

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 will need to take extra care to prevent infection.

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.

Prevención de infecciones cuando su recuento de glóbulos blancos sea bajo

Un bajo recuento de glóbulos blancos (WBC, por sus siglas en inglés) se llama neutropenia. Quimioterapia, radioterapia, otros tratamientos o una enfermedad pueden provocar la neutropenia. Un bajo recuento de glóbulos blancos aumenta su probabilidad de tener una infección.

A menudo la fiebre es el único síntoma de infección en una persona con cáncer. A la mayoría de las personas que se someten a tratamientos contra el cáncer se les pide que se tomen la temperatura 2 veces al día mientras su recuento de glóbulos blancos sea bajo. Es posible que su médico o enfermera le dé otras instrucciones. **No** tome ningún medicamento para disminuir la fiebre, como Tylenol, a menos que se lo indique su médico.

Cuando su recuento de glóbulos blancos sea bajo, deberá tomar mayores precauciones para prevenir una infección.

Para ayudar a prevenir infecciones:

Higiene

- Lávese las manos al menos durante 15 segundos con agua tibia y jabón. Láveselas antes de comer, al preparar los alimentos y después de usar el inodoro. Cualquier persona que lo atienda debe hacer lo mismo.
- Si se lo permiten, dúchese o tome un baño de tina todos los días.
- No tome baños de burbujas ni use un jacuzzi.
- Revise su piel en busca de cortes, erupciones, enrojecimiento e hinchazón. Llame a su médico si tiene problemas.
- Límpiense siempre desde adelante hacia atrás después de orinar o de evacuar. Lávese las manos.
- Para evitar cortes use una máquina de afeitar eléctrica.
- Use un cepillo de dientes de cerdas suaves para cepillarse los dientes después de comer y antes de acostarse. Si tiene dentadura postiza, límpiela en la mañana y en la tarde.
- Revise su boca todos los días. Llame a su médico si tiene cualquier enrojecimiento, manchas blancas, cortes o bultos.
- Use una máscara o salga de la habitación cuando la estén limpiando

Preventing Infections WBC. Spanish.

- 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.

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, 3-4 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.

Call your doctor **right away** if you have:

- A fever over 100.5° F or 38° C
- Chills or sweats
- Any signs of infection such as redness, warmth, swelling, drainage, or pain
- Sweats
- Feel more tired
- Sore throat or mouth

- No use duchas vaginales ni tampones.
- Use un condón y un lubricante a base de agua, como K-Y Jelly, cuando tenga relaciones sexuales. No use un diafragma o DIU.

Inocuidad alimentaria

- No consuma alimentos crudos o que no estén bien cocidos, como:
 - frutas o verduras frescas;
 - huevos, carne o pescado crudos.
- Cocine bien la carne, el pescado y los huevos.
- Use sólo leche, quesos, yogurt o crema **pasteurizados**.
- No deje que las bebidas fuera del refrigerador por más de 2 horas.

Otros consejos

- Descanse mucho. Intente dormir unas 8 horas durante la noche.
- Camine, o por lo menos siéntese en una silla 3 ó 4 veces al día. Controle su ritmo y no se canse demasiado.
- Evite a las personas con infecciones como resfrío, gripe, herpes labial, herpes zoster, varicela, sarampión y paperas.
- Evite a las personas que se hayan vacunado durante las últimas semanas. Estas vacunas podrían ser la vacuna contra la poliomielitis, la rubéola, las paperas, el sarampión, la fiebre amarilla o la viruela.
- Cuando su recuento de glóbulos blancos sea bajo, pregunte a su médico antes de vacunarse.
- No limpie jaulas de pájaros, peceras ni cajas de arena de gatos. Si no hay nadie que pueda ayudarlo, use guantes de goma y deséchelos después de su uso.
- Use guantes cuando trabaje en el jardín. Evite plantas y flores frescas en floreros.
- Asegúrese de que se reemplacen los filtros de la caldera todos los meses.

Llame **de inmediato** a su médico si:

- tiene fiebre sobre 100.5° F o 38° C;
- tiene escalofríos o sudoración;
- tiene cualquier síntoma de infección, tal como enrojecimiento, sensación de calor, hinchazón, secreciones o dolor;
- tiene sudoración;
- se siente más cansado;
- tiene dolor de garganta o boca;

- 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.

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

- tiene tos;
- tiene dolor o ardor al orinar;
- su orina es opaca o tiene sangre.

Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud.

Preventing Infections WBC. Spanish.

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.