

Recomendaciones para el hogar en pacientes pancitopénicos

Llamamos pancitopenia al descenso por debajo de los niveles mínimos normales de los elementos celulares de la sangre: glóbulos rojos (hemoglobina), glóbulos blancos (neutrófilos) y plaquetas.

¿Por qué se produce?

La pancitopenia se debe generalmente a:

- Enfermedades que afectan a la médula ósea, como neoplasias malignas.
- Tratamientos con quimioterapia o radioterapia.
- Déficit nutricional.
- Ciertos medicamentos.
- Enfermedades virales.

¿Qué sucede si bajan los neutrófilos?

Los neutrófilos son un tipo de glóbulos blancos, y están encargados de defender a nuestro organismo de los agentes infecciosos, si bajan en número hay más riesgo de enfermarnos.

¿Y qué debemos hacer para cuidarnos?

- Limpieza del hogar: evite métodos de limpieza que dispersen polvo.
- Evite lugares con alguna obra en construcción, y si hay alguna muy cerca de su hogar, mantenga sus ventanas cerradas.
- Evite contacto con personas enfermas.
- Consuma solo agua mineral y bebidas pasteurizadas (con buena conservación).
- Consuma alimentos cocidos, de origen conocido. Evite condimentos, no coma alimentos crudos ni embutidos ni achuras.
- Evite el contacto directo con animales, plantas, flores (puede tocarlos, pero con guantes).
- Use siempre preservativo durante el contacto sexual.
- Mantenga íntegra la piel, use crema con vitamina A. Use desodorantes hipoalérgicos y sin perfume.
- Báñese en forma diaria con jabón antiséptico y realice la higiene bucal después de cada comida. Lávese las manos frecuentemente.
- Valore el estado de su piel, boca, expectoraciones, materia fecal y orina.
- Si presenta signos o síntomas de estar enfermo como fiebre, resfrío, diarrea, dolor abdominal, sarpullido en piel, etc. consulte a su médico o acuda a la guardia.

¿Qué sucede si bajan las plaquetas?

Las plaquetas son las encargadas de “taponar” y cerrar heridas. Si bajan en número, hay más riesgo de sangrado.

¿Cómo pueden presentarse los sangrados?

- Hematomas (moretones).
- Gingivorragia: sangrado de las encías dentales.
- Epistaxis: sangrado de nariz.
- Hematuria: presencia de sangre en orina.
- Otros sangrados.

¿Cómo debería cuidarme?

- Utilice cepillo blando o hisopos. No utilice hilo dental ni escarbadientes.
- Cuide la dieta para evitar constipación.
- No es recomendable el contacto sexual si sus plaquetas son inferiores a 50.000/mm³
- Use ropa cómoda y floja.
- Rasurado solo con maquina eléctrica. NO USE navajas u otros elementos cortopunzantes al rasurarse o depilares. Evite el corte de uñas (puede limpiárselas con una lima de cartón).
- No tome aspirinas ni ibuprofeno. En caso de dolor avisar al médico.
- No realizar deportes violentos.
- Si presenta hemorragia, visión borrosa, cefalea repentina y/o intensa o dificultad en el habla; avisar al médico.

¿Qué sucede si baja la hemoglobina?

Signos y síntomas:

- Palidez en piel.
- Taquicardia.
- Mareos, cefalea, somnolencia.
- Dificultad para respirar al esfuerzo.

Consejos

- Realice actividades que no requieran mucho esfuerzo físico y evite los esfuerzos inútiles.
- Mantenga periodos de descanso luego de algunas tareas.

Datos útiles para su interés
<p>Glóbulos rojos: se miden por medio de la hemoglobina.</p> <p>Valores normales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mujer: 12 -14 g/dl • Hombre: 13 – 16 g/dl
<p>Glóbulos blancos: importa el valor (en número) de los neutrófilos.</p> <p>Valor normal: 1.500 a 3.500/mm³</p>
<p>Plaquetas</p> <p>Valor normal: 150000 – 450000/ mm³</p>

El primer registro de fiebre de 38° o más, o sangrado es una urgencia hematológica. Consulte o acuda al medico

Cuidados con el catéter

Si Ud. tiene un catéter,

- Podrá hacer todas las actividades diarias comunes como vestirse, dormir boca abajo o de costado, caminar, correr, hacer yoga.
- No es recomendable que realice actividades de uso extremo con el brazo del lado en que tiene colocado el catéter, por ej.: remo, golf, tenis, natación tocar batería, levantamiento de pesas. No cargue demasiado peso con eses brazo. Ante la duda, consulte.
- No se sumerja en el agua. Evite piscinas y baños de inmersión (excepto catéter portal).