

Trasplante Hepático

Recomendaciones de Enfermería al alta para pacientes

La Fe
Departament de Salut

DIRECCIÓN DE ENFERMERÍA
Área Clínica de Enfermedades Digestivas
Unidad Hepática – Hepatología

Datos paciente
Fecha de trasplante
Enfermedad de base
Alergias

Teléfonos de interés

Hospital Univ. i Polit. La Fe	**961 24 40 00**
Consultas Externas de Hepatología	**extensión 244050** **extensión 244051** **extensión 244052**
Consultas Externas de Cirugía Hepática	**extensión 244620**
Sala de Hospitalización (F5)	**extensión 411927** **extensión 411928**
Asociación de Enfermos y Trasplantados Hepáticos de la Comunidad Valenciana	**963 46 30 33**

NOTAS:

Introducción

Usted se ha sometido a una intervención de trasplante hepático y el personal de Enfermería de la Unidad Hepática le recomienda una serie de medidas para facilitar su recuperación y autocuidados en su domicilio.

Léalas detenidamente y ante cualquier duda, consulte con su enfermera/o antes de irse de alta hospitalaria.

Nuestro principal objetivo en la realización de este manual es fomentar su autocuidado y requiere de su colaboración en todo momento.

Debe seguir responsabilizándose del cumplimiento del régimen terapéutico en todas sus vertientes: medidas higiénico-dietéticas, tratamientos pautados, revisiones médicas... así como llevar a la práctica toda la educación sanitaria recibida en la unidad de hospitalización.

Vamos a intentar ofrecer la mayor claridad posible y la mejor disposición para resolver cuantas dudas puedan surgirle al respecto de la información incluida en este manual.

La Fe
Departament de Salut

CUIDADOS RESPIRATORIOS Y MUSCULARES

Recuerde que debe continuar con su tratamiento de rehabilitación respiratoria hasta su total independencia.

FISIOTERAPIA RESPIRATORIA

(2 veces al día durante 2 semanas)

Ejercicio de respiración incentivada, **realizar 5 repeticiones, descansar 1 minuto y completar 10 respiraciones más**.

FISIOTERAPIA MÚSCULO-ESQUELÉTICA

(2 veces al día durante 15 días después del alta hospitalaria)

a. Ejercicios de **musculatura abdominal** en posición sentado o contracción abdominal durante la espiración lenta y prolongada (no forzada).

b. Continuar con los **ejercicios de brazos** de forma coordinada con la respiración y con pesas de 1 a 2 kg.

c. **Ejercicios para las piernas** en posición de pie: continuar con los ejercicios practicados durante la hospitalización.

ADAPTACIÓN PROGRESIVA AL ESFUERZO

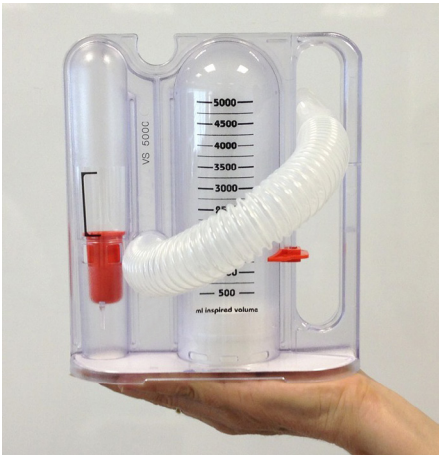
(2 veces al día hasta pasado 2 meses)

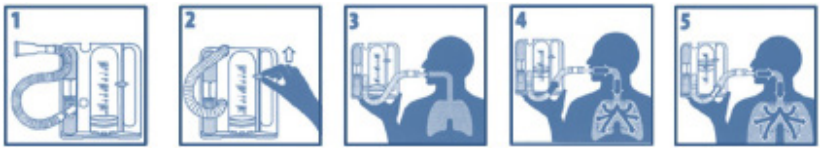
a. Deambulación según programa. Aumentar la distancia recorrida disminuyendo progresivamente los descansos. Incremente los tiempos en 30, 45, 60 minutos.

b. Subir y bajar escaleras, aumentando hasta los dos pisos y disminuir los descansos progresivamente.

CUIDADOS RESPIRATORIOS

Recuerde el uso correcto del equipo





NOTAS:

ALIMENTACIÓN

Es aconsejable mantener un peso estable. Para ello debe seguir una dieta apropiada a su estado de salud teniendo en cuenta sus preferencias y las indicaciones de su equipo de salud.

Como usted sabe, la medicación que toma puede tener algunos efectos secundarios como puede ser el aumento de la presión arterial, diabetes y el nivel elevado de colesterol. Sería conveniente seguir una dieta cardiosaludable incluyendo todos los grupos de alimentos.

Si tiene diabetes siga la pauta de su especialista en Endocrinología.

Evite el consumo de alimentos crudos como verduras, hortalizas y embutidos durante los seis primeros meses posteriores al trasplante.

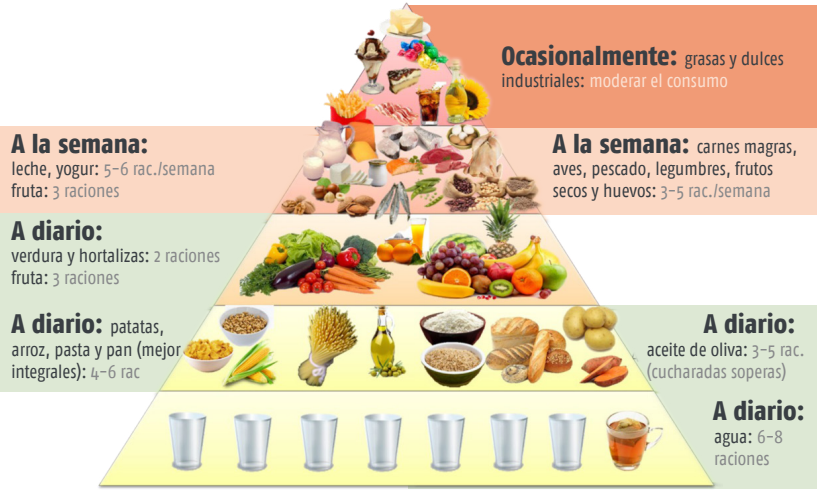
Es recomendable cocinar los alimentos bien asados, al vapor o a la plancha y evitar los fritos.



Las frutas se deben lavar cuidadosamente y retirarles la piel. En resumen, se debe prevenir la contaminación de los alimentos.

Es aconsejable tomar el agua embotellada y debe evitar el consumo en exceso de bebidas azucaradas (refrescos).

Una dieta cardiosaludable deberá incluir todos los grupos de alimentos en la proporción adecuada:



Disminución de algunas grasas (las de origen animal) y fritos.

Reducción de consumo de dulces.

Incremento de ingesta de fibra.

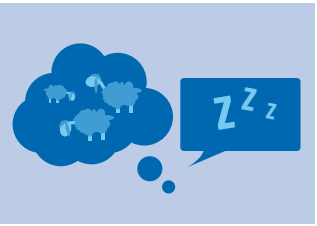
HÁBITO INTESTINAL

Mantener un hábito intestinal adecuado y evitar el estreñimiento debe ser una de sus prioridades, para ello debe tomar alimentos ricos en fibra y abundantes líquidos.

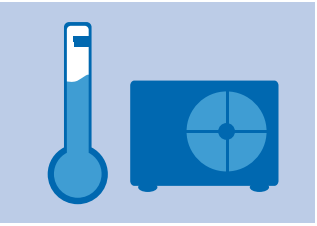
Cualquier alteración del tránsito intestinal deberá ser comunicado al personal médico o enfermero.

DESCANSO Y CONFORT

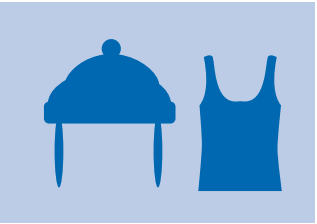
Así como la alimentación y el ejercicio físico son importantes, también lo es el sueño y el descanso. Debe dormir unas 7/8 horas al día, creando un ambiente favorable para el descanso, adaptando los horarios de los medicamentos para evitar despertares nocturnos.



Si no duerme bien, no se automedique, consulte con su médico/a.



Mantenga una adecuada temperatura corporal, seleccionando la ropa (tejidos transpirables) y modificando las condiciones ambientales.



Recuerde que es muy conveniente adaptar nuestra vestimenta a los cambios climáticos.

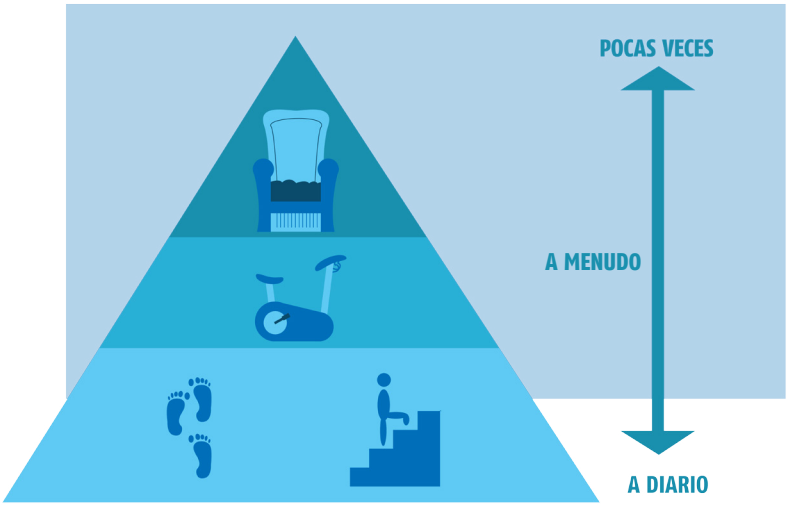


Así como evitar las corrientes de aire y los ambientes muy calurosos o fríos.

ACTIVIDAD FÍSICA

Procure incorporar paulatinamente el ejercicio físico en sus hábitos de vida, evitando el sedentarismo y potenciando la práctica de ejercicios activos como pasear, bicicleta estática, subir y bajar escaleras...

A continuación le mostramos una pirámide de ejercicio físico, donde en la base aparece lo que debemos hacer de forma más frecuente.



RECUERDE QUE ...

NO debe realizar deportes de riesgo ni de contacto.
Evite realizar ejercicio físico después de las comidas.

HIGIENE Y CUIDADOS DE LA PIEL

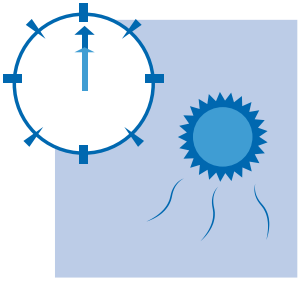
Cabe destacar la importancia del lavado frecuente de manos con agua y jabón.

Para mantener una buena higiene corporal es importante la ducha diaria, mantener las uñas cortas y limpias, realizar la higiene bucal después de las comidas, así como las revisiones odontológicas necesarias previa consulta con su especialista en Digestología.

Debido a la medicación, su piel puede experimentar una serie de cambios:



1. Cambios hormonales: puede aparecer vello facial en las mujeres, por lo que se recomienda la decoloración. Para realizar depilación es aconsejable esperar 6 meses.



2. Evite la exposición prolongada al sol y utilice protector solar para evitar la posible aparición de manchas en la piel, así como sombrero o gorra. Protéjase de los rayos ultravioleta si va a la nieve o playa.

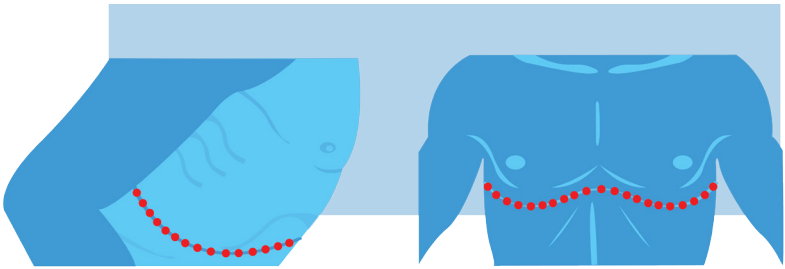


3. Mantenga la piel hidratada y cuidada.

CUIDADOS DE LA CICATRIZ

Si observa alguna alteración en la cicatriz de la herida quirúrgica, consúltelo con su especialista en medicina de familia o con su enfermera/o.

Cualquier otra alteración como enrojecimiento, picor, ampollas o bultos que le llamen la atención, serán motivo de consulta médica preferente en las Consultas Externas de Hepatología.



AUTOCUIDADOS DEL TUBO DE DRENAJE BILIAR KEHR
(en caso de llevarlo)

Usted puede cuidar del drenaje Kehr en casa. Es muy importante la higiene.

Se recomienda ducharse, no bañarse, mientras lleve el drenaje.

Después de la ducha debe secar el cuerpo con una toalla exclusiva. Acto seguido seque con una gasa el punto de inserción del drenaje (no lo deje húmedo) y coloque una gasa sobre los puntos. Enrolle el drenaje encima y ponga otra gasa y sobre ésta el esparadrapo.

Su especialista en Digestología le citará a los 2 meses y después de hacerse una prueba radiológica, el cirujano/a le retirará el drenaje Kehr, si procede.

SEGURIDAD

Por su seguridad se recomienda:

VACUNAS

VACUNAS*	CALENDARIO			VACUNA DE RECUERDO	COMENTARIOS
	6 meses post trasplante	7 meses post trasplante	12 meses post trasplante		
Anti-hepatitis B	✓	✓	✓		- Vacunación con 3 dosis a los 6 meses del trasplante - Recomendable realizar serología post-vacunación
Anti-hepatitis A	✓		✓		- Indicada para pacientes con hepatopatía crónica
Anti-Tétanos-Difteria	✓	✓	✓		- Actualizar el calendario - Repetir dosis a los 10 años
Anti-Neumocócica 23-valente	✓			✓	- Vacuna de recuerdo a los 5 años
Anti-Haemophilus influenzae B	✓				- Si no existe vacuna previa aplicar una dosis
Anti-Meningocócica C conjugada			✓		
Anti-Gripal			✓		- Un año después del trasplante - Anualmente durante la campaña de gripe

* Valorar el estado de la inmunización frente a la varicela-zóster, sarampión, rubeola y parotiditis.

Evite vacunarse los 6 primeros meses post trasplante.

Evite el contacto con personas enfermas o recién vacunadas con virus vivos (polio, triple vírica, varicela...)

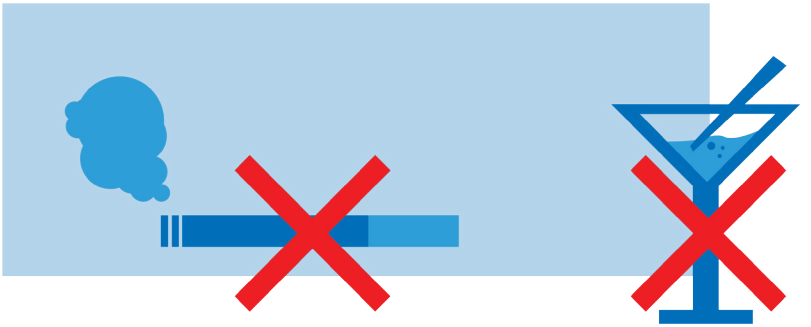
Debe **vacunarse de la gripe de forma anual** y consultar con su médico/a de familia si necesita cualquier otra inmunización.

Las **personas** que **convivan** con usted **también** deben ser **vacunadas de la gripe.**

HÁBITOS TÓXICOS

El tabaco queda totalmente prohibido, directamente y en su entorno.

El consumo de alcohol queda totalmente prohibido.



VIAJES

Consulte con su médico/a especialista si puede realizar un viaje, especialmente a zonas de riesgo, por si tiene que tomar algún tipo de medicación y medidas profilácticas.

Debe llevar informe actualizado del tratamiento y situación clínica.



SEGURIDAD

Por su seguridad se recomienda:

CAÍDAS

Es conveniente utilizar un calzado adecuado y cómodo y si fuera preciso utilizar ayudas ortopédicas como andador o bastón.



LUGARES MUY CONCURRIDOS

Utilice mascarilla facial, incluyendo las visitas a centros hospitalarios.

Evite los ambientes donde pudiese inhalar productos tóxicos y contaminantes.



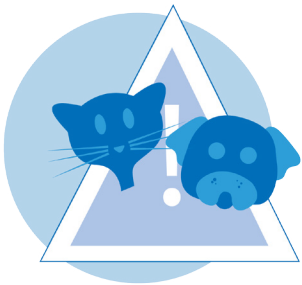
ANIMALES DOMÉSTICOS

Evite el contacto con animales domésticos.

En el caso de tenerlos, deben estar correctamente vigilados por el personal veterinario y mantener las medidas higiénicas adecuadas. Usted no debe asumir el cuidado principal de su mascota.

Los roedores, aves y reptiles están totalmente desaconsejados.

Se debe tener especial precaución en el contacto con los gatos.



ACTIVIDAD LABORAL Y DE OCIO

ACTIVIDAD LABORAL

Debe reanudarla dependiendo de cada caso, siempre que esté en condiciones físicas y psíquicas aceptables.



ACTIVIDAD ESCOLAR

Igualmente, hay que reiniciarla lo antes posible. Evite la incorporación académica si coincide con un periodo de gripe u otras enfermedades contagiosas.





RECUERDE QUE ...

Es aconsejable participar y disfrutar de actividades recreativas.

Se desaconseja la jardinería y la agricultura.

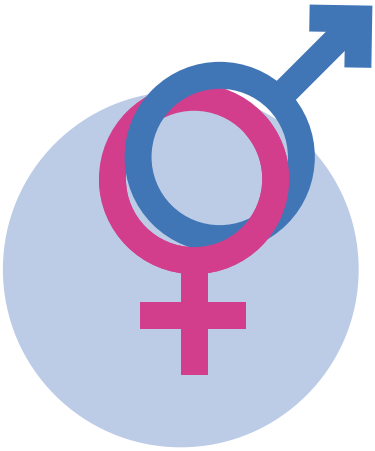
ACTIVIDAD SEXUAL

El momento de reiniciarla dependerá del progreso de su recuperación. Se **aconseja** la **utilización de preservativos y máxima higiene** para evitar todo tipo de infecciones y enfermedades de transmisión sexual.

Si usted es **mujer y desea quedarse embarazada,** debe **consultar con sus especialistas en Digestivo y Ginecología** para determinar cuál es el momento más adecuado.

Se **desaconseja el embarazo al menos antes de cinco años** desde el trasplante. Además, debe estar estable y con inmunosupresión baja (los inmunosupresores son fármacos con riesgo para el feto).

Recuerde que en los **Centros de Salud Sexual y Reproductiva** puede consultar con **profesionales expertos** (incluyendo expertos en Psicología y Sexología) si considera que requiere más ayuda en sus relaciones de pareja.

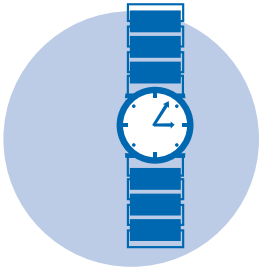


MEDICACIÓN INMUNODEPRESORA

El **tratamiento inmunosupresor** suele estar basado en la **combinación de dos fármacos** para aumentar su eficacia y conseguir el estado de inmunosupresión adecuado, además de corticoides.

Los fármacos más frecuentes son:



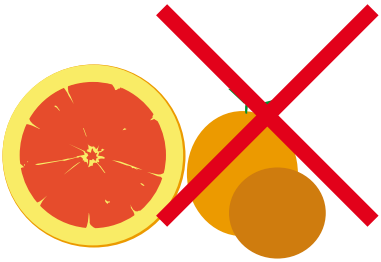


Debe tomar la **medicación** a la **misma hora** y siempre de la **misma manera.**



Todos los **inmunosupresores citados** deben **tomarse** con el **estómago vacío: una hora antes o dos horas después de comer**.

El resto de los medicamentos de la lista se pueden tomar con o sin alimentos, pero **NUNCA** utilizar zumo de pomelo ni naranja sanguina.



En el caso de olvidar tomar la dosis a la hora habitual debe seguir la siguiente pauta:



Si han pasado de 1 a 2 horas:
se tomará la dosis normal.



Si han pasado de 5 a 6 horas:
se tomará la mitad de la dosis.



Si ha pasado más tiempo:
esperará a la siguiente dosis.

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE ALARMA

Ante la presencia de **alguno de estos síntomas**, **contacte con su especialista en Digestología o acuda al Servicio de Urgencias** de su hospital:

1. Fiebre de más de 37,5º más de 24 h.
2. Temblores en las manos y dificultad en el habla.
3. Diarrea o vómitos de más de 24 horas, dolor abdominal de más de 24 horas y estreñimiento crónico, meteorismo, reflujo gástrico y acidez.
4. Color ictérico (amarillo) de piel o conjuntivas. Orina de color oscuro (coñac) o heces de color casi blanco.
5. Otros: edemas de miembros inferiores, hipertensión arterial, alteración de la visión, dolor intenso de cabeza, picores en la piel, retención de orina, molestias al orinar y erupciones cutáneas.



NOTAS:

PREGUNTAS FRECUENTES

1. **Si se me olvida tomar una dosis, ¿qué tengo que hacer?**

   Si han pasado de **1 a 2 horas** debe tomarse su dosis pautada.

   Si han pasado de **5 a 6 horas** debe tomarse la mitad de la dosis.

   Si han pasado **más de 6 horas** debe esperar a la siguiente dosis.

2. **¿Qué debo hacer con la medicación si vomito?**

   Si vomita y ve las pastillas, espere media hora para volver a tomar la misma dosis. **Si no las ve y ha pasado más de una hora**, tome la mitad de la dosis.

   Si continua con vómitos consulte con su especialista.

3. **Antes de realizarme la analítica de control de niveles, ¿puedo tomar agua?**

   Sí, puede tomar agua.

4. **¿Puedo tomar medicación para el dolor junto con los inmunosupresores?**

   Sí, siempre que sea una medicación que su especialista ya le haya prescrito anteriormente.

5. **Si tengo una hipoglucemia, ¿puedo tomarme los inmunosupresores con zumo o alguna otra bebida con azúcar?**

   Sí, siempre que no sea de pomelo o naranja sanguina.

6. ¿ Dónde y cuánto tiempo tengo que utilizar la mascarilla?

Durante 2 meses.

En recintos pequeños cerrados muy concurridos (ascensor...) y en centros hospitalarios.

Evite las visitas a familiares o amistades que estén atravesando un proceso infeccioso en el que haya riesgo de contagio para usted.

7. ¿Puedo dar la mano a otras personas, besar, coger a un bebé o dormir en la misma habitación con otra persona?

Sí, siempre que las personas con las que tenga el contacto no estén atravesando ningún proceso infeccioso.

Debe lavarse las manos después del contacto.

8. ¿Puedo comer fuera de casa y utilizar la vajilla del lugar donde vaya?

Sí, sin ningún problema. Utilice el sentido común y frecuente lugares limpios y de confianza.

RECUERDE

Las visitas y controles con su especialista en Hepatología y/o Cirugía deben ser siempre respetadas y, salvo necesidad, **no deben modificarse.**

ENLACES DE INTERÉS

Información al paciente de la Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública

http://www.san.gva.es/web/conselleria-sanitat-universal-i-salut-publica/informacion-al-paciente

www.cuidatecv.es/

Hospital Universitari i Politècnic La Fe
www.hospital-lafe.com

Sociedad Española de Trasplante Hepático
www.sethepatico.org

Actualización: Guías clínicas y artículos de revisión:
www.sethepatico.org/guias-clinicas.php

Congresos:
www.sethepatico.org/congresos-de-la-seth.php

Fichas técnicas de fármacos:
https://www.sethepatico.org/farmacos-y-actualidad-terapeutica.php

Enlaces de Interés:
https://www.sethepatico.org/enlaces-de-interes.php

DIRECCIÓN DE ENFERMERÍA DEL DEPARTAMENT DE SALUT VALÈNCIA LA FE
Subdirección de Enfermería. Área del Conocimiento, Cuidados y Docencia
ÁREA CLÍNICA DE ENFERMEDADES DIGESTIVAS

Este manual de **Recomendaciones al alta para pacientes con trasplante hepático**, parte del Equipo de Enfermería de la Unidad Hepática-Hepatología, dentro del Área Clínica de Enfermedades Digestivas.

AUTORAS

Emérita Martínez Gómez
Amparo Guevara Muñoz
Begoña Husillos Tamarit

RECONOCIMIENTOS Y AGRADECIMIENTOS

Al apoyo de la Adjunta de Enfermería del Área de Gestión Clínica.
A la colaboración del equipo médico.
A la colaboración del equipo enfermero.
A la colaboración de las y los pacientes trasplantados/as.

La Fe
Departament de Salut

DIRECCIÓN DE ENFERMERÍA

Subdirección de Enfermería.
Área del Conocimiento, Cuidados y Docencia

Av. Fernando Abril Martorell, Nº 106. 46026 VALENCIA
Tel. 961 244 000
www.hospital-lafe.com