

Prevención de infecciones cuando su recuento de glóbulos blancos es bajo

Preventing Infections When Your White Blood Cell Count is Low

Low white blood cell (WBC) count is called neutropenia. Chemotherapy, radiation therapy, other treatments or an illness may cause a low WBC count. A low WBC count makes you more likely to get an infection.

Often the only sign of an infection in a person with cancer is a fever. Most people getting cancer treatments are told to check their temperature 2 times each day while their WBC count is low. Your doctor or nurse may give you other instructions. Do not take any medicines such as Tylenol to lower your temperature unless directed by your doctor.

When your WBC is low, you need to take extra care to prevent infection.

El recuento bajo de glóbulos blancos (WBC, white blood cell) se denomina neutropenia. Esto puede ocurrir debido a la quimioterapia, la radioterapia, otros tratamientos o a una enfermedad. Con un recuento bajo de WBC es más probable desarrollar una infección.

Por lo general, el único síntoma de infección en una persona con cáncer es la fiebre. A la mayoría de las personas que se someten a tratamientos contra el cáncer se le pide que controlen su temperatura 2 veces al día mientras su recuento de WBC es bajo. Es posible que el médico o la enfermera le hayan dado otras instrucciones. No tome ningún medicamento, como Tylenol, para bajar la temperatura a menos que el médico se lo haya indicado.

Cuando el recuento de WBC es bajo, deberá tomar precauciones adicionales para prevenir una infección.

To Help Prevent Infection:

Hygiene

- Wash your hands for at least 15 seconds with warm water and soap. Wash before eating, when preparing food, and after using the toilet. Anyone caring for you should do the same.
- Shower or take a bath every day if you are allowed.
- Do not take bubble baths or use hot tubs.
- Check your skin closely for cuts, rashes, redness and swelling. Call your doctor if you have problems.
- After you urinate or have a bowel movement, always wipe from your front to your back. Wash your hands.
- Use an electric razor for shaving to avoid cuts.
- Use a soft bristle toothbrush to clean your teeth after eating and before bedtime. If you have dentures, clean them in the morning and evening.
- Inspect your mouth each day. Call your doctor if you have any redness, white patches, cuts or bumps.
- Wear a mask or leave the room when it is being cleaned.
- Do not use douches or tampons.
- Use a condom and a water-based lubricant such as K-Y Jelly when having sexual intercourse. Do not use a diaphragm or IUD.

Sugerencias para prevenir infecciones:

Higiene

- Lávese las manos durante al menos 15 segundos con agua tibia y jabón. Láveselas antes de comer, cuando prepara alimentos y después de ir al baño. Las personas que la cuidan deberían hacer lo mismo.
- Dúchese o tome un baño todos los días si se lo permiten.
- No tome baños de burbujas ni use jacuzzis.
- Revísese la piel minuciosamente para detectar cortes, sarpullidos, enrojecimiento e hinchazón. Llame al médico si tiene algún problema.
- Límpiense siempre de adelante hacia atrás después de orinar o tener deposiciones. Lávese las manos.
- Use una rasuradora eléctrica para rasurarse y así evitar cortes.
- Use un cepillo de dientes blando para lavarse los dientes después de comer y antes de acostarse. Si tiene dentadura postiza, lávela en la mañana y en la noche.
- Revísese la boca todos los días. Llame al médico si presenta enrojecimiento, manchas blancas, cortes o protuberancias.
- Use una máscara o salga de la habitación cuando la limpien.
- No use duchas vaginales ni tampones.
- Use condones y lubricantes con base acuosa, como gel lubricante íntimo K-Y (K-Y Jelly), cuando tenga relaciones sexuales. No use un diafragma ni un DIU.

Food Safety

- Do not eat raw or undercooked foods such as:
 - Fresh fruit or vegetables
 - Raw eggs, meat or fish
- Cook meat, fish and eggs well done.
- Use only **pasteurized** milk, cheeses, yogurt or cream.
- Do not leave drinks sitting out for more than 2 hours.

Other Tips

- Get plenty of rest. Try to get about 8 hours of sleep a night.
- Walk, or at least sit up in a chair, 3 to 4 times a day. Pace yourself and do not get too tired.
- Avoid people with infections such as colds, flu, cold sores, shingles, chicken pox, measles and mumps.
- Avoid people who have had vaccines in the past few weeks. Vaccines could be for polio, rubella, mumps, measles, yellow fever or smallpox.
- Ask your doctor before getting vaccines when your WBC count is low.
- Do not clean birdcages, fish tanks or cat litter boxes. If there is no one to help you, wear rubber gloves and throw them away after every use.
- Wear gloves when gardening. Avoid plants and live flowers in vases.
- Have your furnace filters changed each month.

Seguridad de los alimentos

- No coma alimentos crudos ni poco cocidos, como los siguientes:
 - Fruta o verduras frescas
 - Huevos, carne o pescado crudos
- Cocine bien la carne, el pescado y los huevos.
- Use solo leche, quesos, yogur o crema **pasteurizados**.
- No deje las bebidas servidas por más de 2 horas.

Otros consejos

- Descanse mucho. Trate de dormir 8 horas cada noche.
- Camine o al menos siéntese en una silla, 3 a 4 veces al día. Modere su ritmo y no se canse.
- Evite a las personas con infecciones como resfrío, gripe, herpes labial, varicela, sarampión y paperas.
- Evite a las personas que se han vacunado en las últimas semanas. Las vacunas pueden ser contra la mielitis, la rubéola, las paperas, el sarampión, la fiebre amarilla o la viruela.
- Pregunte al médico antes de vacunarse cuando su recuento de WBC sea bajo.
- No limpie jaulas de pájaros, peceras ni cajas de arena para gatos. Si no hay nadie que pueda ayudarla, use guantes de goma y bótelos después de cada uso.
- Use guantes cuando realice tareas de jardinería. Evite las plantas y las flores vivas en floreros.
- Cambie los filtros de la caldera todos los meses.

Call your doctor right away if you have:

- A fever over 100.4 degrees F or 38 degrees C
- Chills or sweats
- Any signs of infection such as redness, warmth, swelling, drainage or pain
- Sweats
- Feel more tired
- Sore throat or mouth
- A cough
- Pain or burning when passing urine
- Cloudy or bloody urine

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns**Llame al médico de inmediato en los siguientes casos:**

- Fiebre superior a 100.4 °F o 38 °C
- Escalofríos o sudoración
- Cualquier señal de infección, como enrojecimiento, sensación de calor, hinchazón, secreción o dolor
- Sudoración
- Sensación de mucho cansancio
- Dolor de garganta o boca
- Tos
- Dolor o sensación de ardor cuando orina
- Orina turbia o con sangre

Hable con el médico o la enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud.