

Post Trasplante Hepático

Volviendo a casa – Recomendaciones para el paciente y su familia

Están muy contentos, regresamos al hogar, luego de muchos días en el hospital, los doctores nos dijeron que la función del hígado es buena, pero tenemos que hacer controles y tomar muchas medicaciones. No importa, hay que seguir, ahora cuidando al hígado sano y recuperar la calidad de vida. Cuanto más conocemos del trasplante y de su cuidado mejor podemos ayudar a los médicos a que todo funcione bien

Tenemos que cumplir con los medicamentos sin olvidos, son todos importantes, principalmente los inmunosupresores (Corticoides, Tacrolimus, Ciclosporina, Micofenolato, Azatioprina, y otros). Puede ser que haya bajado de peso, o tenga algunos cambios en el cuerpo, pero todo se irá mejorando con el tiempo.

Nunca debe cambiar de dosis o alterar su frecuencia sin recomendación médica

Si toma por error mayor dosis debe comunicarlo para saber cómo seguir, Si tiene algún efecto adverso debe también informar, por ejemplo, vómitos, cefaleas, temblores somnolencia, fiebre, diarrea

Guarde los medicamentos en lugares secos y frescos, no al alcance de los niños, tenga siempre medicación de reserva preferentemente de los inmunosupresores.

Para cuidar su cuerpo tiene que tener un baño diario, con jabón sin perfume, uñas limpias y cortas. Las manos hay que lavarlas muchas veces especialmente antes de las comidas

No es necesario que use barbijo en casa pero si tienen visitas o salen a lugares públicos es útil el tapa boca para evitar el contagio aéreo. No deben estar en contactos con personas enfermas y si estuvieran con alguna enferma de eruptiva debe comunicarlo inmediatamente al centro de trasplante.

Si tienen animales domésticos es importante que no estén en contacto con los niños por lo menos en los primeros tres meses post trasplantes y sobre todo lejos de sus excretas

Nutrición

La nutrición juega un papel fundamental en el tratamiento del niño trasplantado hepático. Lo ayuda a construir nuevos tejidos y mantener su energía.

Los alimentos deben ser variados, adecuados, normo calóricos, sin exceso proteico para no sobrecargar el filtrado renal. Probablemente tenga mucho apetito y hambre vinculado a la recuperación de la función hepática y a la toma de corticoides. Debe controlar no tener un incremento excesivo de peso

Los alimentos deben estar siempre bien cocinados, no puede comer crudos, verduras, frutos secos, ni embutidos y de acuerdo a la indicación de su médico habitualmente comerá sin sal. El agua debe ser potable y la leche pasteurizada o hervida. En caso de comer algo crudo deben lavarlo previamente con agua potable con dos gotas de hipoclorito de sodio por litro.

Debido a que las medicaciones inmunosupresoras pueden presentar hipertensión arterial o retención de líquido se necesita restringir la ingesta de sal normal (sodio) y de alimentos con alto contenido de este (ejemplo fiambres o carnes frías, comidas en latas etc.)

Actividad Física. Recreativa o Deportiva

La actividad es recomendable y debe ser temprana pero gradual. La actividad física y el deporte son formas regladas y evolucionadas del juego infantil que proporcionan numerosos beneficios a saber:

Socialización e integración

Autoafirmación y creatividad

Mejoramiento de la aptitud física

Aumento de la capacidad cardiopulmonar

Desarrollo armónico y control de la postura

Pero tenemos que observar las siguientes precauciones: Como recibe frecuentemente ácido acetil-salicílico puede tener propensión a los hematomas y debemos evitar las prácticas que conlleven excesivo choque y contacto

interpersonal (Rugby, Básquet, Artes Marciales etc.)

Evitar las actividades que no tengan un control sanitario e higiénico y de infraestructura optimo (natatorios, vestuarios etc.)

Control exhaustivo en los deportes mecánicos

Los recomendados son caminatas, ciclismo no competitivo, tenis, gimnasia, danza, golf y atletismo de campo

Protección solar

Debido al aumento de la sensibilidad frente al sol causada en general por la medicación se recomienda evitar la exposición solar entre las 11 am. y 4 pm., pero siempre debe colocarse pantalla solar 50 de protección UV en toda la superficie expuesta. No olvide siempre mantenerse bien hidratado con alta temperaturas

Control Tensión arterial

Debe tener un control periódico de la tensión arterial en diferentes horas del día, y tener un registro para compartirlo con su médico de cabecera. Si sus controles fueran con tensiómetros digitales no usar los de muñeca, por falsos registros

Control Odontológico

Es importante que mantenga una higiene bucal buena y controlada, debe usar cepillos blandos, masajear las encías tres veces al día, no comer excesos de dulces ni masticables

Si tiene que realizar algún procedimiento odontológico debe recibir antibiótico

antes y después del procedimiento
(consulte previamente)

Es importante que recuerde que el equipo de trasplante está para cualquier pregunta o comentario

Debe consultar de inmediato

Si presenta tinte amarillo de piel (ictericia),
Deposiciones claras (acolia), orina oscuras
(coluria), picazón (prurito), fiebre más de

38°C por más de 24 h, diarrea persistente,
vómito más de tres episodios, dolor de
cabeza persistente, somnolencia,
dificultad respiratoria (disnea)

Esta recomendaciones son generales,
pero Usted sabe, y especialmente en los
tres primeros meses post trasplante debe
estar alerta ante cualquier signo o síntoma
que el equipo de trasplante estará pronto
para evaluarlos.