

Plan de egreso del paciente trasplantado hepático



Clínica Imbanaco
 Vocación de Servicio

Apreciado paciente, estamos felices por tu trasplante, por lo que estamos a tu disposición para acompañarte en este nuevo camino, y si te cuidas llevando una vida sana, siguiendo las recomendaciones médicas y del personal asistencial: Enfermería, Fisioterapia, Nutrición, Trabajo Social y Psicología, habrás recorrido un largo camino.

Recomendaciones postrasplante hepático

- Nunca modifiques, abandones o tomes otra medicación, sin la previa indicación de tu médico tratante.

¿Qué debes saber de la herida quirúrgica?

- Tienes unos puntos y/o grapas que serán retirados cuando el cirujano lo indique, en la Unidad de Trasplante de Órganos.

Infórmale al médico o enfermera de la unidad de trasplantes si presentas signos de infección como:

- Fiebre.
- Dolor en la herida quirúrgica.
- Enrojecimiento.
- Calor local.
- Salida de pus o mal olor.



¿Conoces los signos de alarma?

- Tono amarillento en la piel, mucosas y ojos.
- Dolor y/o aumento del volumen de tu abdomen (ascitis).
- Picor en todo el cuerpo.
- Orina oscura y/o heces claras.
- Mucho cansancio y agotamiento.
- Poco apetito, náuseas o vómitos.
- Hemorragia digestiva (heces o vómito con sangre).
- Estreñimiento.
- Sensación extraña en la zona del hígado.

Si estás presentando alguno de estos síntomas generales o en la herida, debes comunicarte con tu médico o asistir a Urgencias de Clínica Imbanaco.



¿Sabías qué cuidados debes tener después del trasplante hepático?

- Tu higiene corporal (realizar baño con jabón de clorhexidina).
- Tu higiene dental y seguir las recomendaciones de la odontóloga ya que la medicación inmunosupresora puede favorecer la candidiasis oral.
- El ejercicio cuando el médico lo autorice.
- Lavar las verduras, frutas y consumirlas hervidas.
- Lavarte las manos antes y después de manipular los alimentos, después de ir al baño y cuando tomes los medicamentos.
- Puedes caminar y pasear (sin llegar a agotarte).
- Debes usar tapabocas permanente durante los 3 primeros meses.
- Puedes tener relaciones sexuales con preservativos, después del alta hospitalaria, según las indicaciones de tu médico.

¿Sabías qué debes evitar?

- Acudir a lugares públicos cerrados y aglomeraciones, tales como: cines, centros comerciales, iglesias, discotecas, estadios, entre

otros, al menos los primeros 3 meses después del trasplante.

- El contacto cutáneo con personas con lesiones en la piel: herpes labial, herpes zoster.
- El contacto con niños o mayores enfermos de paperas, sarampión, varicela u otra enfermedad infecciosa.
- El contacto de personas con infecciones respiratorias: gripe, resfriados, tuberculosis, covid 19.
- Cortarte la cutícula de tus uñas (manicure), te podría provocar una infección.
- Las uñas largas o sucias, son focos infecciosos, y si así fuera, cuida de que estén muy limpias.
- Beber agua que no esté controlada sanitariamente: agua de ríos, pozos, fuentes no potables, etc.
- Consumir leche y derivados (queso, mantequilla) que no tengan autorización sanitaria.
- Los esfuerzos físicos durante los primeros meses.
- Levantar peso y hacer grandes esfuerzos, ya que te puedes herniar.
- Tabaco, alcohol y drogas (los que nos consideramos sanos, también deberíamos evitarlo).
- El consumo frecuente de azúcares.

¿Que no puedes compartir?

- Toallas
- Cepillos

¿Sabías qué debes informar a tu médico?

- Si presentas disminución de la visión o no tolerancia a la luz.
- Si presentas aparición de vello, tumores cutáneos, aparición de acné y/o verrugas en la piel, ya que como consecuencia de la medicación inmunosupresora se puede presentar.

¿Qué pasará con tu mascota?

- Puedes continuar con ella, sabemos que hace parte de tu familia, sin embargo es muy importante que tu mascota esté con las vacunas al día, desparasitada y mantener con buena higiene general.
- Despues de acariciar tu mascota, siempre debes lavarte las manos.
- No la puedes besar, ni dormir con ella.
- No puedes recoger sus fluidos como heces, orina y/o vómito.
- Los animales que sí se deben evitar, son los exóticos como monos y aves.

Recuerda que:

- Los inmunosupresores son medicamentos que disminuyen el riesgo de rechazo, por esto nunca modifiques su dosis ni suspendas sin una indicación médica.
- Todas las citas son en la Unidad de Trasplante de Órganos y Tejidos en la Torre A primer piso.
- La toma de los exámenes de laboratorio es el día antes a tu cita con el especialista, y recuerda que los inmunosupresores se administran después de que te tomen la muestra de sangre.
- Reclamar los resultados para presentarlos al médico en la consulta, recuerda traer la hoja de control de signos vitales, glucómetrias y el plan de medicamentos.
- El seguimiento post trasplante está autorizado durante el primer año. Por esta razón No requiere autorizar la consulta ni los exámenes.
- Traer a la consulta los medicamentos entregados.
- Llevar la fórmula y la historia clínica a la entidad para autorizar los medicamentos.
- Cuando viajes, debes llevar siempre contigo la medicación.
- Si te tomas los inmunosupresores y presentas vómito y sospechas que puedes haber perdido la medicación, te debes tomar la mitad de la dosis normal, si ves las pastillas o cápsulas intactas te debes tomar la dosis completa.



¿Cómo será tu alimentación después del trasplante hepático?



El área de Nutrición Clínica pone a tu disposición recomendaciones alimentarias importantes para el cuidado de tu salud:

Ten en cuenta estos consejos para que tu alimentación sea más saludable y placentera:

Las recomendaciones dietéticas van dirigidas a la prevención de infecciones, evitar el sobre peso, controlar las enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión arterial, aumento del colesterol etc). Con una adecuada alimentación también se pueden disminuir algunos efectos secundarios de los medicamentos.

Las dietas terapéuticas se ajustan a tu situación médica y de tu costumbre alimentaria. Una alimentación equilibrada es fundamental para llevar una vida sana.

Los alimentos nos aportan las energías necesarias para las funciones orgánicas y para poder realizar nuestras

actividades físicas, también contribuyen a formar tejidos nuevos y reparar los daños.

- Lavar correctamente los alimentos, en especial las frutas y verduras (estas deben estar peladas completamente), y sumergirlas por 3-5 minutos en 1 litro de agua con una copita de vinagre.
- No consumir fresas ni uvas por la posibilidad de intoxicación con agroquímicos.
- Recuerda que las frutas y verduras tienen un alto contenido de fibra, su consumo es importante para evitar que tengas estreñimiento.
- Despues del trasplante puedes comer prácticamente todos los grupos de alimentos como frutas, verduras, cereales, legumbres, proteínas, grasas, si no hay otra contraindicación de tu médico.
- Preferir preparaciones al vapor, al horno o a la plancha.
- Incluir cereales y harinas integrales o enteros como avena, cebada, maíz y/o arroz integral.
- Realizar adecuado lavado de manos en casa.
- Recuerda mantenerte hidratado, consume agua embotellada y/o hervida, la cual debes cambiar diariamente.
- Consume los alimentos recién preparados y bien cocidos.

- Las proteínas de origen animal (como res, pollo, pescado, pavo, cerdo y huevo) se deben consumir bien cocidas.
- En caso de inapetencia solicita valoración con el nutricionista.

¿Qué debes evitar?

- Alimentos salados como jamón serrano, embutidos, conservas, aceitunas, ahumados, sopas de sobre y mecateo.
- Bebidas azucaradas (refrescos, gaseosas y jugos de botella).
- Restringe el consumo de alimentos ultraprocesados como galletas, pan, tostado, dulces y pasteles.
- Alimentos con mucha grasa saturada (manteca, mantequilla y salsas).
- Evita consumir productos lácteos sin pasteurizar como leche recién extraída de la vaca u otro animal, queso casero, mantequilla casera, suero.
- Evita consumir alimentos callejeros y expuestos a temperatura ambiente.
- Evita consumir alimentos recalentados.
- Verifica que los alimentos estén en perfecto estado y revisa siempre la fecha de vencimiento.
- Restringe el consumo de azúcar, dulces, panela y miel.

Ejemplo de alimentación

Desayuno

- Cereal, plátano y/o tubérculo (arepa, papa o yuca).
- Proteína (recuerda la yema del huevo completamente cocida), pollo, quesos, carne o pescado.
- Grasas: aceite de oliva, aceite de aguacate, semillas de ajonjolí, chía, frutos secos o aguacate.
- Bebida: café, aromática, chocolate o cacao sin azúcar.

Refrigerio AM

- Porción de fruta (pelada) + frutos secos.

Almuerzo

- Cereal, plátano y/o tubérculo (arepa, arroz, papa, pastas, quinua, yuca o cebada).
- Proteína (carne de res, cerdo, pollo o pescado).
- Incluir leguminosas 2 veces por semana.
- Taza de verduras cocidas .
- Agua.

Refrigerio PM

- Aromática o té frío.

Cena

- Cereal, plátano y/o tubérculo (arepa, arroz, papa, pastas, quinua, yuca o cebada).
- Proteína (carne de res, cerdo, pollo o pescado).
- Incluir leguminosas 2 veces por semana.
- Taza de verduras cocidas.
- Agua.

Refrigerio nocturno

- Té o aromática.

Tus citas después del trasplante:

Programación de controles postrasplante

Citas	Nombre del especialista	Fecha	Hora	Lugar	Observaciones
Toma de exámenes de laboratorio				Sede Principal, piso 4 Torre B, piso 1	No tomar los imunosupresores y venir en ayunas
Control con el especialista clínico				Unidad de Trasplante de Órganos y Tejidos	Traer resultado de exámenes y asistir acompañado de un adulto
Nutrición				Unidad de Trasplante de Órganos y Tejidos	Traer resultado de exámenes y asistir acompañado de un adulto
Trabajo social				Unidad de Trasplante de Órganos y Tejidos	Asistir acompañado de un adulto
Psicología				Unidad de Trasplante de Órganos y Tejidos	Asistir acompañado de un adulto
Control con fisioterapia de trasplante				Unidad de Trasplante de Órganos y Tejidos	Asistir acompañado de un adulto
Toma de exámenes de laboratorio				Sede Principal, piso 4 Torre B, piso 1	No tomar los imunosupresores y venir en ayunas
Control con cirugía de trasplante					Traer resultado de exámenes y asistir acompañado de un adulto

Controles médicos

- Tendrás controles médicos programados para ver la evolución del trasplante y realizar ajustes necesarios. También tendrás citas con todo el grupo de apoyo para darte recomendaciones y ayudarte en el proceso de adaptación. Todas las citas son en la Unidad de Trasplante de Órganos y Tejidos ubicada en el primer piso de la Torre A.
- Para cada cita con el especialista o cirujano debes tomar previamente muestras de sangre y orina.
- El seguimiento postrasplante está autorizado durante el primer año. Por esta razón no requieres autorizar la consulta ni los exámenes.
- Es necesario llevar la fórmula y la historia clínica a la entidad para autorizar los medicamentos.

Plan de egreso del paciente trasplantado hepático

 Para comunicarte directamente a la Unidad de Trasplante de Órganos y Tejidos lo puedes hacer en los siguientes números:

Cel: 315 785 1135 - 315 615 9841
o al PBX: (602) 518 6000 - (602) 382 1000

Extensiones:

41610 - 41615 Secretarías

41625 - 41622 Auxiliares

41609 Auxiliar de navegación

41616 - 41617 Enfermeras jefes

 traspantes.imb@quironsalud.com

Para solicitud de citas:

 WhatsApp: 310 217 1807

 Conmutadores: (602) 518 6000
(602) 382 1000 Extensión: 8146

Reclama o consulta tus resultados en el **Portal del Paciente** (escaneando el código QR) y preséntalos al médico en la consulta.

Recuerda traer la hoja de control de líquidos y signos vitales, glucometrías y el plan de medicamentos.



Recibí: _____

Fecha: _____

Enfermera: _____