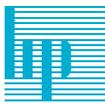




TRASPLANTE DE PROGENITORES HEMATOPOYÉTICOS GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA PACIENTES Y FAMILIA AL ALTA

SERVICIO DE HEMATOLOGÍA
Y ONCOLOGÍA

 **HOSPITAL
PRIVADO**
UNIVERSITARIO DE CORDOBA

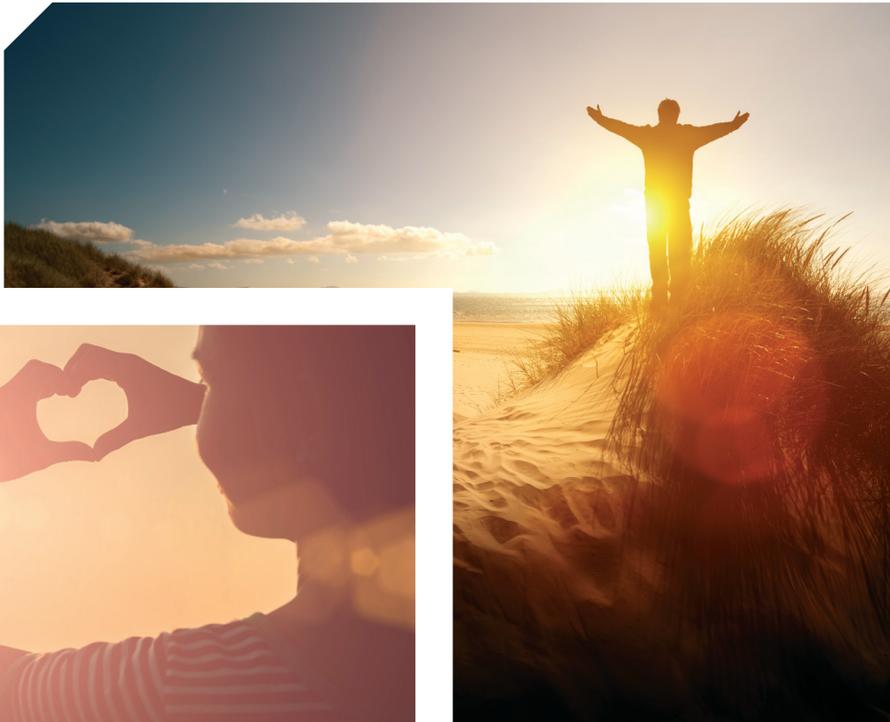
¿USTED FUE SOMETIDO A UN TRASPLANTE?

Pasarán 6 meses o más para que sus conteos en sangre y su sistema inmunitario se recuperen totalmente, por lo que durante ese tiempo aumentarán los riesgos de infecciones y sangrados, podrá cansarse con más facilidad o estar inapetente, entre otros síntomas.

Esto se debe a que el organismo necesita un tiempo determinado para que vuelva a funcionar con normalidad. Además si se trata de un trasplante con células de otra persona, se agrega el efecto de ciertos medicamentos necesarios para evitar el rechazo y la enfermedad de injerto contra huésped.

Estos medicamentos, cuya función es precisamente bloquear la respuesta del sistema de defensa (inmunosupresores), pueden prolongar por más tiempo la presencia de estos síntomas.

Se recomienda tramitar los medicamentos con antelación y llevarlos cuando se ausente del hogar.



¿CUÁLES SON LAS MEDIDAS ÓPTIMAS DE CUIDADO EN EL DOMICILIO?



Hábitos higiénicos

- Ducha diaria y colocación posterior de cremas hidratantes.
- Elementos de aseo de uso exclusivo.
- Lavado de manos frecuente, especialmente antes de comer, después de utilizar el baño, después de tocarse el pelo o la cara, los picaportes, antes y después de preparar alimentos, después de tener a niños pequeños en brazos, después de tocar fluidos corporales como moco o sangre, después de usar el teléfono, etc. Higienizarse las manos con la técnica correcta (frotado de palmas, dorso de las manos, debajo de las uñas y entre los dedos, enjuagar y secar con toalla limpia o toallas de papel).
- Limpieza adecuada del área del ano después de ir de cuerpo (usar toallitas desechables suaves o sin alcohol como para bebés). No usar bidet.
- Mantenga las uñas cortas y limpias.
- Debido al aumento de sensibilidad al sol, y al riesgo de disparar enfermedad de injerto contra huésped, evite la exposición solar prolongada, use sombrero de ala ancha, lleve ropa clara y holgada. Cuando ésta exposición sea inevitable, utilice lociones con factor de protección alto (recomendado factor 50 o más).
- En los primeros meses evite los lugares concurridos, cerrados y con aire acondicionado.
- Utilice barbijos cuando asista al hospital o a cualquiera de los lugares nombrados.
- Evite tocar agua estancada (como el agua de los floreros), usar jacuzzi, nadar, caminar, sumergirse o jugar con agua de estanques, lagos o ríos. También evite pescar y realizar tareas de carpintería o deportes de contacto.
- Evite lugares en construcción o donde se se realicen tareas de refacciones.
- No use termómetros rectales, enemas o supositorios. Evite el uso de tampones.
- Evite las inyecciones intramusculares y subcutáneas.
- No intercambie vasos y cubiertos. Evite el uso de mate de bombilla.
- Evite visitas de personas que hayan recibido ciertas vacunas recientemente (por ejemplo: polio, sarampión, fiebre amarilla) o de personas con procesos infecciosos.





CUIDADO DE LA BOCA

- Cepílese con cuidado los dientes 2 o 3 veces por día durante 2 a 3 minutos cada vez. Use un cepillo de dientes con cerdas suaves y pasta de dientes con flúor.
- Deje secar el cepillo de dientes al aire entre cepilladas.
- Consulte a su médico de cabecera el momento oportuno para reiniciar el uso de hilo dental.
- Enjuáguese la boca 4 veces al día con un producto sin alcohol, o bien con una solución que usted mismo puede preparar con: 250 ml de agua + media cucharadita de sal + media cucharadita de bicarbonato de sodio.
- Mantenga sus labios hidratados con manteca de cacao o vaselina. Avise a su médico de cabecera si aparecen úlceras bucales o dolor.
- No coma alimentos ni bebidas que contengan mucho azúcar. Puede consumir goma de mascar o chupetines sin azúcar.
- Si tiene prótesis dental, úsela sólo para alimentarse durante las primeras 3 o 4 semanas después del trasplante. Es necesario cepillarla dos veces al día, enjuagarla bien y sumergirla en una solución antibacteriana cuando no la utilice.



VACUNAS

- Luego del trasplante (dependiendo de la estación del año en curso), y **previa consulta con el médico**, puede recibir la vacuna contra la gripe (y repetirla anualmente). Luego de los 4 meses podrá colocarse la vacuna contra la neumonía (Prevenar) por 3 dosis, con una aplicación cada 2 meses.
- A partir del año, aproximadamente, se **deberá** colocar **varias más**, pero **siempre bajo supervisión de su médico de Trasplante o del Infectólogo**.



VIVIENDA

- Mantenga su casa limpia. Lo ideal es que otra persona se ocupe de esta tarea y utilice un sistema de limpieza húmedo (ni escobas ni plumeros).
- Cambie la ropa de cama por lo menos una vez por semana (la asiduidad depende del uso).
- Evite hacer personalmente el cambio de filtros (de aires acondicionados o calefactores), u otras tareas como limpieza de chimeneas, jardín o patio (no manipule flores o plantas).
- No iniciar ninguna obra o refaccionar su casa, al menos durante el primer año tras el trasplante.
- Ventile la casa a diario.
- Elimine insectos y roedores. Utilizar preferentemente rejillas o mosquiteros, ya que los productos químicos en aerosol pueden ser peligrosos.
- Evite humedades en paredes y techos, porque contribuyen al desarrollo de hongos y bacterias que pueden ser perjudiciales.
- En lo posible evitar alfombrados y/o cortinados (o determinar un sistema adecuado de mantenimiento para evitar que los mismos acumulen tierra, como el uso de aspiradores o el lavado frecuente).
- Evite colocar plantas y flores en el interior de la casa.



MASCOTAS

- No es conveniente tener contacto directo con animales durante los seis primeros meses. A partir de ese tiempo, si tiene animales estos tienen que estar cuidados, vacunados, desparasitados y se deben extremar las medidas higiénicas.
- Procure que otra persona cambie el lecho de arena higiénica todos los días.
- No juegue con los gatos. Los arañazos y mordeduras pueden infectarse.
- Manténgase alejado de perros, gatos u otros animales cachorros.
- Evite el contacto con animales callejeros, enfermos o exóticos.
- Se desaconseja manipular jaulas o peceras.



VIAJES

- Se recomienda la consulta previa con su médico de cabecera antes de planificar un viaje, tanto dentro de los límites del país como al exterior.
- Lleve consigo medicación suficiente para una estancia superior a la prevista por si fuera necesario retrasar involuntariamente el regreso.



CUIDADOS CON LA ALIMENTACIÓN DURANTE LOS PRIMEROS SEIS MESES

- Evite alimentos crudos. Todas las verduras, carnes, pescados, pastas y huevos, se deben cocinar (hervidos, plancha, fritos). Evite el consumo de embutidos, mayonesa casera, etc.
- Lave bien las frutas y deseche aquellas que presenten deterioro de la piel.
- Use agua mineral embotellada y leches pasteurizadas. Tenga cuidado con los cubos de hielo (se deben preparar con agua envasada). Se recomienda que los jugos de fruta estén envasados en caja o botella, y consumirlos dentro de las 24 horas.
- Procure descongelar alimentos dentro de la heladera.
- Usos de la heladera: Los alimentos crudos no deben estar en contacto con los cocidos. No almacenar demasiados alimentos que dificulten la libre circulación de aire entre ellos. No guardar alimentos calientes que alteren la temperatura interior de la heladera.
- Se recomienda: **No** ingerir alimentos provistos por venta ambulante y **evitar** concurrir a restaurantes o bares.
- Quien prepare los alimentos deberá aplicar una práctica segura: lavarse las manos antes y después de manipular alimentos, preparar los alimentos sobre superficies limpias, utilizar elementos de cocina limpios y no dejar fuera de la heladera alimentos preparados por más de dos horas.
- Evite consumir jugo de pomelo o limón, si está tomando Ciclosporina y/o Tacrolimus porque interfieren en la absorción de la medicación.

A partir del séptimo mes, si su situación de salud es estable, podrá incorporar sus comidas habituales.





RELACIONES SEXUALES

- En los hombres es frecuente que se produzca disfunción eréctil temporalmente tras el trasplante. En pocos meses suele restablecerse la función normal.
- El ciclo menstrual femenino puede reanudarse unos meses después del trasplante, por lo que es recomendable tomar precauciones anticonceptivas, especialmente con métodos de barrera (diafragma, preservativos).
- Podrá mantener relaciones sexuales una vez que tenga una cifra de neutrófilos y plaquetas aceptable (>1000 neutrófilos/mm³ y >50.000 plaquetas/mm³).
- Se aconseja mantener prácticas sexuales protegidas para quienes no tengan parejas estables monogámicas.
- En caso de tomar medicación inmunosupresora (ciclosporina, tacrolimus, micofenolato), se recomienda considerar el uso de preservativos aún con parejas estables.

Síntomas de alerta- situaciones que requieren consultar al servicio

- Fiebre: Temperatura de 38°C o más.
- Hipertensión arterial (tensión arterial mayor a 140-150 / 90- 95 mmHg).
- Dolor abdominal o diarrea abundante y explosiva.
- Aumento del perímetro abdominal.
- Edemas o hinchazón de pies y piernas.
- Estreñimiento crónico.
- Vómitos por más de 24 horas.
- Aparición de tos, expectoración mucopurulenta y/o falta de aire.
- Problemas para respirar cuando está en reposo o realizando tareas simples.
- Aparición de ictericia o color amarillo de piel y ojos.
- Lesiones en piel o en la boca de cualquier tipo.
- Dolor o ardor al orinar.
- Sangrados (materia fecal color negra).
- Incapacidad para comer, beber, o tomar la medicación.
- Debilidad extrema.
- Dolor de cabeza muy fuerte o persistente.

RECOMENDACIONES PARA LA CONSULTA MÉDICA POST TRASPLANTE

- Lleve su lista de medicamentos (o las cajas).
- Lleve anotados sus síntomas o preguntas.
- **Recuerde:** Si toma Ciclosporina o Tacrolimus, el día que se realiza dosaje del medicamento (análisis), debe tomarlo **después** de la extracción.



SERVICIO DE HEMATOLOGÍA Y ONCOLOGÍA

Secretaría: Lunes a viernes de 8 a 16 h., (0351) 468 8200 int. 595

Enfermería Internación: 24 h., (0351) 468 8205

Enfermera Educadora: Lunes a viernes de 8 a 16 h., (0351) 468 8200 int. 3240

Para más información seguinos en:



Av. Naciones Unidas 346
B° Parque Vélez Sársfield - Córdoba
(0351) 468 8205
oncohematologia@hospitalprivadosa.com.ar
www.hospitalprivado.com.ar

