

Después del trasplante hepático



Centro
de Educación
al Paciente



Cuidados en casa

Una nueva etapa

Desde el momento en que se le implanta el hígado nuevo, su sistema inmunitario lo reconoce como extraño y se inicia una lucha contra el nuevo órgano. Para evitar el rechazo existen unos fármacos denominados genericamente inmunosupresores.

MEDICACIÓN INMUNOSUPRESORA

❶ **Cómo tomar la medicación correctamente:**

- Aprenda el nombre de la medicación.
- Compruebe siempre la dosis, la hora y los días en que debe tomarlas.
- Tome la medicación exactamente como se le indica.
- Tenga siempre, al menos, una caja de reserva de cada medicamento.
- No cambie las pastillas de caja ni las junte con otras.
- Si aparecen efectos no previstos, cómo vómitos, urticaria, dolor de cabeza o de estómago..., anótelos e informe a su médico.
- Si se equivoca al tomar la dosis de un medicamento, llame por teléfono para preguntar cómo debe de tomar la siguiente.
- Si se olvida de tomar una dosis de un medicamento, tómela cuando se dé cuenta del olvido. Si es la hora de tomar la siguiente dosis de la medicación, dé la dosis por perdida. Tenga en cuenta que cuantas más dosis olvide, tendrá mayor riesgo de rechazo del órgano trasplantado.

- No tome ninguna medicación nueva sin consultar antes a su médico. Los medicamentos inmunosupresores tienen múltiples interacciones con los medicamentos que pueda prescribir su médico de cabecera.

2 Si vomito la medicación inmunosupresora, ¿qué hago?

- Si vomita después de tomar la medicación y ve las pastillas, espere un rato, tome una cucharada de Primperan® y a la media hora vuelva a tomarlas.
- Si vomita después de tomar la medicación, pero no ve las pastillas o ha pasado más de una hora, espere un rato, tome una cucharada de Primperan® y apunte lo que ha pasado.
- Si sigue vomitando, a pesar de haber tomado Primperan®, llame por teléfono a la Clínica.

3 El tratamiento con los inmunosupresores es para toda la vida.

Es importante que se familiarice con estos medicamentos y que siempre que acuda a la consulta traiga anotados los medicamentos que toma. Este tratamiento es imprescindible, pero tiene sus efectos secundarios, como el aumento del riesgo de infección y de desarrollar algún tumor. Habitualmente, a lo largo de los meses irá disminuyendo la medicación.

Los fármacos inmunosupresores son:

- Tacrolimus (Prograf®, Advagraf®).
- Ciclosporina A (Sandimmun Neoral®).
- Micofenolato Mofetil (Cellcept®).
- Corticoides (Prednisona®, Urbason®, Dacortin®).
- Sirolimus (Rapamune®).
- Azatioprina (Imurel®).
- Everolimus (Certican®)

LA DIETA

1 Cuidados en la alimentación

Los cuidados referidos a la alimentación se dirigen a evitar el consumo de alimentos frescos que pueden tener gran cantidad de microorganismos.

- La fruta debe ser pelada antes de comer.

- Las verduras y hortalizas se deben tomar cocinadas y cuando se coman crudas deben ser lavadas con abundante agua y lejía (o Amukina) y aclarar de nuevo.
- Debe evitar huevos pasados por agua o poco cocinados, los pescados y mariscos que se comen crudos y la leche o derivados lácteos pasteurizados.

En resumen hay que consumir alimentos con garantía sanitaria. No tome alimentos caducados ni en mal estado de conservación.

2 Cantidad de calorías

Una dieta saludable es la que contiene frutas, vegetales y productos lácteos bajos en grasas o sin grasas. Debe ser baja en grasas saturadas, sal, azúcar añadida y colesterol. En general, la tendencia tras el trasplante es engordar. Por ello, debemos cuidar mucho el equilibrio que debe existir entre la cantidad tomada diariamente de calorías y el gasto de las mismas, mediante el ejercicio físico y otras funciones del organismo. El agua debe consumirla siempre potable, en caso de duda, hervirla, o de botella. Tenga cuidado de no beber accidentalmente agua al bañarse en lagos, ríos...

3 Exceso de grasa

El aumento de colesterol y triglicéridos es frecuente en pacientes trasplantados. Influyen diversos factores, entre ellos:

- Medicación inmunosupresora, glucocorticoides y la ciclosporina.
- Incremento de peso por el aumento de apetito provocado por los inmunosupresores.

4 Diabetes Mellitus

En algunos casos, encontramos pacientes diabéticos antes del trasplante hepático. En otros casos, la diabetes aparece después del trasplante por la medicación. Es importante el seguimiento y control para evitar complicaciones. En general, es recomendable realizar tres comidas al día y una o dos tomas intermedias, siguiendo las recomendaciones de la dieta de los diabéticos.

VIDA ACTIVA Y EJERCICIO FÍSICO

¿Podré realizar ejercicio físico cuando esté en casa?

No sólo puede, sino que debe. El proceso del trasplante ha supuesto un desgaste y un debilitamiento general de todo su organismo. El ejercicio de intensidad moderada (pasear en bicicleta, caminar una hora al día) mejorará su estado general de salud.

- El ejercicio es una manera de fortalecer los músculos de su cuerpo y de mantenerse en forma. También le ayudará a evitar problemas de salud, como la obesidad y disminuirá el nivel de colesterol y la tensión arterial.
- Psicológicamente le ayudará a aumentar su autoestima y mejorará su estado de ánimo. Estar activo es la clave de una vida sana y plena.

HIGIENE

1 Higiene personal

- Lleve la ropa limpia y cámbiela con frecuencia.
- Lávese las manos:
 - antes y después de comer;
 - después de utilizar el servicio;
 - antes de preparar la comida y comer;
 - después de tocar la herida y mucosas;
 - después de tocar animales;
 - después de realizar trabajos de jardinería;
 - después de cambiar pañales;
 - después de tocar secreciones o excreciones;
 - después de tocar cosas que tengan contacto con heces.
- Dúchese a diario.
- Cepíllese los dientes después de cada comida.

2 Higiene oral

- Deberá utilizar cepillo de cerdas blandas.
- Acostúmbrese a utilizar la seda dental y flúor para prevenir las caries.
- Si lleva dentadura postiza, límpiela todos los días (mañana y noche).
- Hágase una revisión dental cada año, a partir del sexto mes del trasplante.

- Cuando vaya a realizar cualquier tratamiento dental (limpieza, extracción, etc.) deberá informar al dentista de su condición de trasplantado y de la medicación que toma y a su especialista de trasplante, por si fuera necesario poner algún tratamiento antibiótico.

3 Higiene en el domicilio

¿Debo ser exigente con la limpieza en casa?

- Sí. Es muy importante que la casa en general y su cuarto en particular estén limpios.
- Es necesaria la limpieza diaria del domicilio.
- La lejía es el mejor desinfectante para el uso doméstico.
- Deben evitarse las obras en casa, al menos durante el primer año del trasplante, por el riesgo de coger infecciones.

4 ¿Puedo tomar el sol?

- Evite la exposición solar, su piel es más sensible a las agresiones solares de la radiación.
- Los pacientes trasplantados tienen un riesgo de tener tumores cutáneos 200 veces mayor que la población general.
- Si desea tomar el sol lo hará durante poco tiempo y evitará las horas centrales del día. Utilice cremas con factor de protección solar alto.
- Ponga en conocimiento cualquier cambio en el aspecto de su piel (aparición de algún lunar o cambios en el tamaño o color de los que tenga).
- Tenga en cuenta que la radiación solar se produce también si pasea al sol.

5 ¿Puedo vacunarme?

Debe tener en cuenta que sólo debe utilizar vacunas tras comunicarlo a su especialista en trasplante. Pero, como recomendación, debe tener muy claro que no puede recibir vacunas que contengan gérmenes vivos atenuados, pero si vacunas de virus muertos.

Si quiere viajar al extranjero, debe ponerse en contacto con el servicio de Sanidad Extranjero, con suficiente antelación y deberá preguntar qué vacunas y tratamien-

tos deberá ponerse o usar para viajar a ese país, e informar a su especialista para que compruebe si usted debe vacunarse o tomar algún tratamiento.

LOS ANIMALES DE COMPAÑÍA

¿Puedo tener animales domésticos en casa?

- Evite el contacto en las primeras semanas después del tratamiento de un rechazo.
- Evite el contacto con el animal si tiene diarrea.
- Lávese las manos después de cuidar al animal doméstico.
- Evite arañazos.
- Evite picaduras de mosquitos, el contacto con monos, reptiles, tortugas, anfibios, hámsteres y conejillos de indias.
- Evite el contacto con mascotas durante el primer año (sobre todo gatos).
- No se encargue de la limpieza de gatos o de eliminar sus heces.
- No hay inconveniente después del primer año en tener perros aunque es mejor evitar el contacto directo con ellos y deben estar con el calendario de vacunación al día.

HÁBITOS SOCIALES. HÁBITOS TÓXICOS

Ahora que tengo un hígado nuevo, ¿siguen las contraindicaciones del alcohol?

Sí. Tiene prohibido beber alcohol. Los pacientes trasplantados que vuelven a beber evolucionan hacia una cirrosis de forma más rápida y con menos dosis de alcohol que antes. Debe evitar ambientes con humo (cafeterías, aglomeraciones, sitios cerrados...).

Está demostrada una alta incidencia de cáncer en aquellos pacientes trasplantados que siguen fumando, debido al uso de inmunosupresores.

El cáncer es la principal causa de mortalidad a largo plazo en los pacientes trasplantados. Los pacientes trasplantados tienen un riesgo de desarrollar un cáncer cuatro veces mayor que el resto de la población.

Es muy importante que deje de fumar.

EL ALTA LABORAL

El alta laboral será orientada por su médico especialista y otorgada por su médico de cabecera.

¿Podré volver a trabajar?

Aconsejamos que aquellas personas que pueden desempeñar una actividad laboral, lo hagan. Normalmente a los 3-6 meses puede estar preparado física y psicológicamente para reemprender su actividad laboral habitual. Evite la construcción y excavación.

ACTIVIDAD SEXUAL Y EMBARAZO

- La actividad sexual es una parte importante de la vida del adulto. Podrá reanudarla tan pronto se sienta recuperado.
- Si usted es mujer fértil y tuvo trastornos menstruales previos al trasplante, reanudará su ciclo menstrual pocos meses después del trasplante.
- El médico le informará acerca de las posibilidades y riesgos de embarazo.
- En el momento en que decida quedarse embarazada, debe tener estabilizada la función hepática, presentar niveles óptimos de inmunosupresión, buena función renal, y en general, buena salud.
- Si pretende quedarse embarazada debe consultarlo a su médico porque algunos medicamentos inmunosupresores pueden causar malformaciones congénitas.

LOS VIAJES

¿Podré viajar?

- Podrá desplazarse cuando esté recuperado.
- No es aconsejable que viaje a países con deficiente atención sanitaria.
- Cuando exista la posibilidad de realizar un viaje a otro país entérese con antelación de qué vacunas o tratamientos preventivos son necesarios en la zona a la que viaja (consultar con suficiente antelación en Sanidad Extranjera la profilaxis antiinfecciosa necesaria), e informe al especialista en trasplante, quien le indicará si el desplazamiento es factible o no.
- Deberá evitar algunas zonas por la posibilidad de adquirir

infecciones: lugares con mucha gente, con aire acondicionado, exceso de humo...

¿Qué precauciones deberá tener en cuenta en el momento de viajar?

- Lleve suficiente medicación para, al menos, dos semanas más de lo previsto en el viaje, por si surgieran retrasos inesperados.
- Lleve una copia de las recetas, con el nombre genérico de la medicación que toma.
- Lleve una copia de su historial médico.
- Guarde los medicamentos en un lugar seguro. Llévelos en un bolso de mano, y no en las maletas, ya que pueden perderse o llegar con retraso.
- Proteja la medicación de las temperaturas extremas.
- Beba sólo agua embotellada o hervida. No tome hielos.
- No beba zumo de frutas.
- Coma sólo comidas cocinadas.
- Coma sólo frutas que usted haya pelado personalmente.

Cuidados de enfermería al alta

- Cuando llegue el momento de irse a casa, **se le entregará un informe de enfermería** con los cuidados necesarios durante los primeros días, la frecuencia de las curas y los aspectos de la herida que deberán notificar.
- Es aconsejable que acuda a su centro de salud o bien a la clínica para la cura de la herida. Las grapas se retirarán aproximadamente al mes del trasplante.
- **Cuando esté en un automóvil o lo conduzca, póngase el cinturón de seguridad, aunque tenga la herida abierta**, pero póngase una toalla o almohada pequeña en el abdomen para protegerse. Es aconsejable no conducir hasta pasadas 4-6 semanas después del trasplante, dependiendo de sus periodos de recuperación, complicaciones y medicamentos.
- Si el paciente es portador de un **drenaje biliar**, se le indicarán los cuidados específicos.
- Deberá mantener la **faja** hasta que se retiren las grapas.
- Deberá procurar **no mojar la herida**, y en caso de que se mojase, habría que secarla bien y volver a hacer la cura.
- Las **medias compresivas** se podrán retirar cuando comiencen a realizar las actividades diarias.
- **El médico le entregará el informe médico junto con la receta médica.** Le facilitaremos la medicación para las primeras 48 horas, para evitar problemas mientras llega a su domicilio.
- Algunos de los **medicamentos** solo se pueden obtener con el visto bueno de la Inspección Sanitaria: le indicaremos cuales son. Otros medicamentos solo se pueden obtener en los hospitales. Es importante que cuando acuda a revisiones traiga anotado el número de pastillas que tiene en casa de esos medicamentos
- El médico le indicará la fecha de la **primera revisión**. Ese día deberá acudir en ayunas y sin tomar la medicación de ese día. A primera hora de la mañana acudirá a la sala de

extracciones para un nuevo control analítico, luego podrá tomar la medicación y desayunar. Después acudirá a la consulta a la hora citada.

- **Durante los primeros meses siempre que acuda a un hospital debe llevar puesta la mascarilla.** Evite el contacto con pacientes que puedan ser portadores de enfermedades transmisibles por vía inhalatoria. Evite ambientes cargados y cerrados.

Síntomas que debe notificar

- Fiebre
- Comienzo o suspensión de nueva medicación.
- Variaciones de la tensión arterial.
- Dolor de cabeza persistente, alteraciones visuales y convulsiones.
- Dificultad para respirar, tos y dolor torácico.
- Diarrea o dolor abdominal de más de 24 horas de duración.
- Estreñimiento crónico persistente.
- Hemorragia gastrointestinal y aumento del perímetro abdominal.
- Momento previo a cualquier cirugía y tras toda cirugía de urgencias.
- Ante cualquier duda, aunque le parezca una cuestión sin importancia, llame a la Clínica:
 - **948 255 400**, pregunte por el médico de la Unidad de Hepatología
 - **948296637**, secretaria de la Unidad de Hepatología.



Clínica
Universidad
de Navarra

Avda. Pío XII 36
31008 Pamplona, España
T 948 255 400
atpacientecun@unav.es
www.cun.es



Centro
de Educación
al Paciente



Enfermedades
Pruebas diagnósticas
Tratamientos
Cuidados en casa
Consejos de salud