

St. Jude para los Padres

ENERO 2019

Evite las caídas: Aprenda cómo evitar las caídas

Con el invierno con nosotros, que incluye el hielo y la nieve, es una época del año propensa a los resbalones, tropezones y caídas. En el hospital, muchas otras cosas pueden también provocar caídas para los pacientes y los familiares y pueden lastimarse.

Como se pueden imaginar, los suelos mojados pueden fácilmente provocar caídas. Si usted ve una zona con un cartel o cono que indica "Cuidado suelo mojado", tenga cuidado cuando pasa por allí o directamente evítelo. Si ve que hay un charco o que el suelo está mojado y no está marcado, le pedimos que le avise al personal de inmediato, para que lo sequen o lo marquen hasta que puedan secarlo.

Cuando su niño está creciendo y desarrollándose, algunos movimientos a veces pueden ser torpes e inestables. Y esto puede hacerlos caer.

El equilibrio de muchos de los pacientes de St. Jude también pueden estar afectados por las enfermedades o por los medicamentos que están tomando como parte de sus tratamientos. A continuación mencionaremos algunas cosas que usted y su niño pueden hacer para evitar las caídas.

- Evite usar zapatos que se peguen al suelo y que puedan hacerlo tropezar, como los Crocs® y las ojotas. También evite los zapatos con rueditas.
- Infórmese sobre cuáles son los medicamentos que aumentan los riesgos de caídas.
- Pida ayuda cuando va al baño, especialmente cuando esté tomando medicamentos para las convulsiones, dolor y náusea, o cuando recibe muchos fluidos intravenosos.
- No juegue ni se pare o se desplace en los postes IV, las banquetas ni las sillas.
- Intente no levantarse y caminar demasiado pronto después de la sedación (medicamento para dormir).
- Reduzca el desorden y limpie cualquier derrame para mantener el lugar seguro.
- Baje los escalones despacio, y sujétese de la baranda.
- Camine en vez de correr, brincar o saltar

Para más información sobre cómo prevenir caídas, pida copias de la guía instructiva "Sabe usted... Prevenir caídas en las áreas de pacientes ambulatorios" Esto también se ofrece en stjude.org. Si

tiene preguntas, hable con el médico de su niño o con la enfermera.

Se realizan obras de remodelación en la Sala de Espera de las Clínicas D y E

El 8 de diciembre en St. Jude se iniciaron las obras de remodelación de la sala de espera de las clínicas D y E. Se espera que las obras de remodelación durarán alrededor de 10 a 12 semanas. Las mejoras incluyen un nuevo cielo raso, suelo, muebles, pintura y arte; cambios en la zona de juegos, y también la remodelación de los baños. Los trabajos se completarán en cinco fases.

En diferentes momentos de la remodelación, usted tendrá acceso limitado a la Farmacia, los baños y los asientos de la sala de espera.

Busque los posters y volantes en las salas de espera y en los carteles luminosos electrónicos. En estos encontrará la información e incluso un plano que lo guiará durante las obras.

Le pedimos disculpas por las molestias ocasionadas mientras realizamos las obras de remodelación a fin de atenderlo mejor.

Delish Nutrish: Rincón infantil para cocinar

Nutrición Clínica ofrece Delish Nutrish: Cocinar para los niños de St. Jude los martes y jueves de 9.30 a 10:30 a. m en la Kay Kafé Rotunda. En estas clases se enseña a los pacientes y a sus hermanos de 6 años o mayores a cocinar y a como usar ingredientes saludables en las comidas diarias. Hable con el personal clínico para inscribirse para esta clase. Esto es lo que un paciente dijo acerca de la clase.

Nombre del paciente: Mark **Edad:** 10 años

Ciudad natal: Methuen, Massachusetts

¿Hace cuánto que vas a las clases de cocina?

Hace alrededor de 5 a 6 meses

¿Te gustaba cocinar antes de asistir a la clase? ¿Si es así, cuál era tu plato favorito para preparar?

No, comencé a disfrutar de la cocina después de comprometerme a venir a las clases.

¿Qué es lo que más te gusta de la clase de cocina?

Comer la deliciosa comida que preparo.

¿Qué recordás haber aprendido en la clase de cocina?

Aprendí sobre vitaminas, proteínas y fibra que son importantes para tener buena salud.

¿Cuál es tu cocina favorita?

La cocina libanesa, porque es parte de nuestra cultura (shawarma, Kafta, Kebba).

¿Le dirías a tus amigos que vengan a la clase de cocina?

Si es así, por qué?

Sí, definitivamente! Ya les dijimos a dos amigos. Es bueno saber las formas de desarrollar buenos hábitos y a la vez aprender recetas muy ricas.



Cómo manejar las llamadas de los medios

Durante el tiempo en St. Jude, es probable que un reportero o fotógrafo le pida visitar el hospital para escribir una historia sobre usted o su niño. Si eso ocurre, le pedimos que llame o envíe un correo electrónico al personal de Comunicaciones de St. Jude al 901-595-3306 o a media@stjude.org.

El personal de Comunicaciones está aquí para colaborar con usted a fin de responder a estos pedidos. Un empleado de Comunicaciones tiene que acompañar a los medios en todo momento mientras estén en el hospital o en el alojamiento de St. Jude.

Recuerde: Usted no tiene que hablar con los medios ni darles información sobre su niño. Es su elección. El personal de Comunicaciones está aquí para ayudarlo si usted quiere o no quiere hablar con los medios.



Hablemos de medicinas

Consejos prácticos para los pacientes que toman una dosis alta de metotrexato

Por Jennifer Robertson, Doctora en Farmacia

Con frecuencia al Leucovorin se lo denomina medicamento de "rescate". Se lo administra en un intento de "rescatar" a las células normales del cuerpo de los efectos secundarios del metotrexato, un medicamento anticancerígeno. Leucovorin está disponible en distintas formas:

- Pastillas de 5-mg, 15-mg y de 25-mg que se toman por boca
- Un líquido claro que se toma por boca
- Un líquido claro amarillo pálido que se administra por vena

El médico le dirá si su niño debe tomar leucovorin después del metotrexato.

Funciona mejor cuando la cantidad de medicamento se mantiene constante en el cuerpo. Para mantener la cantidad constante, asegúrese de que su niño tome el medicamento en los horarios establecidos. Es muy importante que su niño no se salte ninguna dosis de leucovorin.

En la mayoría de los casos, el leucovorin no debe ser administrado antes de las 24 horas de que se comenzó con el metotrexato.

A veces el personal controla los niveles sanguíneos de metotrexato y utiliza esa información para ajustar la dosis de leucovorin.

Si tiene preguntas acerca del leucovorin, consulte con un médico de St. Jude, la enfermera o el farmacéutico.

Ayude a los pacientes: Evite llevar aromas intensos

Para pacientes en tratamiento los perfumes, lociones para después de afeitarse y las lociones perfumadas pueden tener un aroma muy intenso. Para muchos pacientes, estos aromas pueden aumentar su náuseas (se sienten mal del estómago). Le pedimos que evite llevar perfumes, lociones para después de afeitarse o lociones perfumadas cuando está en el hospital.

Si alguien tiene un aroma intenso que molesta a su niño. Le pedimos que hable con un miembro del personal.

El boletín *St. Jude para los Padres* es publicado el 1.º de cada mes por la división de Servicios Centrados en el Cuidado de la Familia y Comunicaciones Biomédicas. Sus preguntas y comentarios son importantes para nosotros. **Queremos imprimir sugerencias y consejos prácticos escritos por padres de St. Jude para que sean compartidos con otros padres.**

Para compartir ideas o recibir este boletín por correo electrónico, por favor, comuníquese con la RN, MSN Alicia Wright al 901-595-5453 (ParentsNewsletter@stjude.org) o con Lois Young (loislane.young@comcast.net). Para suscribirse a la versión en línea de este boletín, visite www.stjude.org/parents-newsletter. St. Jude es un Empleador que ofrece Igualdad de Oportunidades. St. Jude Children's Research Hospital cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad

ATTENTION: If you speak another language, assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-866-278-5833 (TTY: 1-901-595-1040).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-278-5833 (TTY: 1-901-595-1040).

تنبيه: إذا كنت تتحدث باللغة العربية فيمكنك الاستعانة بخدمات المساعدة اللغوية المتوفرة لك مجاناً. يرجى الاتصال بالرقم (الهاتف النصي): 1-866-278-5833 (1-901-595-1040).

Las últimas noticias sobre los eventos

El boletín de *St. Jude Padres* enuncia algunos eventos de la familia del paciente que se conocen con varias semanas de anticipación. Pero algunos eventos no están completamente programados cuando se imprime el boletín.

El personal de *St. Jude* le traerá información actualizada sobre los eventos de la familia del paciente de diferentes formas:

- Anuncios generales
- Folletos en Registro de Pacientes
- Posters en el Centro de Atención al Paciente y en los ascensores del Centro Chili's y en muchas de las áreas clínicas.
- Carteles digitales electrónicos ubicados por todas las áreas

de atención al paciente y en el alojamiento.

Verifique esto con frecuencia dado que los eventos pueden surgir rápidamente o también los planes a veces pueden cambiar.

Hay 8 carteles digitales solamente para las familias de los pacientes ubicados en varios lugares del hospital y en Target House y Tri Delta Place. Junto con la información de los eventos, estos carteles también ofrecen anuncios importantes.

Es probable que usted vea otros carteles electrónicos que se usan para dar instrucciones y para promover los eventos del personal, pero no incluyen los eventos de las familias de los pacientes.



Finding cures. Saving children.

ALSAC • DANNY THOMAS, FOUNDER

262 Danny Thomas Place
Memphis, TN 38105-3678