

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.

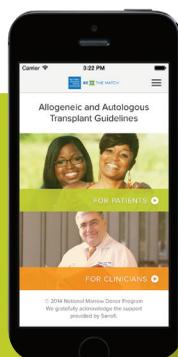
Acerca de esta guía

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

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

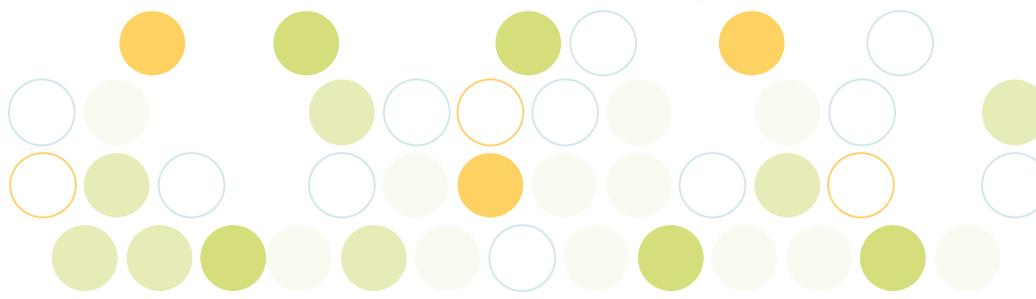
- Examen periódico de los pulmones
- Dígale al médico si usa tabaco o fuma. Pida ayuda para dejar de fumar
- Si tiene o tuvo problemas para respirar, **pruebas de la función pulmonar** y estudios por imágenes (como radiografía de tórax y tomografía computarizada [CT scan])

*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.

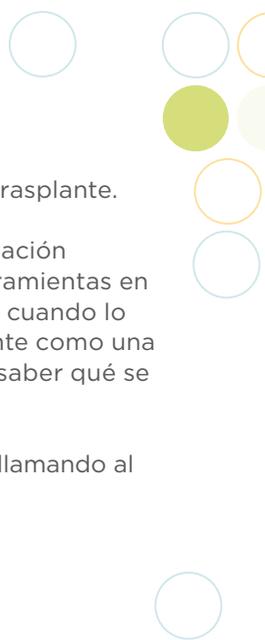
Actúe: prepárese para su examen de control

- 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



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** o llamando al **1 (888) 999-6743**



Notas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Solo para usted: recursos para el receptor

- EN LÍNEA: BeTheMatch.org/survive
- BOLETÍN ELECTRÓNICO: BeTheMatch.org/patient-enews
- FACEBOOK: facebook.com/BeTheMatchPatient



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