

Trasplante Pulmonar

Recomendaciones de Enfermería al alta para pacientes

La Fe
Departament de Salut

DIRECCIÓN DE ENFERMERÍA
Área Clínica de Enfermedades Respiratorias
Unidad de Trasplante Pulmonar y Cirugía Torácica

Datos paciente
Fecha de trasplante
Uni/bipulmonar/cardiopulmonar
Enfermedad de base
Alergias

Teléfonos de interés

Hospital Univ. i Polit. La Fe	**961 24 40 00**
Consultas Externas de la Unidad de Trasplante Pulmonar	**extensión 244149**
GASMEDI Valencia	**961 36 64 40 - 902 45 04 25**
OXIMESA Castellón	**902 21 23 33**
LINDEMEDICA Alicante	**902 104 022**

Introducción

Nuestro objetivo en la realización de estas recomendaciones es fomentar su autocuidado, para ello necesitaremos su colaboración en todo momento.

Usted 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.

Desde la Unidad de Trasplante Pulmonar y Cirugía Torácica vamos a intentar 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

MANEJO DE LA AEROSOLTERAPIA

En el caso que usted lleve tratamiento con aerosolterapia en el domicilio, debe saber que necesitará un equipo que le será proporcionado por una casa comercial y deberá seguir las recomendaciones de uso y mantenimiento.

Debe conocer las medidas de limpieza y desinfección del equipo, destacando las siguientes:



Lavado de manos antes y después de cada sesión.



Ventilar la habitación después de realizar el aerosol.



Lavar con agua y jabón el equipo de nebulización después de su uso y dejar secar al aire.
Debe preparar el aerosol en un entorno limpio.



Los aerosoles más frecuentes que usted puede utilizar son:
- Anfotericina B
- Colistimetato
- Tobramicina

RECUERDE QUE ...

Debe realizar enjuagues bucales después de utilizar los aerosoloes.



Los equipos de nebulización de uso más frecuente son: **CR-60, I-neb, e-flow...**

EQUIPOS DE NEBULIZACIÓN:



Equipo compresor con pipeta



Equipo compresor con mascarilla



i-neb



e-flow

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.

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.

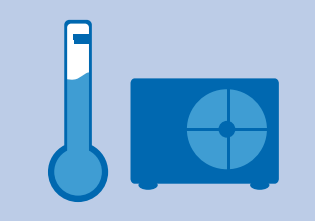
Cualquier alteración del tránsito intestinal deberá ser comunicado a su médico/a o a su enfermero/a.

DESCANSO Y CONFORT

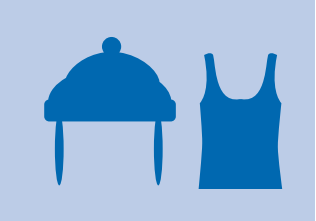
Así como la alimentación y el ejercicio físico son importantes, también lo es el sueño y el descanso. Debe dormir unas 7/8 horas al día, creando un ambiente favorable para el descanso y adaptando los horarios de los medicamentos para evitar despertares nocturnos.



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.

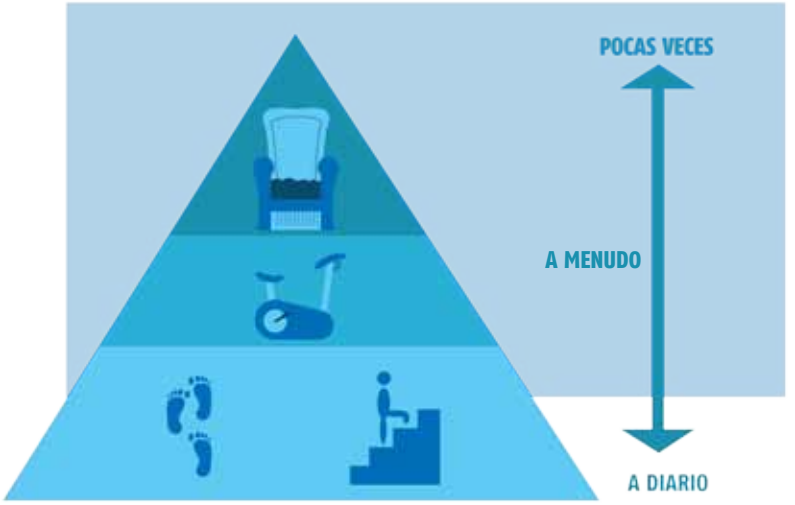


Así como evitar las corrientes de aire y los ambientes muy calurosos o fríos.

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

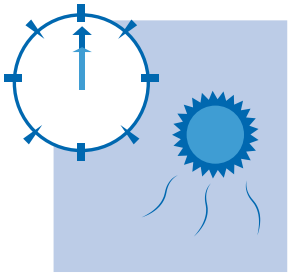
Cabe destacar la importancia del lavado frecuente de manos con agua y jabón.

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 neumólogo/a.

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.



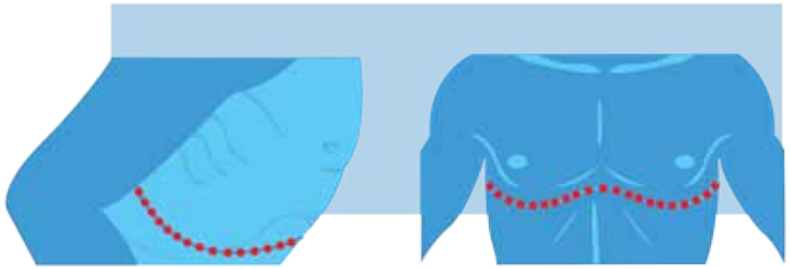
2. Evite la exposición prolongada al sol en las horas punta, utilice protector solar para evitar la posible aparición de manchas en la piel, así como sombrero o gorra. Protéjase de los rayos ultravioleta si va a la nieve o playa.



3. Mantenga la piel hidratada y cuidada.

Si observa alguna alteración en la cicatriz de la herida quirúrgica, consulte con el personal facultativo o de enfermería de su Centro de Salud.

Cualquier otra alteración, como enrojecimiento, picor, ampollas, "bultos"... que le llamen la atención, serán motivo de consulta médica preferente en las Consultas Externas de la Unidad de Trasplante Pulmonar (UTP).



SEGURIDAD

Por su seguridad se recomienda:

VACUNAS

No debe **recibir vacunas de virus vivos o atenuados** (ej.: varicela).

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

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

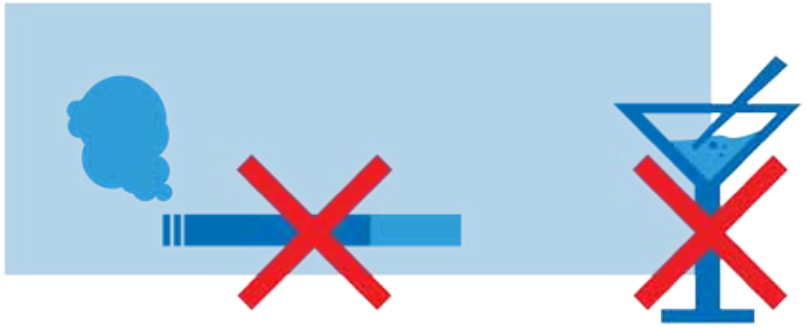
También debe **vacunarse contra el neumococo.**

EVITE EL CONTACTO CON PERSONAS ENFERMAS O RECIÉN VACUNADAS CON VIRUS VIVOS (polio, triple vírica, varicela...)

HÁBITOS TÓXICOS

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

No es conveniente el consumo de alcohol.



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.





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.



NOTAS:

SEGURIDAD

Por su seguridad se recomienda:

ANIMALES DOMÉSTICOS

Evite el contacto con animales domésticos.

En el caso de tenerlos, deben estar correctamente vigilados por su veterinario/a así como mantener las medidas higiénicas adecuadas. Usted no debe ser la persona responsable del cuidado de su mascota.

Los roedores, aves y reptiles están totalmente desaconsejados.

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



NOTAS:

ACTIVIDAD LABORAL

ACTIVIDAD LABORAL

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



ACTIVIDAD ESCOLAR

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



RECUERDE QUE ...

Se debe participar y disfrutar de actividades recreativas que le mantengan ocupado y distraído.

Se desaconseja la jardinería y la agricultura.

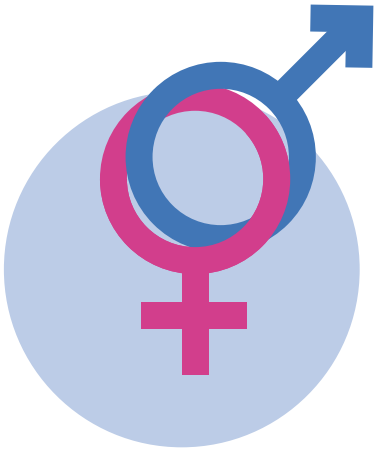
ACTIVIDAD SEXUAL

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 Neumología 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.

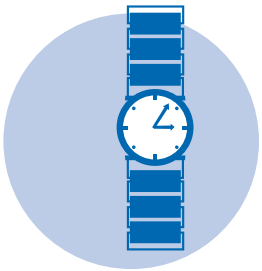


MEDICACIÓN

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, naranja sanguina ni leche.



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 Neumología o acuda al Servicio de Urgencias** de su hospital:

1. Fiebre, dolor de garganta, tos y expectoración.
2. Diarrea o vómitos de más de 24 horas, dolor abdominal de más de 24 horas y estreñimiento crónico, meteorismo, reflujo gástrico y acidez.
3. Tos persistente, sensación de fatiga o dificultad respiratoria.
4. Otros: edemas de miembros inferiores, hipertensión arterial, alteración de la visión, dolor intenso de cabeza, 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 médico/a de cabecera.

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 no sea una medicación nueva.

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. Evite también tomarlos con leche.

6. **¿ Dónde tengo que utilizar la mascarilla?**

   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 ir al cine, teatro, discotecas o espectáculos?**

   No debe ir durante los tres a seis primeros meses, posteriormente deberá colocarse la mascarilla si las personas de alrededor presentan tos, estornudos, etc. Además, debe evitar sesiones concurridas.

8. **¿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.

9. **¿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 **pruebas funcionales respiratorias** (PFR) son técnicas de estudio de la función pulmonar, necesarias para conocer su estado funcional, por lo que **no debe olvidar las fechas de consulta.**

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

Debe continuar con su tratamiento de **rehabilitación respiratoria y muscular en el hospital** hasta que su médico/a lo considere necesario.

ENLACES DE INTERÉS

Asociación Valenciana de Trasplantes de Pulmón AVTP
www.avtp.org

Federación Española de Fibrosis Quística
www.fibrosisquistica.org

Asociación de Fibrosis Quística de la Comunidad Valenciana
www.fqvalenciana.com

Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica – SEPAR
www.separ.es

Sociedad Valenciana de Neumología
www.svneumo.org

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

Información al Paciente de la Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública
www.san.gva.es/web/conselleria-sanitat/informacion-al-paciente
www.cuidatecv.es/

BIBLIOGRAFÍA

Desde **SEPAR** en "Biblioteca para todos"
www.separ.es/biblioteca-1/bibliotecaparatodos

Guía de autocuidados del paciente trasplantado de pulmón
Controlando la Fibrosis Quística
Controlando la Hipertensión Pulmonar

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

Este manual de **Recomendaciones al alta para pacientes con trasplante pulmonar**, parte del Equipo de Enfermería de la Unidad de Cirugía Torácica y Trasplante Pulmonar (UTP), dentro del Área de Gestión Clínica de Enfermedades Respiratorias.

AUTORAS (por orden alfabético)

Dolores Hidalgo Téllez. Enfermera de la UTP
Carmen Sáenz Corella. Enfermera Supervisora de la UTP
Isabel Silvestre Antón. Enfermera Supervisora de Neumología

RECONOCIMIENTOS Y AGRADECIMIENTOS

Al apoyo de la Adjunta de Enfermería del Área de Gestión Clínica
A la colaboración del equipo médico de la UTP
A la colaboración del equipo de enfermería de la UTP
A la colaboración de los pacientes trasplantados

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