

Recomendaciones al alta tras un Trasplante de Progenitores Hematopoyéticos



Unidad de HEMATOLOGIA - TPH

Hospital Universitari i Politècnic La Fe
Departament de Salut València-La Fe

Recomendaciones al alta tras un Trasplante de Progenitores Hematopoyéticos (TPH)

Este documento ha sido elaborado por el Equipo de Enfermeras de la Unidad de Hematología TPH (G-7) del Hospital Universitario y Politécnico de la Fe, en Valencia.

AUTORES:

M Victoria Paricio Gómez
Alicia Ferrandis Vilar
Cony Dietze
Daniel Valle Caravia
Elisabet López Aque
Elvira López Navarro
Elvira Royo Garcia
Irene Pilar Soriano Montiel
Laura Herráiz Alvarez
M Jose Cuenca Leal
Olivia Sendra Mascarell
Ramón Macian Benajas
Sonia Gajate Moreno

CON LA COLABORACIÓN DE:

Dirección enfermera
Subdirección de Cuidados, Investigación y Docencia

Actualizado septiembre 2022

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
REGIMEN DE VIDA	4
ALIMENTACIÓN	5
HIGIENE PERSONAL.....	6
HIGIENE SEXUAL	8
HIGIENE DEL HOGAR.....	9
HIGIENE AMBIENTAL	9
CUIDADOS DEL CATÉTER VENOSO CENTRAL.....	10
ASPECTOS A TENER EN CUENTA DURANTE LAS CONSULTAS	10
SÍNTOMAS MÁS FRECUENTE	11
¿QUÉ HAGO SI APARECE.....	12
SÍNTOMAS DE ALERTA	14
ENLACES WEB DE INTERÉS	14
ANOTACIONES.....	15
TELÉFONOS DE INTERÉS	15

INTRODUCCIÓN

Tras recibir un TPH y conforme a la evolución tras el procedimiento, a usted se le ha dado el alta hospitalaria.

Como ya le hemos informado, estar de alta, no significa que el proceso ha finalizado ni que pueda llevar una “vida normal” inmediatamente, por lo que debe seguir una serie de recomendaciones y cuidados que le vamos a describir de forma resumida con la finalidad de minimizar el riesgo de infecciones y retomar poco a poco su estilo de vida habitual.

Vamos a seguir trabajando con y por usted y si surge cualquier duda o complicación puede acudir al hospital o consultarnos por teléfono.



REGIMEN DE VIDA

Contacte con su médico y enfermera del centro de salud para que estén al día sobre su situación.

Con la finalidad de prevenir complicaciones relacionadas con su proceso de recuperación debe seguir una serie de recomendaciones:

- Tome la medicación en el horario y forma prescritas
- Lleve una vida relajada y haga ejercicio físico moderado. No realice esfuerzos físicos ni deportes de intensos hasta que no se lo indiquen
- Evite estar cerca de personas con enfermedades infectocontagiosas (gripe, coronavirus, sarampión, etc.) o recién vacunadas
- Durante los primeros meses y hasta que no le autorice su hematólogo: evite exponerse al sol (use gorro, gas y protector solar en los paseos diurnos), no se bañe en piscinas, playas o balnearios
- No es aconsejable hacerse piercings o tatuajes por el riesgo de infección
- Evite los tóxicos: alcohol y tabaco, ambientes contaminados, etc.



ALIMENTACIÓN

Una dieta sana y equilibrada siempre es la adecuada. En su caso, además, será fundamental, y por ello le recomendamos:

- A. Dieta equilibrada.** Incluya proteínas, vitaminas, minerales y fibra. Tome los alimentos muy cocinados, evitando los crudos y marinados. La fruta se debe lavar y pelar antes de consumirla.
- B.** Beba abundante **agua y líquidos no alcohólicos ni azucarados**, siempre que no tenga restricciones por otros motivos.
- C.** La leche y derivados, **siempre pasteurizados**. No tome yogures elaborados en casa. Si tiene diarrea, evite los lácteos.
- D.** Evite los picantes, comidas grasas o de difícil digestión.



Mantenga **mucha higiene al cocinar** (manos, superficies y paños siempre limpios),

Comer los alimentos recién cocinados y a una temperatura adecuada.

No recaliente la comida.

HIGIENE PERSONAL

Imprescindible el lavado de manos:

- *Antes y después de comer*
- *Antes y después de ir al baño*
- *Durante la elaboración de la comida*
- *Cada vez que estén sucias*

○ **Cuidados de la piel:**

- Dúchese a diario
- Use jabones suaves
- Preste especial atención en las zonas de pliegues, zona genital y anal
- Seque bien la piel, mediante pequeños toques, haciendo hincapié en los pliegues cutáneos
- Con la piel bien seca, aplíquese una buena capa de crema hidratante.
- Si usa esponja, límpiela tras cada uso y manténgala en una zona limpia y seca. Cámbiela cada 15 días como mínimo
- Mantenga la toalla limpia y seca, cámbiela a diario
- EVITE CORTARSE O DAÑARSE LA PIEL.



○ **Cuidados de la boca**

- Lávese la boca después de cada comida
- Utilice cepillos de dientes muy suaves para evitar el sangrado. Tras su uso, límpielo y déjelo en un lugar limpio, seco y separado de los de las personas que convivan con usted. Cámbielos como mínimo cada 3 meses
- Evite los colutorios con alcohol
- Si utiliza dentadura postiza, manténgala perfectamente limpia.

○ **Cuidados de las uñas**

- Durante la quimioterapia pueden researse, debilitarse, aparecer una línea transversal e incluso caerse
- En este último caso, para favorecer el crecimiento de las uñas nuevas, se deben mantener bien cuidadas, cortas y limpias en todo momento.

○ Cuidados de los ojos

- Si tiene “ojo seco” o sequedad de ojos (sensación de arenilla)
 - Lávese los ojos con suero fisiológico
 - Aplíquese lágrimas artificiales frecuentemente
 - Use gafas de sol con cobertura lateral
 - Si con estos síntomas persisten las molestias, consúltenos.
- Si utiliza lentillas, manténgalas limpias y en perfecto estado.



○ Cuidados capilares

Como ya sabe, uno de los efectos secundarios de la quimioterapia es la caída del cabello.

- Durante ese tiempo puede usar peluca, gorra o pañuelo para protegerse del sol o del frío
 - Si ha de adquirir una peluca, que sea de fibras naturales y sin pegamentos u otros productos que puedan dañar el cuero cabelludo
 - Deje airear todos los días la piel de la cabeza.
- El pelo nuevo volverá a salir entre las 4 y 10 semanas después de terminar la quimioterapia
 - Al principio el cabello puede ser más rizado, más grisáceo o más débil, pero con el tiempo se irá normalizando
 - Una vez haya crecido no existe contraindicación para usar tintes (vegetales) o productos de peluquería no agresivos.

○ Vello corporal

Conforme sale el cabello, saldrá el vello.

- No se depile ni con maquinillas ni pinzas hasta que tenga la cifra de plaquetas normal
- Puede usar decolorantes o cera fría siempre que no tenga inflamación o lesiones en la piel
- Algunos fármacos (Sandimun®) pueden incrementar el vello en la cara o zonas en las que no había antes, que normalmente desaparecerá al terminar ese tratamiento.

HIGIENE SEXUAL

- Puede dormir con su pareja, salvo si padece alguna infección transmisible
- Podrá mantener relaciones sexuales una vez tenga la cifra de neutrófilos ($> 1000/\text{ml}$) y plaquetas ($> 40000/\text{ml}$)
- Es normal cierta inhibición del deseo sexual por debilidad, cansancio, preocupación, bajada de la producción de hormonas, etc. A largo plazo se recuperará pero debe hablarlo con su pareja
- Es aconsejable el uso de preservativos si no tiene pareja estable



Es normal sufrir alteraciones, comente con su hematólogo todos los síntomas que le aparezcan.

- **Si es mujer:**
 - Puede padecer síntomas de la menopausia: retirada temporal de la menstruación, sofocos, sequedad vaginal o molestias en la relación sexual
 - Vigile el sangrado menstrual, puede aumentar y en este caso, debe consultarnos
 - **No use tampones** los primeros seis meses postrasplante.
- **Si es hombre**

Al principio puede sufrir impotencia debido a la falta de testosterona, debilidad, molestias locales, factores psicológicos, etc.

HIGIENE DEL HOGAR

- La limpieza de la casa debe ser diaria pero **sin levantar polvo** (emplear paños húmedos). No es recomendable ni que haga usted la limpieza ni que lo hagan en su presencia
- Evitará alfombras y todo tipo de objetos que acumulen polvo
- Los cuartos de baño se han de limpiar a diario. Usar distintos materiales para la limpieza de los inodoros y de los lavabos
- En la cocina se guardará especial cuidado en la limpieza de los utensilios utilizados en la preparación de los alimentos y en los que se usen para comer. Se recomienda usar lavavajillas o en su defecto lavarlos con agua muy caliente y jabón
- Evitarán plantas, tanto vivas como secas. No debe manipular tierra ni hacer labores de jardinería ni de campo
- Evitará ambientes húmedos y humidificadores, salvo prescripción médica
- Si tiene animales de compañía, no debe, cepillarle, limpiarle ni limpiar su cajón o jaula. Tampoco estará presente cuando se realicen estas tareas
- No utilizará y evitará que se utilicen en su presencia disolventes de pinturas, pegamentos o productos químicos que desprendan olores fuertes.



HIGIENE AMBIENTAL

- Evite asistir a locales cerrados, o muy concurridos (cines, bares, restaurantes, discotecas, grandes almacenes, etc.) al menos los primeros 3 meses
- Evite ambientes contaminantes:
 - Zonas de fumadores
 - Zonas de obras. Si es inevitable pasar por ellas, utilice mascarilla
- Use mascarilla, al menos durante los 3 meses postrasplante, cuando haya aglomeraciones y para entrar en el hospital o el centro de salud.

Su hematólogo le irá informado sobre su cifra de neutrófilos (defensas) y hasta cuándo debe mantener las medidas de precaución.

CUIDADOS DEL CATÉTER VENOSO CENTRAL

Mantendrá este tipo de catéter para preservar su capital venoso y evitar pinchazos innecesarios.

El catéter es seguro y duradero pero es necesario seguir los cuidados conforme se le indicó:

- Lavado y sellado cada 15 días en el centro de salud
- Cambio de apósito cada 15 días o si se moja o deteriora.

No olvide lavarse las manos con agua y jabón antes de su manipulación.

Si tiene cualquier duda consulte a la enfermera de Hospital de Día o Consultas Externas o de la Unidad de Hospitalización.

Si necesita material de repuesto, cuando acuda a consulta u Hospital de Día, recuerde pedirnoslo.

Si hay cambios en el punto de inserción, irritación o supuración, así como si tiene fiebre, contacte con nosotros inmediatamente.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA DURANTE LAS CONSULTAS

- Converse abiertamente con su hematólogo y su enfermera, comente como se siente, los síntomas que tiene y sus preocupaciones.
- Traiga apuntadas:
 - todas las dudas que le vayan surgiendo para poder consultarlas,
 - toda la medicación que está tomando,
 - el control de peso diario (intentar pesarse en la misma báscula siempre)
- Si toma **medicación hospitalaria**, antes de venir a la consulta, revise cuanta le queda por si es necesario volver a solicitarla.
- Al finalizar la consulta con el hematólogo se le entregarán los volantes para analíticas y pruebas para la siguiente visita:
 - Si tiene analítica, acuda en ayunas,
 - Si tiene un aspirado de médula ósea, puede desayunar.



SÍNTOMAS MÁS FRECUENTE

○ Dolor:

- Tome los analgésicos a las horas indicadas y observe si le cede el dolor
- Si no tiene pautados analgésicos prescritos, comuníquenos los episodios de dolor para que podamos ayudarle
- Será favorable procurar un entorno relajado, con temperatura y luz agradables.
- Los métodos que disminuyen la tensión emocional pueden ser útiles: musicoterapia, técnicas de relajación, visualización de imágenes agradables, etc.

○ *Insomnio*

- Tome la medicación conforme le haya indicado el hematólogo
- Evite el café y las bebidas excitantes
- Un entorno tranquilo y sin ruidos ni olores facilita el sueño reparador
- Evite siestas largas
- Podrá facilitarle el bienestar para el descanso nocturno:
 - esperar dos horas después de cena,
 - tomar algo caliente: leche, infusiones,...
 - ducharse o bañarse
- Si se despierta por la noche, no se ponga nervioso, haga actividades que le relajen como lea o escuche música hasta que tenga sensación de sueño.



¿QUÉ HAGO SI APARECE....

Dependiendo del tratamiento pueden surgir inconvenientes, le damos alguna recomendación para mejorar los síntomas más frecuentes:

o **Náuseas y vómitos:**

- Desayune alimentos sólidos
- No beba durante las comidas y permanezca en reposo tras las mismas de 20 a 30 minutos
- Evite comidas con olores fuertes muy condimentadas o pesadas
- Si vomita, realice higiene bucal después.

o **Xerostomía: Sequedad de boca**

- Beba muchos líquidos
- Utilice chicles sin azúcar, caramelos ácidos, zumos de frutas, gelatinas, mousses, pudin y helados
- Realice enjuagues de manzanilla con limón.

o **Lengua saburral: pastosa, blanquecina**

- Realice enjuagues con agua oxigenada diluida al 50% con agua y añadiendo media cucharada de bicarbonato, puede añadir también, unas gotas de limón o naranja.
- Limpie la lengua con un cepillo de cerdas suaves.

o **Halitosis: aliento desagradable**

- Enjuagues frecuentes con agua tibia
- Aumente la ingesta de líquidos
- Procure mantener la cavidad bucal
- Limpie el palmar con un cepillo de cerdas suaves.

o **Disgeusia: alteración del gusto**

- Realice una buena higiene bucal después de las comidas
- Elija alimentos de olor y sabor penetrantes
- Use aromatizantes fuertes o salsas para incrementar el sabor de los alimentos (tomillo, orégano,...).





○ **Diarrea**

- Si el cuadro dura más 24 / 48 horas o nota hinchazón o tiene dolores abdominales, consúltenos
- Tome muchos líquidos, entre 2 y 3 litros de agua, té con limón, zumos, caldos filtrados o similares.
- Evite tomar fibra extra (frutas, verduras, legumbres,...)
- Tome plátano, patata, melocotón, néctar de albaricoque
- Coma alimentos astringentes: arroz, pasta y pan blancos, fruta cocinada con piel, pollo y pavo hervidos sin piel, pescado blanco hervido, manzana, membrillo, zanahoria, granada. Agua de arroz
- Evite tomar leche y lácteos
- Evite el café y alimentos flatulentos (verduras de hoja verde, judías,..)
- Evite las bebidas muy calientes o muy frías
- Evite los supositorios.

○ **Estreñimiento**

- Tome el tratamiento pautado y si persiste el cuadro, consúltenos
- Beba alrededor de 2 litros de agua. Evite las bebidas gaseosas
- Aumente el aporte de fibra (kiwi, naranjas, ciruelas, frutos secos, verduras, legumbres, pan, pasta y arroz integrales...)
- Evite alimentos astringentes: arroz blanco, plátano o manzana
- Realice un ligero masaje abdominal en el sentido de las agujas del reloj
- Haga algún tipo de ejercicio físico: pasear.

Molestias zona hemorroidal

- Aplíquese el tratamiento tópico recomendado. Si no hay mejoría, consúltenos
- Evite el café, el alcohol, los picantes y los alimentos astringentes
- Puede aplicarse frío en la zona inflamada 3/4 veces al día durante 10 minutos.

Tras cada deposición lávese bien la zona anal.

Mantenga la piel seca.

Si es mujer limpiar y secar de delante hacia atrás.

ANTES DE SALIR DEL ASEO, LÁVESE LAS MANOS.

SÍNTOMAS DE ALERTA

Son particularmente críticos los 3 primeros meses después del trasplante.

Ante cualquier duda, **CONSÚLTENOS** y si aparece:

- Fiebre superior a 38°C
- Manchas en la piel
- Lesiones en los labios o boca (herpes)
- Diarrea
- Vómitos frecuentes
- Otros síntomas que considere anormales: tos, orina o heces oscuras, etc.

Puede contactar con el hematólogo de la consulta y si no es posible, con el de guardia.

NO OLVIDE...

- ✓ Acudir a las próximas citas en el día y la hora indicadas
- ✓ Avisar si no puede acudir, telefoneando a la Consulta Externa de Hematología
- ✓ Tomarse la medicación diaria, incluida la analgésica y la habitual, excepto si se le ha indicado que precisa acudir en ayunas a la visita.
- ✓ Tenga planificado el desplazamiento para ese día.
- ✓ Realice su aseo personal antes de acudir al hospital.

ENLACES WEB DE INTERÉS

- Fundación Josep Carreras: <https://www.fcarreras.org/es>
https://www.fcarreras.org/recomendaciones-al-alta-tras-t-p-h_1183110.pdf
- Organización nacional de trasplantes:
<http://www.ont.es/informacion/Paginas/default.aspx>
- Sociedad Española de Hematología y Hemoterapia:
<https://www.sehh.es/pacientes>
- Fundación Leucemia y Linfoma: <http://www.leucemiaylinfoma.com/pacientes/>

