Match®.

## Por qué los exámenes de control anuales son importantes

Ya sea que haya recibido un trasplante **autólogo** o **allogénico**, la atención de seguimiento es importante. Ayuda a los médicos a encontrar cambios en su estado de salud, como:

- La enfermedad ha regresado (recidiva)
- Nuevos cánceres
- Problemas debidos al tratamiento
- La calidad de vida

Cuando los problemas se detectan cuando recién empiezan, puede haber más opciones de tratamiento, y dichos tratamientos pueden ser más eficaces.

*Aunque se sienta bien, los exámenes de control posteriores al trasplante son muy importantes para que se mantenga sano.*

## Acerca de esta guía

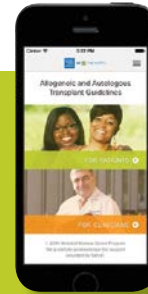
Esta guía está basada en recomendaciones para la atención después del trasplante desarrolladas por médicos e investigadores del mundo entero.\* Esta información no pretende sustituir las recomendaciones de su médico especialista en trasplantes. Quizás usted necesite pruebas o evaluaciones diferentes según cuál sea su situación en particular. **Su médico especialista en trasplantes es quien mejor lo conoce, así que siga sus recomendaciones cuidadosamente.**

## Aplicación gratis para dispositivos móviles

Use nuestra aplicación gratis para dispositivos móviles para:

- Acceder a estas pautas en cualquier momento, en cualquier lugar
- Hacer una lista de pruebas y evaluaciones para su situación en particular
- Enviar información por correo electrónico, a usted mismo o a su equipo de atención médica

Disponibles en iPhone®, iPad® y Android™  
En línea en [BeTheMatch.org/patient-survive](http://BeTheMatch.org/patient-survive)



## GUÍA PARA EL EXAMEN DE CONTROL ANUAL

A continuación, encontrará información sobre los exámenes físicos y las evaluaciones que se recomienda hacer todos los años después de un trasplante, a partir de los 2 años. Esta información le ayudará a entender qué esperar y a preparar las preguntas o dudas que tenga para consultar al médico sobre ellas. **En el glosario encontrará las definiciones de las palabras que aparecen en negrita.**

### Ojos

- Esté atento a síntomas oculares como dolor o sequedad
- Hágase revisar por un especialista en ojos (**oftalmólogo**) para determinar qué tan bien ve (evaluación de la vista) y para un examen de retina

*Si tiene EICH es posible que necesite:*

- Ver a un especialista en ojos con más frecuencia

### Boca

- Examen de la boca y los dientes
- Examen para detectar cáncer bucal
- Comente síntomas como boca seca
- Dígale al médico si tiene hábitos nocivos (como usar tabaco o fumar). Pida ayuda para dejar de fumar
- Hágase un examen de control odontológico completo (de la cabeza, el cuello, la boca y los dientes)

*Si tiene EICH es posible que necesite:*

- Hacerse exámenes de la boca y los dientes, y de detección de cáncer bucal con más frecuencia

*Prueba adicional para los niños:*

- Un dentista verá si los dientes del niño están saliendo bien

### Pulmones

- Examen periódico de los pulmones
- Dígale al médico si usa tabaco o fuma. Pida ayuda para dejar de fumar
- Si tiene o tuvo problemas para respirar, **pruebas de la función pulmonar** y estudios por imágenes (como radiografía de tórax y tomografía computarizada [CT scan])

*Si tiene EICH es posible que necesite:*

- Exámenes pulmonares y **pruebas de la función pulmonar** antes y con más frecuencia

### Corazón y vasos sanguíneos

- Control de factores de riesgo de problemas del corazón y los vasos sanguíneos, como colesterol elevado, presión arterial alta, obesidad, antecedentes de tabaquismo
- Consulte sobre un estilo de vida “saludable para el corazón” (hacer ejercicio, mantener un peso saludable, comer alimentos sanos y no fumar)
- Reciba tratamiento para la diabetes, la presión arterial alta y el colesterol elevado
- Pregunte si necesita usar un antibiótico antes de someterse a un procedimiento dental. El antibiótico previene que ocurran infecciones bacterianas en las válvulas del corazón



## Hígado

- **Análisis de sangre de la función hepática** para ver si el hígado está funcionando correctamente
- Si tiene hepatitis B o C, su médico se la controlará de cerca. Pregunte si tiene que ver a un especialista en hígado
- Si ha recibido transfusiones de glóbulos rojos, puede necesitar un análisis de ferritina en sangre, una resonancia magnética (MRI) de hígado o una biopsia de hígado para ver si tiene demasiado hierro

## Riñones

- Prueba de la presión arterial
- Si tiene presión arterial alta (hipertensión), empiece el tratamiento y hágase un seguimiento periódico
- **Prueba de concentración de proteína en la orina** para ver si los riñones están funcionando bien
- **Prueba de la función de filtración renal** (análisis de nitrógeno ureico en sangre (blood urea nitrogen [BUN])/creatinina) para ver si los riñones están filtrando bien
- Si no le funcionan bien los riñones, tal vez necesite más pruebas (ecografía o biopsia de riñón)
- Si tiene enfermedad renal crónica que está empeorando, no utilice medicamentos, hierbas medicinales ni suplementos que puedan dañarle los riñones. Pregúntele al médico cuáles pueden ser. Puede que tenga que ver a un especialista en riñón

## Músculos

- Consulte sobre los ejercicios y actividades de acondicionamiento físico que realiza actualmente

*Si tiene EICH o está utilizando inmunosupresores es posible que necesite:*

- Analizar si tiene los músculos débiles (**miopatía**)
- Ver a un fisioterapeuta si tiene **miopatía, fascitis o esclerodermia**
- Someterse a un examen de **amplitud de movimiento** para ver si ha sufrido **cambios escleróticos**
- Aprender a evaluar la propia **amplitud de movimiento**

## Huesos

- Consulte sobre maneras de evitar la **pérdida de densidad ósea**, que incluyen actividad física y suplementos de vitamina D y calcio

*Si es mujer, receptora de un trasplante alogénico, tiene EICH, está utilizando inmunosupresores o corre un gran riesgo de perder masa ósea, es posible que necesite:*

- Medición de la densidad ósea (mediante **densitometría de doble fotón**)

## Piel y genitales

- Aprenda a hacerse un autoexamen de rutina de la piel
- Consulte sobre los riesgos de estar al sol sin la protección adecuada
- Hágase un examen ginecológico anual si es mujer

*Si es mujer y tiene EICH o recibió irradiación corporal total, es posible que necesite:*

- Preguntar al médico con qué frecuencia necesita exámenes ginecológicos

## Sistema nervioso

- Puede que necesite pruebas del **sistema nervioso**
- Si tiene dificultad con la memoria y la concentración o para tomar decisiones, es posible que necesite más pruebas

*Prueba adicional para los niños:*

- Controle el desarrollo cognitivo (capacidad de pensar y razonar) acorde a la edad del niño



## Fertilidad

- Pregunte al médico sobre opciones de anticoncepción
- Si usted y su pareja desean tener un hijo, pida ver a un especialista en fertilidad

## Sistema inmunitario

- Vacunas para prevenir infecciones y enfermedades

*Si tiene EICH o está utilizando inmunosupresores es posible que necesite:*

- Medicación para prevenir infecciones como **meningitis** y **neumonía**
- Medicación para prevenir una infección denominada **neumocistosis** durante todo el tiempo que esté utilizando inmunosupresores
- Análisis de sangre para detectar la infección por el **citomegalovirus (CMV)**

## Sistema endocrino *(tiroides, hormonas de crecimiento, sexuales)*

- Análisis de sangre para controlar la **tiroides**
- Análisis de sangre para determinar los niveles de hormonas sexuales
- Análisis adicionales en las mujeres que no han tenido la menopausia

*Pruebas adicionales para los niños:*

- Es posible que su hijo necesite análisis de sangre para medir los niveles de las hormonas sexuales
- **Evaluación de la tasa de crecimiento**
- Su hijo puede necesitar análisis de sangre para controlar la **función de la tiroides y de la hormona de crecimiento**

*Si tiene EICH o está utilizando inmunosupresores es posible que necesite:*

- Utilizar más dosis de corticoesteroides (como prednisona) si se siente muy mal
- Reducir gradualmente la dosis de corticoesteroides cuando sea el momento de dejar de utilizarlos

## Salud emocional

- Hable con el médico sobre su bienestar general o calidad de vida
- Hable sobre lo que siente (salud emocional)
- Hable sobre la salud emocional de su familia y su cuidador
- Pregunte sobre terapeutas y grupos de apoyo en su zona
- Haga cualquier pregunta que tenga sobre su salud sexual

## Salud general

- Realícese evaluaciones periódicas para detectar presión arterial alta, colesterol elevado, diabetes, depresión, enfermedades de transmisión sexual, osteoporosis (en las mujeres) y cáncer

## Nuevos cánceres

- Hable con el médico sobre los riesgos de nuevos cánceres
- Aprenda a hacerse autoexámenes de cáncer
- Siga las recomendaciones para la población general en cuanto a las evaluaciones para la detección de cáncer
- Si es mujer, pregunte al médico si necesita una **mamografía**

## GLOSARIO

**Pérdida de densidad ósea:** los huesos se ponen débiles y quebradizos, se pueden romper con más facilidad.

**Citomegalovirus (CMV):** es un tipo de virus del herpes que puede causar infecciones (como neumonía, una infección de los pulmones).

**Densitometría de doble fotón:** es un examen para medir la densidad ósea. Muchas veces se la denomina DEXA o "DXA scan".

**Sistema endocrino:** está constituido por glándulas que segregan hormonas dentro del cuerpo. Las hormonas afectan el estado de ánimo y el crecimiento.

**Fascitis:** es la inflamación (enrojecimiento e hinchazón) del tejido conectivo que rodea los músculos, vasos sanguíneos y nervios. Suele ir acompañada de endurecimiento de la piel (ver esclerodermia).

**Enfermedad del injerto contra el huésped (EICH):** es un efecto secundario frecuente que se observa después de un trasplante alogénico y ocurre cuando las células nuevas provenientes del donante atacan las células del cuerpo del receptor.

**Función de la hormona de crecimiento:** es una prueba para determinar si hay suficiente hormona de crecimiento en el cuerpo para un crecimiento normal.

**Evaluación de la tasa de crecimiento:** es una comparación de la tasa de crecimiento de una persona con la tasa de crecimiento promedio de la población general de la misma edad y sexo.

**Inmunosupresores:** son medicamentos que disminuyen la capacidad del organismo de combatir las infecciones. Estos medicamentos también contribuyen a prevenir y tratar la EICH.

**Prueba de la función de filtración renal:** mide la velocidad del flujo de líquido filtrado por los riñones. Se usa para detectar enfermedad renal crónica.

**Pruebas de la función hepática en sangre:** analizan qué tan bien está funcionando el hígado.

**Mamografía:** es un examen para detectar el cáncer de mama.

**Meningitis:** es la inflamación (enrojecimiento e hinchazón) de las membranas que recubren el cerebro y la médula espinal. Puede deberse a una infección.

**Miopatía:** enfermedad y debilidad muscular. Los corticoesteroides que se usan para tratar la EICH crónica pueden causar debilidad muscular, especialmente en las piernas y los pies.

**Oftalmólogo:** es un médico que trata enfermedades que afectan los ojos.

**Sistema nervioso:** son las partes del cuerpo que controlan los movimientos y el pensamiento. El sistema nervioso incluye el cerebro, la médula espinal (dentro de la columna vertebral) y los nervios.

**Neumonía:** es una inflamación (enrojecimiento e hinchazón) de los pulmones causada por una infección.

**Neumocistosis:** es una forma de **neumonía** causada por un hongo similar a la levadura.

**Pruebas de la función pulmonar:** son un grupo de pruebas que miden qué tan bien están funcionando los pulmones.

**Amplitud de movimiento:** es una prueba que se usa para evaluar si una articulación (como codo, cadera, muñeca) puede moverse correctamente y en todas las direcciones normales.

**Esclerodermia:** cuando la piel se pone dura, gruesa y tirante. Puede causar debilidad muscular, articulaciones rígidas o dolor articular.

**Cambios escleróticos:** es el endurecimiento de la piel y otros tejidos como fascias, músculos y articulaciones.

**Tiroides:** es una glándula que controla el metabolismo del cuerpo (con qué rapidez el organismo utiliza la energía).

**Prueba de concentración de proteína en la orina:** mide la cantidad de proteínas que hay en una muestra de orina. Se usa para detectar la enfermedad renal.

## Actúe: prepárese para su examen de control

- Pida la cita para su examen de control anual con su médico especialista en trasplantes o su hematólogo/oncólogo
- Repase las pruebas y evaluaciones listadas en las páginas de esta guía
- Anote las preguntas o problemas que desee consultar con el médico
- Lleve esta guía al examen de control
- Pregunte a los médicos si hay otras sugerencias para su situación en particular
- En el examen de control, pregunte al médico si tiene que pedir cita con otros médicos o terapeutas (oculista, dentista, fisioterapeuta, ginecólogo u otros)

## Comparta con su médico

Hay 2 maneras fáciles de compartir estas pautas con sus médicos o su dentista:

- Repase esta guía con ellos en su próxima cita
- Muéstreles que en **BeTheMatchClinical.org/guidelines** se pueden obtener gratuitamente las pautas clínicas para imprimir, o bien mediante una aplicación para dispositivos móviles

\* Majhail NS, Rizzo JD, Lee SJ, et ál. Recommended screening and preventive practices for long-term survivors after hematopoietic cell transplantation; Center for International Blood and Marrow Transplant Research (CIBMTR), American Society for Blood and Marrow Transplantation (ASBMT), European Group for Blood and Marrow Transplantation (EBMT), Asia-Pacific Blood and Marrow Transplantation Group (APBMT), Bone Marrow Transplant Society of Australia and New Zealand (BMTSANZ), East Mediterranean Blood and Marrow Transplantation Group (EMBMT) y Sociedade Brasileira de Transplante de Medula Ossea (SBTMO). Publicado conjuntamente en Biol Blood Marrow Transplant. 2012; 18(3): 348-371; Bone Marrow Transplant (2012) 47, 337-341; y Hematol Oncol Stem Cel Ther 2012;5(1):1-30.



## Estamos aquí para ayudar

Be The Match está dedicado a ayudar a los pacientes, sus cuidadores y familiares antes, durante y después del trasplante.

Le ofrecemos apoyo confidencial e individualizado, orientación financiera y recursos educativos gratis: DVD, folletos, herramientas en línea y más. Nuestro objetivo es brindarle lo que necesita, cuando lo necesita. Podemos ayudarlo a saber más sobre el trasplante como una opción de tratamiento, hacer planes para un trasplante y saber qué se puede esperar después de un trasplante.

Comuníquese con nosotros en [pacienteinfo@nmdp.org](mailto:pacienteinfo@nmdp.org) o llamando al **1 (888) 999-6743**



## Notas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Solo para usted: recursos para el receptor

- EN LÍNEA: [BeTheMatch.org/survive](http://BeTheMatch.org/survive)
- BOLETÍN ELECTRÓNICO: [BeTheMatch.org/patient-enews](http://BeTheMatch.org/patient-enews)
- FACEBOOK: [facebook.com/BeTheMatchPatient](https://facebook.com/BeTheMatchPatient)



Patient Services  
3001 Broadway St. N.E., Minneapolis, MN 55413  
1 (888) 999-6743 | [BeTheMatch.org/patient](http://BeTheMatch.org/patient)

©2014 National Marrow Donor Program

NP01024; SEP 2014; Spanish