

Recomanacions a l'alta després d'un Trasplantament de Progenitors Hematopoètics



Unitat d'Hematologia - TPH

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

Recomanacions a l'alta després d'un trasplantament de progenitors hematopoètics (TPH)

Aquest document ha sigut elaborat per l'equip d'infermes de la **Unitat d'Hematologia TPH** de l'Hospital Universitari i Politècnic de la Fe, València.

AUTORS I 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 Álvarez
M Jose Cuenca Leal
Olivia Sendra Mascarell
Ramón Macian Benajas
Sonia Gajate Moreno

AMB LA COL·LABORACIÓ DE:

Direcció d'Infermeria
Subdirecció de Cures, Investigació i Docència

Actualitzat setembre 2022

Index

INTRODUCCIÓ	3
RÈGIM DE VIDA	3
ALIMENTACIÓ	5
HIGIENE PERSONAL	6
HIGIENE SEXUAL.....	8
HIGIENE DE LA LLAR.....	9
HIGIENE AMBIENTAL	9
CURES DEL CATÈTER VENÓS CENTRAL	10
ASPECTES A TINDRE EN COMPTE DURANT LES CONSULTES	10
SÍMPTOMES MÉS FREQUENTS	11
QUÈ FAIG SI APAREIX.....	12
SÍMPTOMES D'ALERTA	14
ENLLAÇOS WEB D'INTERÉS.....	14
ANOTACIONS	15
TELÈFONS D'INTERÉS	15

INTRODUCCIÓ

Després de rebre un TPH i conforme a l'evolució després del procediment, se li ha donat l'alta hospitalària.

Com ja li hem informat, estar d'alta, no significa que el procés ha finalitzat ni que pugui portar una “vida normal” immediatament, per la qual cosa ha de seguir una sèrie de recomanacions i atencions que li descriurem de forma resumida amb la finalitat de minimitzar el risc d'infeccions i reprendre a poc a poc el seu estil de vida habitual.

Continuarem treballant amb i per a vosté i, si sorgeix qualsevol dubte o complicació, pot acudir a l'hospital o consultar-nos per telèfon.



RÈGIM DE VIDA

Contacte amb el seu metge o metgessa i personal d'infermeria del centre de salut perquè estiguen al dia sobre la seua situació.

Amb la finalitat de previndre complicacions relacionades amb el seu procés de recuperació ha de seguir una sèrie de recomanacions:

- Prenga la medicació en l'horari i forma prescrites
- Porte una vida relaxada i faci exercici físic moderat. No faci esforços físics ni esports intensos fins que no li ho indiquen
- Evite estar prop de persones amb malalties infectocontagioses (grip, coronavirus, pallola, etc.), o recentment vacunades
- Durant els primers mesos i fins que no li ho autoritze l'hematòleg o hematòloga: evite exposar-se al sol (utilitze barret, ulleres i protector solar en els passejos diürns), no es banye en piscines, platges o balnearis
- No és aconsellable fer-se pírcings o tatuatges pel risc d'infecció
- Evite els tòxics: alcohol i tabac, ambients contaminats, etc.



ALIMENTACIÓ

Una dieta sana i equilibrada sempre és l'adequada. En el seu cas, a més, serà fonamental, i per això li recomanem:

- A. Dieta equilibrada.** Incloga proteïnes, vitamines, minerals i fibra. Prenga els aliments molt cuinats i evite els crus i marinats. La fruita s'ha de llavar i pelar abans de consumir-la.
- B.** Bega abundant **aigua i líquids no alcohòlics ni ensucrats**, sempre que no tinga restriccions per altres motius.
- C.** La llet i derivats, **sempre pasteuritzats**. No prenga iogurts elaborats a casa. Si té diarrea, evite els lactis
- D.** Evite els picants, menjars greixosos o de difícil digestió.



Mantinga molta higiene al cuinar (mans, superfícies i draps sempre nets),

Menjar els aliments recentment cuinats i a una temperatura adequada.

No recalfe el menjar.

HIGIENE PERSONAL

Imprescindible la neteja de mans:

- *Abans i després de les menjades*
- *Abans i després d'anar al bany*
- *Durant l'elaboració del menjar*
- *Cada vegada que estiguen brutes.*

○ Cures de la pell:

- Dutxe's diàriament
- Utilitze sabons suaus
- Preste especial atenció en les zones de plecs, zona genital i anal.
- Seque's bé la pell, mitjançant xicotets tocs, i insistisca en els plecs cutanis
- Amb la pell ben seca, aplique's una bona capa de crema hidratant
- Si usa esponja, netege-la després de cada ús i mantinga-la en una zona neta i seca. Canvie-la cada 15 dies com a mínim
- Mantinga la tovallola neta i seca, canvie-la diàriament
- EVITE TALLAR-SE O FER-SE MAL EN LA PELL.



○ Cures de la boca

- Netege's la boca després de cada menjada
- Utilitze raspall de dents molt suau per a evitar el sagnat. Després del seu ús, netege'l i deixe'l en un lloc net, sec i separat del de les persones que conviuen amb vosté. Canvie'l com a mínim cada 3 mesos
- Evite els col·lutoris amb alcohol
- Si utilitza dentadura postissa, mantinga-la perfectament neta.

○ Cures de les ungles

- Durant la quimioteràpia poden ressecar-se, afeblir-se, aparéixer una línia transversal i fins i tot caure's
- En aquest últim cas, per a afavorir el creixement de les ungles noves, s'han de mantindre ben cuidades, curtes i netes en tot moment

○ Cures dels ulls

- Si té “ull sec” o sequedat d'ulls (sensació de coentor).
 - Llave's els ulls amb sèrum fisiològic
 - Aplique's llàgrimes artificials freqüentment
 - Utilitze ulleres de sol amb cobertura lateral
 - Si amb aquests símptomes persisteixen les molèsties, consulte'ns.
- Si utilitza lents de contacte, mantinga-les netes i en perfecte estat.



○ Cures capil·lars

Com ja sap, un dels efectes secundaris de la quimioteràpia és la caiguda del cabell.

- Durant aquest temps pot usar perruca, gorra o mocador per a protegir-se del sol o del fred.
 - Si ha d'adquirir una perruca, que siga de fibres naturals i sense coles o altres productes que puguin danyar el cuir cabellut
 - Deixe airejar tots els dies la pell del cap.
- El pèl nou tornarà a eixir entre les 4 i 10 setmanes després d'acabar la quimioteràpia
 - Al principi el cabell pot ser més arrissat, més grisenc o més feble, però amb el temps s'anirà normalitzant
 - Una vegada haja crescut no existeix contraindicació per a usar tints (vegetals) o productes de perruqueria no agressius.

○ Borrissol corporal

Conforme ix el cabell, eixirà el borrisol.

- No es depile ni amb maquinetes ni pinces fins que tinga la xifra de plaquetes normal
- Pot utilitzar decolorants o cera freda sempre que no tinga inflamació o lesions en la pell
- Alguns fàrmacs (Sandimun®) poden incrementar el borrisol en la cara o zones en les quals no hi havia abans, que normalment desapareixerà en acabar aquest tractament.

HIGIENE SEXUAL

- Pot dormir amb la seua parella, excepte si pateix alguna infecció transmissible
- Podrà mantindre relacions sexuals una vegada tinga la xifra de neutròfils ($> 1.000/\text{ml}$) i plaquetes ($> 40.000/\text{ml}$)
- És normal una certa inhibició del desig sexual per feblesa, cansament, preocupació, baixada de la producció d'hormones, etc. A llarg termini es recuperarà però ha de parlar-ho amb la seua parella
- És aconsellable l'ús de preservatius si no té parella estable.



És normal patir alteracions, comente amb l'hematòleg o hematòloga tots els símptomes que li apareguen.

- **Si és dona:**
 - Pot patir símptomes de la menopausa: retirada temporal de la menstruació, acalorades, sequedat vaginal o molèsties en la relació sexual
 - Vigile el sagnat menstrual, pot augmentar i en aquest cas, ha de consultar-nos
 - **No use tampons** els primers sis mesos posttrasplantament.
- **Si és home**

Al principi pot patir impotència a causa de la falta de testosterona, feblesa, molèsties locals, factors psicològics, etc.

HIGIENE DE LA LLAR

- La neteja de la casa ha de ser diària però **sense alçar pols** (emprar draps humits). No és recomanable ni que faça vosté la neteja ni que ho facen en la seua presència
- Evitarà catifes i tot tipus d'objectes que acumulen pols
- Els banys s'han de netejar diàriament. Usar diferents materials per a la neteja dels vàters i dels lavabos
- En la cuina es guardarà especial cura en la neteja dels utensilis utilitzats en la preparació dels aliments i en els que s'utilitzen per a menjar. Es recomana usar rentavaixel·la o, en defecte d'això, llavar-los amb aigua molt calenta i sabó
- Evitaran plantes, tant vives com seques. No ha de manipular terra ni fer tasques de jardineria ni de camp
- Evitarà ambients humits i humidificadors, excepte prescripció mèdica.
- Si té animals de companyia, no heu de raspallar-los, netejar-los ni netejar el seu caixó o gàbia. Tampoc estarà present quan es facen aquestes tasques
- No utilitzarà i evitarà que s'utilitzen en la seua presència dissolvents de pintures, coles o productes químics que desprenguen olors fortes.



HIGIENE AMBIENTAL

- Evite assistir a locals tancats, o concorreguts (cinemes, bars, restaurants, discoteques, grans magatzems, etc.), almenys els primers 3 mesos
- Evitarà ambients contaminants:
 - Zones de fumadors
 - Zones d'obres. Si és inevitable passar per aquestes, utilitze màscara.
- Usarà màscara, almenys durant els 3 mesos posttrasplantament, quan hi haja aglomeracions i per a entrar a l'hospital o al centre de salut.

L'hematòleg o hematòloga l'anirà informant sobre la seua xifra de neutròfils (defenses) i fins quan ha de mantindre les mesures de precaució.

CURES DEL CATÈTER VENÓS CENTRAL

Mantindrà aquest tipus de catèter per a preservar el seu capital venós i evitar punxades innecessàries.

El catèter és segur i durador, però és necessari seguir les cures conforme se li va indicar:

- Neteja i segellament cada 15 dies al centre de salut
- Canvi d'apòsit cada 15 dies o si es banya o deteriora.

No oblide llavar-se les mans amb aigua i sabó abans de la seua manipulació.

Si té qualsevol dubte consulte al personal d'Infermeria de l'Hospital de Dia o de Consultes Externes o de la Unitat d'Hospitalització.

Si necessita material de recanvi, quan acudisca a la consulta o a l'Hospital de Dia, recorde demanar-nos-el.

Si hi ha canvis en el punt d'inserció, irritació o supuració, així com si té febra, contacte amb nosaltres immediatament.

ASPECTES A TINDRE EN COMPTE DURANT LES CONSULTES

- Converse obertament amb l'hematòleg o hematòloga i amb el personal d'Infermeria, comente com se sent, els símptomes que té i les seues preocupacions
- Porte anotats:
 - tots els dubtes que li vagen sorgint per a poder consultar-los
 - tota la medicació que està prenent
 - el control de pes diari (intentar pesar-se en la mateixa bàscula sempre).
- Si pren **medicació hospitalària**, abans de vindre a la consulta, revise quanta li'n queda per si és necessari tornar a sol·licitar-la.
- En finalitzar la consulta amb l'hematòleg o hematòloga se li entregaran els volants per a analítiques i proves per a la visita següent:
 - Si té analítica, acudisca en dejú
 - Si té un aspirat de medul·la òssia, pot desdejunar.



SÍMPTOMES MÉS FREQUENTS

○ Dolor:

- Prenga els analgèsics a les hores indicades i observe si li cedeix el dolor
- Si no té pautats analgèsics prescrits, comuniqui'ns els episodis de dolor perquè puguem ajudar-lo
- Serà favorable procurar un entorn relaxat, amb temperatura i llum agradables.
- Els mètodes que disminueixen la tensió emocional poden ser útils: musicoteràpia, tècniques de relaxació, visualització d'imatges agradables, etc.

○ Insomni

- Prenga la medicació conforme li haja indicat l'hematòleg o hematòloga
- Evite el cafè i les begudes excitants
- Un entorn tranquil i sense sorolls ni olors facilita el somni reparador
- Evite migdiades llargues
- Podrà facilitar-li el benestar per al descans nocturn:
 - Esperar dues hores després de sopar
 - Prendre una beguda calenta: llet, infusions, etc.
 - Dutxar-se o banyar-se.
- Si es desperta durant la nit, no es pose nerviós, faci activitats que el relaxen com llegir o escoltar música fins que tinga sensació de son.



QUÈ FAIG SI APAREIX....

Depenent del tractament poden sorgir inconvenients. Li donem alguna recomanació per a millorar els símptomes més freqüents:

○ **Nàusees i vòmits:**

- Desdejune aliments sòlids
- No bega durant les menjades i romanga en repòs després d'aquestes de 20 a 30 minuts
- Evite menjar amb olors fortes, molt condimentats o pesats
- Si vomita, realitze higiene bucal després.

○ **Xerostomia: sequedat de boca**

- Bega molts líquids
- Utilitze xiclets sense sucre, caramels àcids, suc de fruites, gelatines, *mousse*, púding i gelats
- Realitze glopejades de camamil·la amb llima.

○ **Llengua saburrall: pastosa, blanquinosa**

- Realitze glopejades amb aigua oxigenada diluïda al 50 % amb aigua i afegir mitja cullerada de bicarbonat, pot afegir també, unes gotes de llima o taronja
- Netege la llengua amb un raspall de cerres suaus.

○ **Halitosi: alé desagradable**

- Glopejades freqüents amb aigua tèbia
- Augmente la ingesta de líquids
- Procure mantindre la cavitat bucal.
- Netege el paladar amb un raspall de cerres suaus.

○ **Disgèusia: alteració del gust**

- Realitze una bona higiene bucal després de les menjades
- Trie aliments d'olor i sabor penetrants
- Use aromatitzants forts o salses per a incrementar el sabor dels aliments (timó, orenga, etc.).





○ **Diarrea**

- Si el quadre dura més 24 / 48 hores o nota unflor o té dolors abdominals, consulte'ns
- Prenga molts líquids, entre 2 i 3 litres d'aigua, te amb llima, sucs, caldos filtrats o similars
- Evite prendre fibra extra (fruites, verdures, llegums, etc.)
- Prenga plàtan, creïlla, bresquilla, nèctar d'albercoc
- Menge aliments astringents: arròs, pasta i pa blancs, fruita cuinada amb pell, pollastre i titot bullits sense pell, peix blanc bullit, poma, codony, carlota, magrana. Aigua d'arròs
- Evite prendre llet i lactis
- Evite el café i aliments flatulents (verdures de fulla verda, jueves, etc.)
- Evite les begudes molt calentes o molt fredes
- Evite els supositoris.

○ **Restrenyiment**

- Prenga el tractament pautat i si persisteix el quadre, consulte'ns
- Bega al voltant de 2 litres d'aigua. Evite les begudes gasoses
- Augmente l'aportació de fibra (kiwi, taronges, prunes, fruita seca, verdures, llegums, pa, pasta i arròs integrals, etc.)
- Evite aliments astringents: arròs blanc, plàtan o poma
- Realitze un lleuger massatge abdominal en el sentit de les agulles del rellotge
- Faça algun tipus d'exercici físic: passejar.

○ **Molèsties zona hemorroidal**

- Aplique's el tractament tòpic recomanat. Si no hi ha millora, consulte'ns.
- Evite el café, l'alcohol, els picants i els aliments astringents.
- Pot aplicar-se fred en la zona inflamada 3/4 vegades al dia durant 10 minuts.

Després de cada deposició llave's bé la zona anal.

Mantinga la pell seca.

Si és dona netejar i assecar de davant cap endarrere.

ABANS D'EIXIR DEL LAVABO, LLAVE'S LES MANS.

SÍMPTOMES D'ALERTA

Són particularment crítics els 3 primers mesos després del trasplantament.

Davant qualsevol dubte, **CONSULTE'NS**, i si apareix:

- Febra superior a 38 °C.
- Taques en la pell.
- Lesions en els llavis o boca (herpes).
- Diarrea.
- Vòmits freqüents.
- Altres símptomes que considere anormals: tos, orina o femta fosca, etc.

Pot contactar amb l'hematòleg o hematòloga de la consulta i si no és possible, amb el de guàrdia.

NO OBLIDE...

- ✓ Acudir a les pròximes cites en el dia i l'hora indicades
- ✓ Avisar si no pot acudir, telefone a Consultes Externes de....
- ✓ Prendre's la medicació diària, inclosa l'analgèsica i l'habitual, excepte si se li ha indicat que requereix acudir en dejú a la visita
- ✓ Tinga planificat el desplaçament per a aquest dia
- ✓ Realitze la seua neteja personal abans d'acudir a l'hospital.

ENLLAÇOS WEB D'INTERÉS

- Fundació 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/>

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal red ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

- **Hospital Universitari i Politècnic La Fe:**
 - Centraleta 961 244 000
- **Hospital de Dia d'Hematologia:**
 - Telèfon: 961 244 000 (extensió 411625)
 - Localització: Torre C planta 1
- **Consulta Externa d'Hematologia**
 - Telèfons: 961 244 192 / 961 244 191
 - Localització: Torre C planta 7
- **Hematòleg o hematòloga de guàrdia:** per a urgències contactar a través de centraleta.