

## Rehabilitación y trasplante

### Preparándose para un trasplante de médula ósea (células madre)

Le han recomendado un trasplante de médula ósea (células madre) como el mejor tratamiento para su hijo. El proceso de trasplante es físicamente demandante. Sin embargo, hay pasos que puede seguir para ayudar a su hijo a mantener la fuerza, flexibilidad y resistencia a lo largo del tratamiento.

Ejercicio regular en las semanas previas al trasplante ayudarán a su hijo a llegar al trasplante en el mejor estado físico posible. Los ejercicios deben ser del agrado de su hijo. Los niños más jóvenes se benefician de actividades en el patio y de andar en triciclo. Las actividades para niños más grandes y adolescentes pueden incluir correr, andar en bicicleta o una caminata enérgica. Pregunte en su consultorio clínico o a su terapeuta físico qué actividades puede realizar su hijo.

### En el hospital

El nivel de terapia física que cada paciente recibe por día varía dependiendo de la enfermedad del niño, el tipo de trasplante a realizar y la respuesta del niño al proceso de trasplante.

Antes del trasplante, un terapeuta físico evaluará la fuerza, flexibilidad y resistencia del niño. Esta persona conoce qué es lo “normal” para diferentes grupos de edades. Con este conocimiento el terapeuta físico puede poner a prueba las habilidades de su hijo antes del trasplante y evaluar los cambios durante la estadía de su hijo en el hospital.

#### Los ejercicios ayudarán a:

- Prevenir problemas peligrosos de salud causados por estar un tiempo prolongado en cama, como por ejemplo neumonía y coágulos sanguíneos;
- Mantener los músculos de su hijo fuertes y flexibles;
- Mejorar el movimiento de la sangre por el cuerpo y la función pulmonar (un terapeuta respiratorio le enseñará ejercicios pulmonares adecuados);
- Mejorar el apetito;
- Disminuir el estrés; y
- Que su hijo mantenga un nivel de independencia en tareas de todos los días.

### Requisitos diarios

Debido a que la actividad es tan importante para mantenerse sano, el ejercicio será parte obligatoria de la rutina de su hijo mientras esté en la unidad de trasplante. Un terapeuta físico se reunirá con su hijo 3–5 veces por semana como parte del protocolo de trasplante.

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

## Rehabilitación y trasplante

Su hijo deberá:

- Caminar por lo menos 5 vueltas en el piso durante el día;
- Usar calzado con soporte mientras realiza las vueltas por los pasillos y durante la terapia física;
- Traer los soportes para las piernas si ya se los han otorgado; y
- Sentarse erguido en una silla y formar parte de actividades en la habitación por al menos 4 horas por día.

A veces puede que su hijo se sienta muy enfermo como para salir de la cama. En estos momentos, el terapeuta físico se concentrará en ejercicios en la cama y en ayudar a su hijo a moverse de la cama a la silla si está en condiciones.

### Consejos para la familia y amigos

La familia y los amigos son una parte principal de la vida de su hijo y juegan un papel importante en el proceso de recuperación de su hijo. Estas son algunas de las formas en que la familia y amigos pueden ayudar:

- Respete el deseo de su hijo de estar involucrado en los objetivos y la toma de decisiones.
- Explicar de manera simple los procesos médicos.
- Apoye a su hijo y tranquilícelo en los momentos que se sienta asustado.
- Aliente a su hijo a tomar parte de las actividades.
- Realice un cronograma diario.
  - Éste puede servir como recordatorio de las expectativas diarias y para brindar instrucciones claras para las actividades.
  - Esto ayuda a su hijo a sentirse en control de los días y puede que aumente sus ganas de realizar las actividades.
  - Puede incluir abrir las cortinas cada mañana, levantarse de la cama en el mismo horario todos los días, ver un programa de televisión favorito y caminar en un horario determinado cada día.

### ¿Preguntas?

Si tiene preguntas acerca de la necesidad de servicios de rehabilitación antes, durante o después de un trasplante, por favor llame a Servicios de Rehabilitación. Si se encuentra en el hospital, marque 3621. En la misma localidad, marque 901-595-3621. Si se encuentra fuera del área de Memphis, llame gratis al 1-866-2ST-JUDE (1-866-278-5833), interno 3621.

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.