

VIVIR AHORA

Edición 1: **El regreso al hogar**

BE  THE MATCH®



GUÍA PARA VIVIR DESPUÉS DEL TRASPLANTE•

- Cómo protegerse de las infecciones
- Consejos para llevar el control de sus medicamentos
- Por qué es importante qué alimentos elige

Zalika, receptora de un trasplante

Edición 1: El regreso al hogar

6

POR QUÉ ES IMPORTANTE
QUÉ ALIMENTOS ELIGE



10

ESTÉ ATENTO A LOS
SIGNOS INICIALES DE
EICH CRÓNICA



12

10 COSAS QUE USTED
DEBE SABER SOBRE
SUS MEDICAMENTOS



16

MANERAS DE
HACER FRENTE
AL DOLOR



Un nuevo comienzo

Zalika, receptora de un trasplante, con sus padres

Probablemente pase por períodos buenos y malos en los meses y años siguientes al trasplante. Durante ese lapso habrá cosas que podrá hacer para contribuir a su recuperación y curación. Y Be The Match estará a su lado para ayudar.

A lo largo de los próximos 2 años recibirá nuestra serie de la revista *Vivir ahora*, que consta de 6 partes. Recibirá las ediciones por correo cada 3 a 6 meses.

La primera edición viene llena de consejos y recordatorios sobre:

- La seguridad alimentaria, incluso cómo elegir, guardar y preparar los alimentos
- Cuáles son los signos iniciales de advertencia de EICH para que pueda actuar con rapidez
- Conocer sus medicamentos y mantenerlos organizados
- Cómo hacer frente al dolor después del trasplante, y mucho más

Al avanzar en su recuperación, recibirá más consejos sobre los aspectos físicos y emocionales de su recuperación, oirá historias de otros pacientes que han pasado por su actual situación y recibirá información sobre recursos que pueden resultarles útiles a usted y a su cuidador durante todo el proceso de recuperación.

Si necesita apoyo o recursos adicionales durante su recuperación, Be The Match está aquí para ayudarlos a usted, a su cuidador y a su familia.

- **Por teléfono:** 1 (888) 999-6743
- **Correo electrónico:** pacienteinfo@nmdp.org
- **Página web:** BeTheMatch.org/patient



Manténgase conectado después del trasplante.

Suscríbese a nuestro boletín electrónico *Vivir ahora*:

BeTheMatch.org/patient-news

Cómo protegerse de las infecciones



En este momento su sistema inmunitario no puede protegerlo

completamente de los gérmenes que causan infecciones. Si bien algunas infecciones pueden ser menores, otras pueden ser potencialmente mortales.

Estos consejos pueden contribuir a reducir su riesgo de contraer infecciones mientras su sistema inmunitario se fortalece, pero siempre siga los consejos de su equipo del trasplante.

Utilice los medicamentos y hágase vacunar

Utilice sus medicamentos contra las infecciones (como antibióticos, antivirales y antimicóticos) según las instrucciones de su médico. En la página 14 encontrará más información sobre cómo organizar sus medicamentos.

Además, debe recordar que durante los próximos años es posible que necesite volver a vacunarse (volver a inmunizarse) contra infecciones como el sarampión y el tétanos además de recibir su vacuna anual contra la gripe. Pregunte al médico qué vacunas necesitará y cuándo será seguro recibirlas.

Mantenga las manos y el cuerpo limpios

Lavarse las manos con frecuencia es una de las mejores maneras de reducir su riesgo de contraer infecciones. Tanto usted como quienes están cerca de usted deben lavarse las manos:

- Al regresar a la casa después de haber salido
- Después de ir al baño, sacar la basura, cambiar un pañal, tocar a una mascota o sonarse la nariz
- Después de tocar un objeto que tocan muchas personas, como un teléfono, una perilla o dinero
- Antes de preparar comida o comer, o de utilizar medicamentos

No tema hacer cumplir a sus familiares, amigos y visitas esta política estricta de lavarse las manos. Pida a todas las personas que vayan a su casa que se laven las manos en cuanto entren. Comprar jabones antibacterianos en envases divertidos puede fomentar que los niños adopten el hábito de lavarse las manos.

Otros consejos para mantener el cuerpo limpio:

- Tome un baño o una ducha a diario, y use un jabón suave. Su médico puede recomendarle qué jabones y champúes son suaves.
- No comparta toallas ni pañitos para lavarse.
- Cámbiese la ropa y las toallas todos los días.
- Cambie las sábanas una vez por semana.

Es mejor evitar hacer “trabajos sucios” mientras su sistema inmunitario se está recuperando o mientras está tomando medicamentos inmunosupresores (medicamentos que detienen o debilitan el sistema inmunitario). Si tiene mascotas, haga que otra persona limpie su suciedad. Evite cambiar pañales o limpiarles la nariz a los niños. Si tiene que cambiar pañales o manipular materiales similares, use guantes

Continúa en la página siguiente>

Cómo protegerse de las infecciones (continuación)

desechables. Lávese las manos después de desechar los guantes.

Mantenga el aseo bucal

Cuidarse bien los dientes y las encías puede contribuir a protegerlo contra las infecciones y las llagas bucales. Siga las recomendaciones del equipo del trasplante en cuanto a las cosas específicas que debe hacer para cuidarse los dientes.

Algunos consejos generales son:

- Lávese los dientes como mínimo dos veces al día con un cepillo de dientes suave
- No use hilo dental hasta que el médico lo autorice a hacerlo
- Use un enjuague bucal sin alcohol o un tratamiento con flúor según le recomiende su médico
- Pregunte al médico si necesita tomar antibióticos antes de someterse a un procedimiento dental o una limpieza de dientes

Mantenga su entorno limpio

Hasta que su sistema inmunitario se haya recuperado completamente, tendrá que evitar el polvo, la tierra, el suelo y las plantas lo más posible. Esto es porque la tierra, el suelo y las plantas pueden exponerlo a hongos, mohos y bacterias, que pueden causar infecciones.

Para reducir su riesgo de contraer una infección:

- Evite estar presente cuando pasen la aspiradora
- No salga al aire libre cuando estén cortando el pasto, usando el soplador de hojas o cualquier otro aparato que levante polvo
- Pida a un familiar o amigo que lo ayude a mantener la casa limpia y a reducir el polvo pasando el trapeador en vez de barriendo
- Evite estar en una habitación mientras la estén limpiando

En cuanto a las plantas y flores:

- No lleve plantas nuevas ni flores cortadas a la casa

- Evite los árboles de Navidad vivos y tampoco tenga otras plantas navideñas
- Muchos médicos recomiendan evitar trabajar con tierra, manipular plantas y hacer cualquier tarea de jardinería al aire libre durante al menos el primer año después del trasplante

Respire aire limpio

Hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a mejorar la calidad del aire que respira:

- Haga que cambien los filtros de aire de la calefacción periódicamente. Pregunte al equipo del trasplante con qué frecuencia se deben cambiar. Puede usar purificadores de aire, como un filtro HEPA, pero no es necesario.
- No fume y evite estar en presencia de fumadores. Tanto el humo de tabaco como el de marihuana pueden aumentar sus probabilidades de contraer una infección pulmonar grave.
- No encienda la chimenea, velas, lámparas de aceite ni incienso. Si le gustan las velas, puede comprar velas LED que funcionan con pila.
- Evite las construcciones nuevas, el aserrín y los productos químicos ambientales, como pintura y pegamento.
- Consulte al médico antes de usar un humidificador.

Protéjase al salir de la casa

Cuando salga, tendrá que tomar precauciones. Siga los consejos de su médico en cuanto a visitar lugares públicos, y pregúntele en qué ocasiones debe usar una mascarilla.

Algunos consejos para cuando salga son:

- Para evitar las multitudes, vaya a lugares como tiendas, restaurantes y cines en horarios en que haya poca gente.
- Use guantes protectores o pañitos desinfectantes de manos en lugares públicos.
- Evite nadar en piscinas públicas o privadas, en lagos o en el mar. Evite las tinas calientes.

Tome precauciones cuando tenga visitas

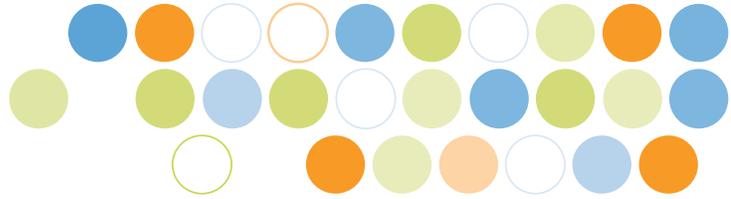
Los amigos, familiares y otras personas querrán ir a saludarlo cuando regrese a su casa. Antes de que una persona vaya a visitarlo, dígame cuáles son sus necesidades y:

- No permita que lo visite nadie que tenga un sarpullido o síntomas de resfriado o gripe.
- No permita visitas que hayan estado en contacto cercano con niños enfermos.
- Evite el contacto con personas que hayan recibido una vacuna (inmunización) con virus vivos en las 2 a 4 semanas anteriores, según le recomiende su médico.
- No reciba visitas que hayan tenido un virus en el estómago recientemente. Los síntomas suelen incluir náuseas, vómitos o diarrea.

Esté atento a los signos y síntomas de infección

Usted conoce su cuerpo mejor que nadie, por lo tanto es la persona más indicada para estar atento a la presencia de síntomas o signos de infección, como:

- Fiebre o escalofríos
- Diarrea
- Necesidad de ir al baño (orinar) con frecuencia
- Tener dolor al orinar o al defecar
- Sangre en la orina o las heces
- Dolor abdominal
- Confusión o disminución del estado de alerta
- Fatiga (cansancio) intensa
- Sangrado
- Tos o falta de aire
- Dolor en el pecho
- Dolores de cabeza intensos
- Pulso acelerado, o sentir que el corazón late muy rápido
- Aturdimiento



Estos son algunos de los signos y síntomas de infección, pero si siente que algo no parece estar bien, dígaselo al médico. Podría ser una infección, un signo de EICH o un efecto secundario de su tratamiento. Vea los signos de advertencia de la EICH en la página 10.

Si de hecho tiene signos de infección, el médico le hará pruebas, como análisis de sangre, análisis de orina y radiografías de tórax, para saber qué tipo de infección es y dónde está. Cada tipo de infección requiere un tratamiento específico, pero no es raro que el médico recete un antibiótico.

Recuerde, aun si hace todo lo “correcto”, igual puede contraer una infección. Dígame al médico de inmediato si ocurre algo inusual para que lo pueda diagnosticar y tratar rápidamente.

✓ PRECAUCIONES ESPECIALES PARA LOS NIÑOS

- Evite los juguetes y juegos que no se puedan lavar o limpiar
- No permita que el niño comparta juguetes con otros niños pequeños que se ponen los juguetes en la boca
- Los juguetes y los juegos de plástico duro se deben lavar con regularidad en el lavavajilla, la lavadora o a mano con agua caliente y jabón
- Evite usar juguetes para la bañera que retengan agua, como patitos de goma que extraen y arrojan chorros de agua

Aliente al niño a que le cuente cómo se siente y si tiene síntomas de infección.

MASCOTAS Y ANIMALES

Tener mascotas puede ser importante para el bienestar emocional de una persona. Si ya tiene gatos o perros, pueden quedarse en la casa. Pero no deben traerse mascotas nuevas.

Mientras se esté recuperando, otra persona deberá ocuparse de alimentar y limpiar la suciedad de su mascota.

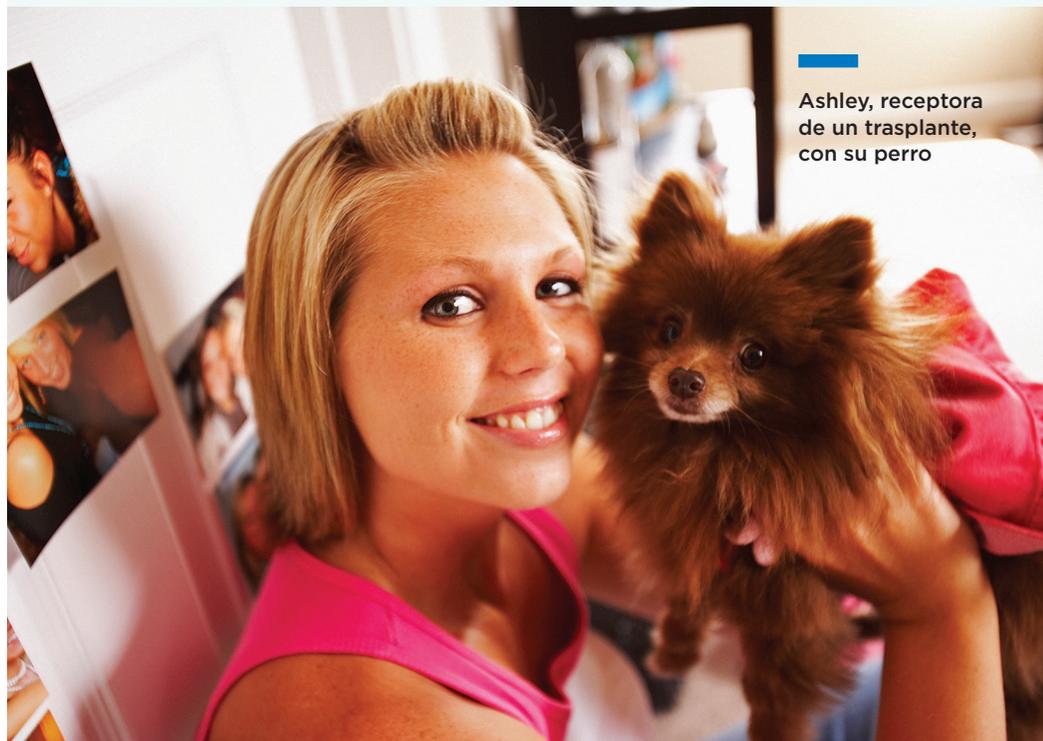
Perros: No permita que los perros le pasen la lengua. Lávese las manos después de estar en contacto con un perro. Pida a otra persona que limpie la suciedad del perro.

Gatos: No permita que los gatos salgan afuera. Pida a otra persona que limpie la caja de arenilla. No permita que los gatos estén en los lugares donde usted come, duerme o pasa mucho tiempo. Dígame al médico de inmediato si el gato lo araña y lo hace sangrar.

Peces: Puede tener una pecera siempre y cuando otra persona la limpie con regularidad.

Aves y reptiles: No debe tener aves ni reptiles en la casa.

Pacientes que viven en una zona rural: Evite los graneros, los campos y todo contacto con animales de granja o ganado. Si vive en una zona rural y hay granjeros trabajando en campos cercanos, pregunte al médico si puede estar afuera.



Ashley, receptora de un trasplante, con su perro

Por qué es importante qué alimentos elige



Jody,
receptora de
un trasplante



La buena nutrición es clave para recobrar las fuerzas y la salud después del trasplante. Pero, debido a que el sistema inmunitario aún se está recuperando, algunos alimentos y bebidas podrían aumentar su riesgo de contraer una infección.

Por eso es tan importante que siga las instrucciones de su equipo del trasplante sobre cómo elegir, preparar y manipular los alimentos de manera segura. Use los menús y las recetas que le den. El dietista (un experto en nutrición) también podría ayudarle a crear más recetas.

Los siguientes consejos se ofrecen a modo de guía para ayudarle a elegir los alimentos. Sin embargo, **siempre debe seguir las instrucciones del equipo del trasplante.**

Al elegir qué comer

Los siguientes alimentos son de *bajo riesgo y, generalmente, seguros*:

Productos lácteos y huevos

- Alimentos pasteurizados, como leche, huevos, yogur, queso tipo “cottage” o requesón, tofú y jugos refrigerados. Busque la palabra “pasteurized” (pasteurizado) en la etiqueta.
- Quesos duros y semiblandos envasados comercialmente, como cheddar, mozzarella, parmesano, suizo (Emmental) y Monterey Jack.

Frutas y verduras

- Frutas y verduras frescas lavadas.
- Verduras cocidas, incluso brotes.

Carne, pescados y mariscos

- Carnes o aves cocidas a una temperatura interna segura (en la página 9 encontrará la lista de temperaturas seguras).
- Pescados y mariscos debidamente manipulados y cocinados a una temperatura interna segura.

Alimentos envasados

- Alimentos preparados envasados en cajas, latas o congelados, como frutas y verduras.
- Frutos secos tostados y con cáscara. Busque la palabra “roasted” (tostados) en la etiqueta.
- Mantequilla de maní, almendra y frijol de soya envasada comercialmente.
- Panes y cereales envasados comercialmente.
- Bocadoillos preenvasados como pretzels, palomitas de maíz y totopos (“tortilla chips”).
- Miel.

Los siguientes alimentos son de *alto riesgo y, generalmente, no es seguro comerlos*:

Productos lácteos y huevos

- Leche no pasteurizada (cruda).
- Quesos blandos elaborados con leche no pasteurizada (cruda), como feta, brie o queso fresco.
- Alimentos que contienen huevo crudo o poco cocido, como masa cruda para galletas casera (“cookie dough”), ponche de huevo casero o aderezo para ensaladas César casero.

Frutas y verduras

- Frutas y verduras frescas sin lavar.
- Frutas y verduras golpeadas o con manchas.
- Brotes crudos, como de soya o alfalfa.

Carne, pescados y mariscos

- Pescados o mariscos crudos o poco cocidos, incluso sashimi.
- Pescado ahumado refrigerado.
- Pescados y mariscos parcialmente cocidos.
- Salchichas (“hot dogs”), fiambre y carnes frías que no se han recalentado.

Alimentos envasados

- Alimentos congelados que no estén completamente duros.
- Alimentos cuyo envase esté dañado (rasgado o agrietado).
- Alimentos que han pasado la fecha de vencimiento (búsquela en el envase).
- Alimentos a granel o que el comprador toma por sí mismo de un recipiente.
- Frutos secos (nueces) sin tostar o con cáscara.

Continúa en la página siguiente >

Por qué es importante qué alimentos elige (continuación)

Al elegir qué beber

- **Agua:** La mayor parte del agua potable es segura para beber. Si su agua proviene de un pozo no certificado o le preocupa la calidad del agua, hiérvala antes de tomarla o usarla para preparar comida. Si no, use agua embotellada.
- **Bebidas alcohólicas:** El alcohol podría interactuar con los medicamentos que toma. Hable con el médico antes de tomar una cerveza, un vaso de vino u otra bebida alcohólica.

Al comer afuera

Si sale a comer, es posible que tenga que tomar precauciones adicionales. Pero primero, pregunte al médico en qué momento será seguro comer fuera de casa.

Lugares que debe evitar:

- Delicatessens (rotiserías).

- Bares de ensaladas, bufetes y reuniones donde cada invitado lleva una comida.
- Vendedores ambulantes (camiones de comida, puestos callejeros, etc.).

Consejos al comer en un restaurante:

- Para evitar las multitudes, llame antes y vaya en horarios en que haya poca gente.
- Pregunte cómo prepararán su comida y si contiene huevo, carne o pescado crudos.
- Si elige carne, pídala bien cocida (“well done”).

Al guardar y preparar comida

Guardar y preparar la comida de la manera correcta es tan importante como los alimentos que come. Si tiene preguntas sobre cómo guardar o preparar los alimentos sin riesgos, hable con el dietista.

Consejos para guardar los alimentos para que sean seguros:

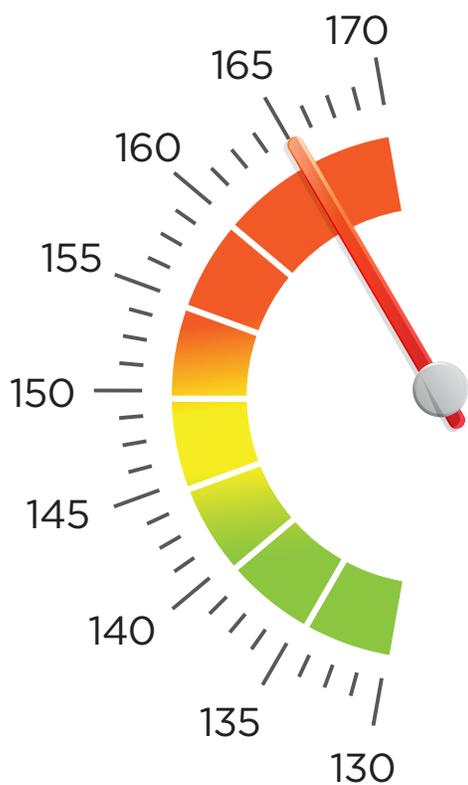
- Lleve los alimentos directamente a su casa al salir del mercado, y guárdelos inmediatamente.
- Asegúrese de que las comidas refrigeradas se mantengan frías, y que las congeladas se mantengan congeladas hasta el momento de usarlas.
- Bote los alimentos que hayan pasado la fecha de vencimiento y asegúrese de que lo que come esté fresco.
- Prepare y guarde las comidas en raciones pequeñas para que se usen rápido.
- No coma comidas sobrantes que hayan estado en el refrigerador más de 2 días. Anote la fecha en el envase para saber cuánto tiempo han estado guardadas.
- No coma nada que haya estado fuera del refrigerador 2 horas o más.

Consejos para preparar los alimentos para que sean seguros:

- Lávese las manos con agua jabonosa tibia, antes y después de manipular alimentos.
- Use agua jabonosa caliente con esponjas desechables y toallas de papel, o paños de cocina desinfectantes para limpiar las zonas donde se preparan los alimentos, y para lavar los platos.
- Descongele los alimentos congelados (incluso la carne) en el refrigerador, no en el mesón o el fregadero.
- Lave bien todas las frutas y verduras antes de cortarlas, incluso las que pela antes de comer. La mejor manera de lavar las frutas y verduras es bajo el chorro del grifo. También puede restregarlas con un cepillo especial para frutas y verduras. No use productos para lavar fruta y verdura ni jabón, cloro, peróxido (agua oxigenada) o vinagre. No sumerja las frutas y verduras.
- Limpie la parte superior de las latas y el abrelatas con agua jabonosa caliente antes de usarlos.
- Use un abrelatas que las abra por el costado, para que la tapa no caiga dentro.
- Evite tocar carne, aves y pescado crudos. O bien, use guantes desechables y lávese bien las manos antes y después de tocar carne, aves y pescado crudos.
- Use tablas de picar, platos y utensilios para los alimentos crudos distintos de los que usa para los alimentos cocidos. Tenga especial cuidado en evitar que el jugo de la carne cruda toque el de la carne cocida.
- Limpie las tablas de picar con una solución de 1 cucharada de cloro en 1 galón de agua, o lávelas en el lavavajilla.
- Cocine la carne de res y ave hasta que alcance la temperatura interna segura.
- Cocine las salchichas y los fiambres hasta que humeen vapor.



Jenny, receptora de un trasplante



TEMPERATURAS SEGURAS RECOMENDADAS

Use un termómetro para carne de res y ave para verificar que la temperatura interna de la comida sea lo suficientemente alta como para matar las bacterias. No basta con mirar el color y la textura. Si no tiene un termómetro, compre uno que sea específicamente para carne de res y ave.

165 °F

Pollo, pavo y pato (entero, en presas y molido)

160 °F

Carne molida de res, cerdo y ternera
Platos con huevo

145 °F

Carne de res, cerdo, ternera y cordero (bistecs, asado al horno y chuletas), pescado

IDEAS PARA QUE LA COMIDA SEA MÁS FÁCIL Y SE PUEDA DISFRUTAR MÁS

Tal vez se encuentre con que tiene menos apetito o un cambio en el sentido del gusto. Estos efectos secundarios suelen ser temporales. Junto con el dietista planee comidas que sean agradables y sanas, y que satisfagan sus necesidades nutricionales.

Lo siguiente podría ayudarlo:

- Enjuáguese la boca con una mezcla de 1 taza de agua y $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato de sodio antes de comer si tiene la boca muy seca.
- Si le arde o duele la boca, pruebe comer alimentos fríos o congelados, como requesón o yogur helado.
- Use cubiertos de plástico y pruebe menta o jengibre si los alimentos le saben a metal.
- Evite las comidas fritas, grasosas, muy condimentadas y ácidas, como el jugo de tomate, si tiene malestar estomacal.
- Coma alimentos con poca fibra para ayudar a evitar la diarrea (como pan blanco, arroz, huevos, papas, pescado cocido y pollo sin piel).
- Si tiene diarrea, consuma leche sin lactosa, leche de soya o yogur para evitar el azúcar de la leche (lactosa). Evite los productos sin azúcar que contienen ingredientes como sorbitol, "mannitol" y "xylitol", ya que a menudo causan náuseas, gases y diarrea.
- Consuma comidas pequeñas a lo largo del día en vez de comidas más grandes.



RECURSOS PARA USTED

Encontrará más consejos para manejar los problemas para comer después del trasplante en [BeTheMatch.org/patient](https://www.bethematch.org/patient) en la sección *La vida después del trasplante*. Haga clic en *La adaptación a la vida después del trasplante* y, después, en *Salud física*.

La Oficina para los Sobrevivientes del Cáncer (Office of Cancer Survivorship) del Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute) se dedica a prolongar la vida y mejorar la calidad de vida de quienes sobreviven al cáncer. Obtenga más información en [survivorship.cancer.gov](https://www.survivorship.cancer.gov).

Agradecemos a los dietistas especialistas en trasplante que hicieron contribuciones significativas a este artículo:

- Joy Heimgartner, MS, RDN, CSO, LD y Joan Vruwink, RDN, LD
Mayo Clinic Blood and Marrow Transplant
- Susan B. Little, MS, RDN, LD, CNSC
University of Iowa Hospital y Clinics Transplant Center

Esté atento a los **signos iniciales**

Aunque lo atienda su equipo de atención médica y usted siga sus instrucciones, es probable que sufra algunos reveses durante su recuperación. Si recibió un trasplante alogénico, uno de esos reveses puede ser la enfermedad del injerto contra el huésped (EICH) crónica.

¿Qué es la EICH crónica?

La EICH crónica es un efecto secundario grave del trasplante que puede ser desde leve hasta grave. Generalmente ocurre entre 3 y 6 meses después del trasplante, pero los signos pueden aparecer antes o después. Es más probable que ocurra si tiene o ha tenido EICH aguda (un tipo de EICH que suele aparecer en las primeras semanas y meses después del trasplante).

La EICH crónica ocurre debido a diferencias entre las células donadas (el injerto) y las células de su cuerpo (usted es el huésped). Su sistema inmunitario nuevo, proveniente del donante, podría percibir que las células de su cuerpo son diferentes y atacarlas. Por eso el nombre "enfermedad del injerto contra el huésped".

Hay medicamentos para ayudar a reducir el riesgo de contraer la EICH crónica. Pero aún con medicación, algunas personas igual contraerán la EICH crónica. Si contrae la EICH crónica, recuerde que hay opciones de tratamiento. Comenzar a recibir tratamiento lo antes posible puede prevenir complicaciones más graves y a largo plazo.

Tener un poco de EICH crónica no siempre es algo malo. Si su trasplante fue para tratar un cáncer de la sangre, el médico puede considerar una EICH crónica leve como un signo de que el sistema inmunitario del donante está funcionando y logrando destruir las células cancerosas que queden.

Conozca cuáles son los síntomas de la EICH crónica y dígame al médico de inmediato si tiene alguno.

Cómo reducir su riesgo de contraer la EICH crónica

Muchas personas que han recibido un trasplante tendrán algunos síntomas de la EICH a pesar de hacer todo lo posible por prevenirla. Pero hay algunas cosas que puede hacer para ayudar a reducir su riesgo.

Los siguientes son algunos consejos para ayudarlo a mantener el rumbo hacia la recuperación.

1. Tomar sus medicamentos

El médico le recetará un medicamento para ayudar a prevenir la EICH crónica. Continúe utilizándolo según le hayan indicado, aunque se sienta saludable. Llame al médico de inmediato si no puede tomar el medicamento por algún motivo.

2. Protéjase del sol

La exposición a los rayos ultravioleta (UV) del sol aumenta su riesgo de contraer EICH crónica. Para limitar su exposición al sol:

- Evite el sol lo más posible.
- Cuando vaya al aire libre, póngase un sombrero, anteojos de sol, manga larga y pantalones.
- Aplíquese protector solar con un factor de protección (SPF) de 30 o más en toda la piel que no esté cubierta. También puede usar ropa con protector solar.

No olvide que en un día fresco y nublado, el sol es tan dañino como en un día soleado y caluroso.



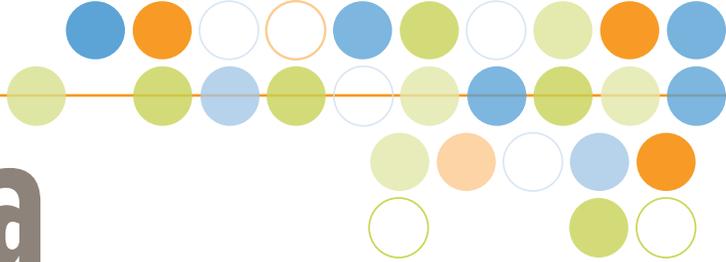
Matthew,
receptor de un trasplante,
con su médico



PARA LOS **PADRES**

Si su hijo recibió un trasplante, fíjese todos los días si aparecen signos de advertencia iniciales de la EICH crónica. Hágale a su hijo preguntas específicas sobre cualquier cambio o problema que pueda tener. Explíquele cuán importante es que usted sepa de inmediato sobre cualquier cambio que su hijo vea o sienta en el cuerpo.

de la EICH crónica



3. Esté atento a los signos iniciales de advertencia y actúe.

No ignore los signos iniciales de advertencia de la EICH crónica (vea el recuadro a la derecha). Tratar la EICH crónica, las infecciones y otros efectos secundarios del tratamiento en cuanto aparecen puede hacer una gran diferencia en su recuperación a largo plazo. Muchos de los síntomas de advertencia iniciales de la EICH crónica también podrían deberse a una infección u otro efecto secundario. Por eso es importante decirle al médico cualquier cambio que vea o sienta en el cuerpo.

Si tiene algún signo de advertencia:

- Llame a su equipo de atención médica de inmediato.
- Dele a su equipo de atención médica la mayor cantidad de detalles que pueda. Dígales cuándo empezaron los síntomas, qué siente, etc. Esto podrá ayudarlos a determinar cuál es la causa del síntoma y la mejor manera de tratarlo.

Si se siente muy mal, llame al equipo de atención médica de inmediato.

Además, lleve puesto un brazalete de alerta médica para que los demás sepan que ha recibido un trasplante de sangre o médula ósea. Lleve un breve resumen del tratamiento y el número de teléfono del médico en su cartera. Entonces, en caso de una emergencia, la persona que lo atienda contará con esta importante información médica.

También puede obtener más información sobre la prevención de la EICH crónica, sus signos y síntomas, y su tratamiento en [BeTheMatch.org/patient](https://www.bethematch.org/patient), en la sección *La vida después del trasplante*.

Hubo días sumamente difíciles, pero a través de todo ese sufrimiento recibimos muchas bendiciones.



—Krista, receptora de un trasplante

SIGNOS DE ADVERTENCIA INICIALES DE LA EICH CRÓNICA

No todo el mundo tiene todos estos signos de advertencia, pero muchos receptores de un trasplante tienen algunos.

Piel y uñas

- Cambios en la textura de la piel (engrosamiento)
- Cambios en las uñas
- Sarpullido
- Caída inusual de cabello, o poco cabello
- Comezón en la piel

Articulaciones y músculos

- Síntomas como de artritis (dolor y rigidez)
- Dolor, calambres o debilidad en los músculos

Ojos

- Ojos secos
- Irritación que no desaparece
- Vista borrosa
- Lagrimeo

Boca

- Dificultad para abrir la boca
- Llagas
- Irritación que no desaparece
- Labios agrietados
- Dolor

Pulmones

- Tos que no desaparece
- Falta de aire
- Dificultad para respirar

Aparato digestivo

- Náuseas o vómitos
- Diarrea
- Dolor o retorcijones de estómago

Aparato genital

- Irritación o sequedad
- Sarpullido
- Coito doloroso



RECURSOS PARA USTED

Be The Match ofrece webcasts sobre temas médicos (como los signos, síntomas y desencadenantes de la EICH crónica) y sobre las preocupaciones emocionales (por ejemplo, cómo sobrellevar la ansiedad o las relaciones cambiantes) que pueden tener los receptores de un trasplante. Encontrará los webcasts de *Vivir ahora* en [BeTheMatch.org/patient-webcasts](https://www.bethematch.org/patient-webcasts).

nbmtLINK.org ofrece varios webcasts sobre cómo sobrellevar la EICH crónica. Hay webcasts para pacientes y cuidadores, así como para padres de niños y adolescentes que sobrellevan la EICH crónica. Obtenga más información en [nbmtLINK.org](https://www.nbmtlink.org) en la sección Resources and Support (Recursos y apoyo). Haga clic en Webcasts/Podcasts.

10 cosas que debe saber sobre sus medicamentos



Rob, receptor de un trasplante

Probablemente esté tomando muchos medicamentos

que cumplen funciones importantes y distintas en su recuperación. Con tantos medicamentos, no siempre es fácil llevar el control de todo. Pero es sumamente importante que tome sus medicamentos exactamente como le diga su médico. Vea estos 10 consejos para ayudarlo a organizarse con los medicamentos.

1 Sepa los nombres y para qué sirven

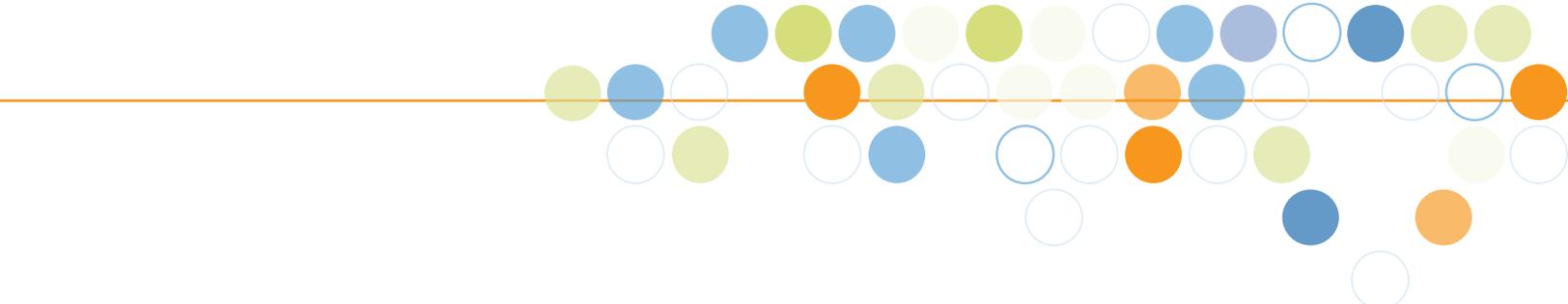
Tómese el tiempo para aprender el nombre de cada uno de sus medicamentos y por qué el médico quiere que lo tome. Por ejemplo, los inmunosupresores contribuyen a prevenir el rechazo del injerto (cuando su sistema inmunitario rechaza las células donadas). También pueden ayudar a prevenir o tratar la EICH.

2 Tome sus medicamentos exactamente según las instrucciones

No cambie los medicamentos ni deje de tomarlos sin antes preguntar al médico, aunque se sienta mejor. Si deja de tomar sus medicamentos repentinamente, su enfermedad puede empeorar o puede sufrir consecuencias potencialmente mortales.

3 Lleve el control de cómo y cuándo tomarlos

Algunos medicamentos deben tomarse con alimentos. Otros hay que tomarlos antes de comer. Algunos deben tomarse más de una vez al día. Siempre que comience a tomar un medicamento nuevo, asegúrese de entender cómo y cuándo tomar cada dosis. El farmacéutico puede ayudarlo a entender cuál es la mejor manera de tomar sus medicamentos.



4 **Sepa cómo lo podrían hacer sentir**

Cuando comience a tomar un medicamento nuevo, pregúntele al médico o farmacéutico qué efectos secundarios tiene. Averigüe cuáles efectos secundarios son frecuentes, y cuáles podrían ser los signos de advertencia de una emergencia. Si le preocupa cómo lo hace sentir un medicamento, llame al equipo del trasplante de inmediato.

5 **¿Se saltó una dosis? Sepa qué hacer.**

Pregunte al médico o farmacéutico qué debe hacer si olvida tomar una dosis, y siga sus instrucciones. Con algunos medicamentos, si se olvida una dosis, deberá tomarla en cuanto lo recuerde. Con otros medicamentos quizá el médico le diga que regrese a su esquema regular y omita la dosis que no tomó. Si olvidó tomar una dosis y no está seguro de qué hacer, siempre pregunte al médico o farmacéutico.

6 **Sepa cómo guardar sus medicamentos**

Muchas personas guardan los medicamentos en el botiquín del baño, pero ese no es el mejor lugar para hacerlo. El calor y la humedad pueden estropear los medicamentos, así que nunca los guarde en el baño. Busque un lugar fresco y seco de la casa que también esté fuera del alcance de los niños. Algunos medicamentos deben guardarse en un lugar oscuro o en el refrigerador, de modo que pregunte al farmacéutico si es necesario guardarlos de alguna manera especial.

7 **Tenga cuidado con los alimentos, las bebidas y otros medicamentos**

Algunos alimentos y medicamentos no deben tomarse juntos. Muchos medicamentos interactúan con ciertos fármacos, incluso algunos medicamentos de venta libre y tratamientos de hierbas. Incluso la toronja y el jugo de toronja interactúan con algunos medicamentos. Nunca comience a utilizar un medicamento, suplemento o alimento nuevo sin antes consultar al equipo del trasplante.

8 **Conozca a su farmacéutico**

Cuando uno toma muchos medicamentos, ir a una sola farmacia puede ayudar a mantenerse organizado. Conozca a los farmacéuticos de su farmacia. Pueden resultarle un excelente recurso para responder a preguntas sobre los medicamentos.

9 **Reabastezca los medicamentos antes de que se le acaben**

Vigile cuántas pastillas le quedan y asegúrese de reabastecer la receta antes de que se acabe. Algunas farmacias cuentan con programas para reabastecer las recetas automáticamente alrededor de una semana antes de que esté programado que se terminen. Pregunte en su farmacia local si podría usar un programa de ese tipo. Si usa un programa de pedido por correo a través de su compañía de seguro, asegúrese de calcular tiempo suficiente para el envío. Además, no cambie a una formulación distinta de un medicamento a menos que su médico la apruebe. Las formulaciones distintas (incluso los medicamentos genéricos) pueden actuar de manera diferente en su organismo.

10 **Pida ayuda si le preocupa que no puede pagar el costo de sus medicamentos**

Los medicamentos que tomará después del trasplante son muy importantes para su salud y recuperación. Si alguna vez tiene dificultades para pagar alguno de ellos, dígaselo al equipo del trasplante o al asistente social de inmediato. Be The Match y otras organizaciones ofrecen ayuda que puede contribuir a cubrir los costos de los medicamentos. Algunas compañías farmacéuticas también cuentan con programas para los pacientes que cubren parcial o totalmente los costos de los medicamentos. El asistente social de su centro de trasplantes puede ayudarle a encontrar y solicitar subsidios para los que pueda ser elegible, o ponerlo en contacto con la persona que mejor puede ayudarlo. Puede obtener más información sobre ayuda económica en [BeTheMatch.org/patient](https://www.bethematch.org/patient) en la sección *Al recibir un trasplante*. Vea la sección *Planificación de los costos del trasplante*, y luego *Ayuda económica para pacientes receptores de un trasplante*.

Consejos para llevar el control de sus medicamentos



Tomar los medicamentos según las instrucciones es importante para su salud, pero no siempre es fácil de hacer. Crear un sistema organizado puede ayudar. Considere los siguientes consejos, y elija lo que mejor le funcione.

Consejo 1: Haga una lista de sus medicamentos

Tenga una lista de todos los medicamentos que está tomando ahora, y todos los que haya utilizado alguna vez. Tal vez el equipo del trasplante le dé una lista y la actualice después de cada cita, o puede hacer su propia lista usted. El ejemplo a la derecha puede ayudarle a comenzar. Si hace la lista en una computadora o dispositivo móvil, le será más fácil actualizarla. Guarde una copia de la lista en su cartera o bolsa en caso de emergencia. Lleve la lista cuando visite al médico para que le ayude a recordar qué medicamentos está tomando.

Consejo 2: Haga una tabla de los medicamentos y colóquela a la vista

Haga una tabla de los medicamentos y colóquela donde guarda las pastillas. Puede usar una pizarra blanca o un tablero de anuncios. Incluya una lista de todos los medicamentos del día y los horarios a los que debe tomar cada uno. Cuando tome cada pastilla, márquela en la lista. Al final del día, borre todas las marcas para comenzar de nuevo al día siguiente.



Consejo 3: Codifique la tabla con colores

A veces puede ser difícil leer las etiquetas. Para hacer más fácil esta tarea, marque la etiqueta de los frascos de los medicamentos con distintos colores (no las tapas, ya que pueden cambiarse de frasco accidentalmente). Cuando tome un medicamento, haga una marca en la tabla con el color que coincida con el de la etiqueta. Después de haber hecho reabastecer la receta, marque el nuevo frasco con el color correspondiente.

Consejo 4: Busque un pastillero apto para lo que usted necesita.

Busque un pastillero que funcione con su cronograma. Generalmente lo mejor es usar un pastillero que tenga que rellenar una sola vez por semana. Pregunte al médico o farmacéutico qué productos le recomienda. Asegúrese de que cada compartimiento sea lo suficientemente grande como para contener fácilmente muchas pastillas.

Consejo 5: Use un recordatorio adicional

Considere usar un organizador electrónico, como un teléfono inteligente, con una alarma incorporada, como recordatorio adicional de que debe tomar su medicamento a la hora correcta. O pídale a un familiar o amigo que le ayude a tomar los medicamentos correctos a los horarios correctos.

Nombre del comprimido	<i>Ejemplo:</i> Tacrolimus
Dosis	1 mg
Color	Mitad rosa pálido, mitad blanco
Forma	Cápsula ovalada
Instrucciones	Tomar 2 veces al día (8 a. m. y 8 p. m.) con agua
Razón para tomarlo	Para tratar la EICH
Efectos secundarios que tuvo (decirle al médico)	Leve mareo
Farmacia	Walgreens en Main St

Yo trataba de no pensar mucho en el futuro lejano ni de involucrarme demasiado emocionalmente en mi progreso semanal. La recuperación es un proceso de subidas y bajadas.



—Esther, receptora de un trasplante

✓ PREGUNTAS QUE DEBE HACERLE AL MÉDICO O FARMACÉUTICO

Si no está seguro de qué preguntar al médico o farmacéutico sobre sus medicamentos, la siguiente lista de verificación puede ayudarle a comenzar.

- ¿Por qué estoy tomando este medicamento? ¿Qué hace por mi salud?
- ¿Qué efectos secundarios puedo esperar?
- ¿Hay efectos secundarios que son signos de advertencia de una emergencia?
- ¿Cuáles son los síntomas que podría tener por los que no debería preocuparme?
- ¿Cuándo debo tomar cada una de mis pastillas? ¿Debo tomar las pastillas con el estómago vacío? ¿Debo tomar las pastillas con las comidas?
- ¿Qué hago si me olvido de tomar una dosis?
- ¿Cómo guardo mis medicamentos? ¿Necesito guardarlos en un lugar oscuro o el refrigerador?
- ¿Tiene alguna sugerencia que me ayude a llevar el control de mis medicamentos y los horarios a los que debo tomarlos?
- ¿Me puede recomendar algún pastillero que me ayude a organizar mis medicamentos?
- Tengo dificultades para pagar los medicamentos. ¿Hay algún recurso que pueda ayudarme?
- ¿Con quién debo ponerme en contacto si tengo más preguntas?

Maneras de hacer frente al dolor

UN CONTROL EFECTIVO DEL DOLOR ES IMPORTANTE PARA LA RECUPERACIÓN

Si tiene dolor después del trasplante, sepa que no está solo. Muchos receptores de trasplantes tienen algún tipo de dolor, ya sea intermitente o constante.

El dolor puede afectar sus emociones, su nivel de energía, el sueño, las relaciones con otras personas y su capacidad de funcionar en la vida diaria. El dolor incluso puede hacer más lenta su recuperación si le impide mantenerse activo.

Por eso es importante que hable con el médico sobre el dolor y las opciones de tratamiento, y que haga algo cuanto antes para controlarlo.

Recuerde que el dolor no es algo que se pueda ver, así que a los demás les puede costar saber cómo lo afecta. Sea sincero con sus familiares y amigos. Si bien hablar del dolor no hará que se vaya, tener el apoyo de otras personas puede a veces ayudar a mitigar el impacto emocional del dolor. A algunas personas también les ayuda hablar con un terapeuta.

¿Qué causa el dolor después del trasplante?

El dolor que siente puede deberse a varias causas. Podría estar relacionado con:

- Los tratamientos de quimioterapia y/o radioterapia que recibió.
- Las complicaciones tardías del trasplante, como la enfermedad del injerto contra el huésped o una infección.
- Una afección no relacionada con su trasplante o enfermedad.

Por ejemplo, podría sentir dolor a causa de una afección llamada neuropatía periférica. La neuropatía periférica causa adormecimiento y hormigueo, generalmente en las manos y los pies. En los receptores de un trasplante, la neuropatía periférica puede deberse al régimen preparatorio o a tratamientos con quimioterapia previos.

Su médico puede ayudarle a determinar la causa de su dolor, encontrar maneras de controlarlo y darle sugerencias sobre maneras de hacer frente al impacto emocional del dolor crónico.

Al médico puede resultarle útil que lleve un registro del dolor. Anote:

- Cuándo comenzó el dolor y cuánto dura
- Qué le duele y cómo (punzadas, dolor sordo, etc.)
- El nivel del dolor (califíquelo del 0 al 10, siendo 0 'nada de dolor' y 10 'el peor dolor')
- Qué le ayuda a aliviar el dolor
- Qué cosas le impide hacer ese dolor

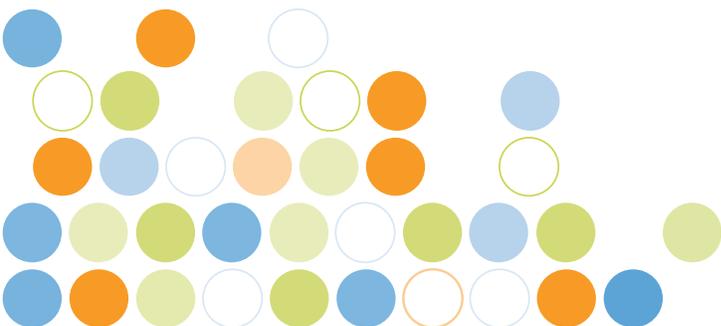
A veces el dolor puede significar que su vida corre peligro y es posible que necesite atención inmediata. Si tiene dolor muy intenso, repentino o inusual, llame al médico inmediatamente o al 911.

¿Hay medicamentos que puedan ayudar a aliviar el dolor?

Los medicamentos para el dolor pueden resultar muy eficaces para aliviar el dolor, y permitirle disfrutar de una mejor calidad de vida. Siempre pregunte al médico antes de comenzar a tomar un medicamento para el dolor, incluso si es de venta libre. Su médico le recomendará el mejor medicamento para su dolor dependiendo de cuál sea la causa y el riesgo de que haya efectos secundarios.

Si bien los medicamentos pueden aliviar el dolor y ayudarle a curarse, tenga cuidado con cómo los toma y guarda. Si toma un medicamento para el dolor que es recetado, recuerde:

- Siga las instrucciones del médico en cuanto a qué cantidad y cuándo tomarlo.
- Guárdelo fuera del alcance de los niños y, preferentemente, en un armario bajo llave.
- No tome bebidas alcohólicas mientras tome medicamentos para el dolor. El alcohol y los medicamentos para el dolor pueden causar interacciones en el organismo y causar complicaciones graves.
- Pregunte al médico si puede conducir mientras toma medicamentos para el dolor. Si va a comenzar a tomar uno nuevo o va a cambiar la dosis, evite conducir hasta saber cómo lo hace sentir.
- Esté atento para ver si tiene efectos secundarios como somnolencia, estreñimiento y náuseas.





¿Qué otra cosa puede aliviar el dolor?

Además de los medicamentos para el dolor, a algunas personas las alivian los tratamientos complementarios, como masajes, compresas calientes o frías, relajación y musicoterapia. Si agregar una práctica como el yoga o la imaginación guiada le sirve de ayuda, la mayoría de los médicos le dirán que puede probarla. Pero no a todo el mundo estos tratamientos y prácticas le surten efecto.

Antes de probar algo nuevo, hable con el equipo del trasplante, que incluye al médico, el farmacéutico y el dietista registrado. Ellos podrán ayudarlo a decidir si la nueva modalidad es segura en su caso.

Esto es especialmente importante si está considerando probar alguna hierba medicinal, una dieta especial o vitamina. Algunas de estas cosas pueden causar interacciones peligrosas con los medicamentos que toma.



¿LE ESTÁ COSTANDO ENCONTRAR ALGO QUE LE ALIVIE EL DOLOR?

Si tiene dificultad para encontrar un método para aliviar el dolor que le funcione, pregunte al médico si debería ver a un especialista en dolor. La mayoría de los centros de trasplantes cuentan con una clínica de dolor con expertos en determinar la causa del dolor y el tratamiento más adecuado. Un neurólogo también puede ayudar a determinar si la causa del dolor se debe a un nervio dañado.

Si tiene un dolor generalizado crónico que simplemente no puede explicar, también podría ser un signo de depresión. Dígame sus síntomas al médico. La depresión es una afección médica tratable.

Agradezco cada día que tengo

Siendo una persona a la que le gustaba esforzarse al límite al hacer ejercicio, Chris sabía cómo sobreponerse a un desafío. Pero nada pudo prepararlo para el desafío que tendría que enfrentar no una, sino dos veces.

Tenía dolor y pensó que se había pellizcado un nervio o jalado un músculo. Fue a la sala de emergencias y le dieron una noticia que nunca hubiera esperado. Los médicos le dijeron que tenía linfoma anaplásico de células T grandes, una forma agresiva de cáncer con una alta probabilidad de recidiva.

Primero recibió un trasplante autólogo. Pero un año y medio después del trasplante, el cáncer regresó, y era el momento de recibir un trasplante alogénico. Si bien enfrentó muchos desafíos en el camino, Chris también aprendió a apreciar la vida de una manera distinta.

El relato de Chris, receptor de un trasplante

Siempre había llevado un estilo de vida bastante saludable, así que cuando me diagnosticaron cáncer fue un verdadero golpe. Con lágrimas en los ojos miré a mi esposa y le pedí perdón. ¡Gracias a Dios que tengo a mi esposa! Ella fue mi gran apoyo ese día y todos los días que siguieron.

Después de ambos trasplantes, tuve que quedarme a unas dos horas de casa para poder estar cerca del hospital donde me habían hecho el trasplante. Me resultaba difícil estar lejos de mi esposa y mis dos hijitos.

Me sentí bien de volver a casa, pero fue toda una adaptación. No pude volver directo a mi vieja rutina. Eso a veces me costó aceptarlo. Pero mi familia me entendió y me dio tiempo para que, de a poco, volviese a ser marido y padre. Finalmente, poder llevar a mis hijos a la escuela otra vez me permitió regresar un poco a la normalidad y me ayudó a recuperarme emocionalmente.

Cuando hay que estar aislado de los demás y no se pueden hacer las cosas que uno solía hacer, los días comienzan a parecer todos iguales. Encontré que adoptar una rutina y poner orden a mis días y darles un objetivo me ayudó. Recurrí al ejercicio tanto para darle una estructura a mi día como para descargar las frustraciones que sentía.

También empecé un diario para anotar cómo me sentía y qué hacía cada día. Hizo que los días fueran más fáciles de identificar y apreciar. Todavía sigo escribiendo en él todos los días.

Una vez que pude ir a lugares públicos, hubo momentos en que me sentía como un extraterrestre. Tenía que usar una mascarilla para protegerme. También me vino la enfermedad del injerto contra el huésped (EICH) en la piel. Tengo la piel algo más oscura y la EICH me dejó con manchas como de chita que todavía hoy tengo. Al principio me sentía raro al estar con otra gente. Pero después me dije: "Has pasado por mucho. Has peleado la batalla y has ganado. Estás en camino de recuperarte y ponerte más fuerte". Sabía que la mayoría de los cambios físicos y emocionales que tenía eran temporales, y me sentía agradecido de estar vivo.

Si bien no fue fácil, pasar por el trasplante también tuvo un impacto positivo en mi vida. Estoy más abierto a la gente y aprecio más la vida. Cuando alguien me dice: "¡Qué bueno verte!" Le contesto, "¡Es bueno que me vean!" Me alegro de estar todavía aquí y agradezco cada día que tengo.



Chris, receptor de un trasplante, con su hijo, Chad

Su sentido del progreso

Al comienzo de la recuperación, estará principalmente centrado en lo que tiene que hacer, como ir a las citas, tomar los medicamentos, comer y descansar. Es posible que hasta necesite volver a ser hospitalizado. Quizá se sienta desanimado. A veces es difícil darse cuenta de las cosas positivas y los progresos cuando uno está a mitad de camino de la recuperación inicial. Pero recordarlos pueden ayudarlo a atravesar el momento. Reflexione sobre algunas de las cosas positivas que le suceden. Pregúntese:

- ¿Qué hice hoy que no podía hacer un mes atrás?
- ¿Por qué pequeñas cosas estoy agradecido?
- ¿Qué me hizo sonreír hoy? ¿Qué me hizo alegrar?

LA SERIE VIVIR AHORA

Cada edición de la serie Vivir ahora aborda diferentes aspectos de la vida después del trasplante, desde 3 meses después del trasplante hasta 2 años y más. La experiencia de cada persona es distinta. Los artículos de la revista no son un cronograma para medir su propio progreso. Son una recopilación de observaciones, consejos y recursos cuyo fin es ayudarlo a aprovechar al máximo la vida después del trasplante.

Este boletín es producido por Servicios para los Pacientes de Be The Match®. La información se basa en comentarios de expertos en el trasplante de sangre y médula ósea y representa principios generales y recomendaciones. No pretende reemplazar, y no debe reemplazar, el criterio médico ni el consejo de un médico. Siempre consulte a su propio equipo médico con respecto a su situación específica.

Be The Match ofrece muchos programas y recursos gratuitos para apoyar a los pacientes, cuidadores y familiares antes, durante y después del trasplante. Conéctese con nosotros de la manera que le resulte más conveniente.

PÁGINA WEB: BeTheMatch.org/patient

SOLICITE INFORMACIÓN: BeTheMatch.org/request

CORREO ELECTRÓNICO: pacienteinfo@nmdp.org

POR TELÉFONO: 1 (888) 999-6743

SUSCRÍBASE PARA RECIBIR NOTICIAS POR INTERNET:
BeTheMatch.org/patient-eneews

Información para los cuidadores y los padres

Hay ediciones especiales de Vivir ahora para los cuidadores y los padres que cuidan de un ser querido o un hijo después de un trasplante. Si no ha recibido un ejemplar, puede solicitarlo en línea en BeTheMatch.org/request o llamando al 1 (888) 999-6743. También encontrará información en línea para los cuidadores y los padres en BeTheMatch.org/caregiver.

Para cancelar su suscripción

Hacemos todo lo posible para mantener nuestra lista de correspondencia actualizada. Si ha recibido este boletín por error o no desea recibir futuras ediciones, puede cancelar su suscripción llamando al 1 (888) 999-6743 o escribiendo a pacienteinfo@nmdp.org.

Estamos aquí para ayudar



Maru, coordinadora bilingüe de servicios para los pacientes de Be The Match®

Usted no está solo. Pida ayuda. Lo ayudará hablar con otras personas que han recibido un trasplante. Ellas entienden porque han pasado por lo mismo.

—Kayla, receptora de un trasplante

Al continuar avanzando en el proceso del trasplante, sepa que no está solo. Be The Match® está listo para ayudar. Ofrecemos muchos programas y recursos gratuitos para apoyar a usted, su cuidador y sus familiares. Obtendrá ayuda con solo hacer clic o llamar.

Si necesita hablar con alguien...

Nuestros coordinadores de servicios para los pacientes están disponibles para escuchar, responder a preguntas y encontrar recursos.

Si está buscando recursos...

Nuestros recursos gratuitos impresos, en video y por internet pueden ayudarle a manejar varios aspectos de su vida después del trasplante.

Si desea ponerse en contacto con alguien que ya haya pasado por eso...

Nuestro programa *Peer Connect* lo pondrá en contacto con uno de los muchos voluntarios capacitados que también han pasado por un trasplante.

Conéctese de la manera que le resulte más conveniente.

- **Infórmese:** BeTheMatch.org/patient
- **Solicite información:** BeTheMatch.org/request
- **Correo electrónico:** pacienteinfo@nmdp.org
- **Por teléfono:** 1 (888) 999-6743

Para cada persona, la situación médica, la experiencia del trasplante y la recuperación son únicas. Siempre debe consultar a su propio equipo del trasplante o a su médico familiar con respecto a su situación. Esta información no pretende reemplazar, y no debe reemplazar, el criterio médico ni el consejo de un médico.

Acerca de Be The Match®

Existe una cura para las personas con cánceres de la sangre potencialmente mortales, como la leucemia y el linfoma, u otras enfermedades. Be The Match conecta a los pacientes con un donante compatible para que puedan recibir un trasplante de sangre o médula ósea que les salve la vida. Cualquier persona puede ser la cura para alguien si se inscribe en Be The Match Registry®, hace una contribución monetaria o se ofrece como voluntaria. Be The Match brinda ayuda individualizada, información y orientación a los pacientes y sus familias, antes, durante y después del trasplante.

Be The Match es coordinado por el Programa Nacional de Donantes de Médula Ósea (National Marrow Donor Program®, NMDP), una organización sin fines de lucro que conecta a pacientes con donantes, informa a los profesionales de la salud y realiza investigaciones para que se puedan salvar más vidas.

Obtenga más información en BeTheMatch.org/patient o llame al **1 (888) 999-6743**.

©2015 National Marrow Donor Program | 11440; MAY 2015: Spanish