

POST TRASPLANTE CARDIACO



PROMOCIÓN DE LA SALUD

Se recomienda evitar totalmente el consumo de tabaco, si necesita ayuda para la deshabituación del hábito tabáquico, el hospital dispone de un departamento de apoyo. El dejar de fumar, mejorará su salud en general, y es algo importante que puede hacer para ayudarse a sí mismo.



El consumo de alcohol no es aconsejable para su recuperación y además puede influir en la eficacia de los medicamentos que usted está tomando.

Llamar al Hospital si aumenta el cansancio, aumenta o aparece fatiga, si tiene fiebre, diarrea o vómitos. También podrá llamar cuando tenga dudas que considere importantes y no pueda esperar a la consulta

Ante cualquier duda puede consultar con su Centro de Salud

- TELÉFONOS DE INTERÉS



Centralita HUCA
Extensión

985108000



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

RECOMENDACIONES DE CUIDADOS: POST TRASPLANTE CARDIACO



CUIDADOS POST TRASPLANTE CARDIACO



SERVICIO DE SALUD DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

POST TRASPLANTE CARDIACO

Lea estas instrucciones: le ayudarán a su restablecimiento y le aclararán dudas que le surjan en su vida diaria. En cualquier caso **SIGA LAS INSTRUCCIONES ESTABLECIDAS POR SU MÉDICO**

Consiste en la sustitución del corazón que presenta una enfermedad terminal por el corazón sano de una persona fallecida.



NURICIÓN / ELIMINACIÓN

- Dieta sin sal (pan normal o integral).
- No se puede comer nada que esté crudo
- No se recomiendan frituras.
- Comer todo recién cocinado y muy hecho, con poco aceite (limpio, no reutilizarlo).
- Tomar leche semidesnatada y yogures (recomendables con bífidos para la pereza intestinal).
- Utilizar mermelada (si no es diabético) y mantequilla en envases individuales.

Alimentos prohibidos:

Durante el primer año: embutidos (incluyendo jamón serrano; sólo se puede comer el jamón de york que esté envasado con pocas lonchas), quesos (excepto los que vienen pasteurizados y sin sal), conservas (excepto las que no tienen sal), huevo frito, mayonesa casera, bebidas gaseadas, frutos secos, zumo de pomelo (procurar no tomar zumos de frutas tropicales).

Durante los tres primeros meses: lechuga y mariscos.

Puede comer:

Verduras (lo mismo crudas que congeladas). Si están crudas hay que lavar hoja por hoja y después ponerla en un recipiente con agua y unas gotas de lejía durante 20 minutos; aclararlo y cocinarlo. **Legumbres** (sin embutidos), **pasta** y **arroz**. **Carne** (recomendamos pollo, pavo y conejo) aunque el cerdo o cordero se recomienda comerlo esporádicamente. **Pescado** (son más recomendables los azules) muy fritos o guisados. Aisladamente pulpo y calamares.

Sólo se puede comer la **fruta** que se pueda pelar, lavándola igual que las verduras.

Los líquidos se pueden tomar durante cuatro horas desde que se abre el brick,(en la nevera 24h) Tomar siempre agua embotellada. Los zumos naturales se tomarán recién hechos, después de lavar la fruta como explicamos para las verduras.



HIGIENE

Ducha diaria,(toalla uso propio), uso crema hidratante . Cortar las uñas cuadradas para evitar infecciones. Evitar manicura y depilación en los tres primeros meses (usar cremas depilatorias). Afeitarse con maquinilla eléctrica. Lavar la boca después de las comidas con un cepillo de cerdas blandas.

Lavar las manos a menudo (sobre todo cuando utilice el baño, al preparar la comida, antes de comer,...).

Hacer limpieza diaria en casa (limpiar o aspirar suelos y alfombras, limpiar el polvo). Evitar corrientes de aire Cambiar la ropa interior diariamente. Utilizar calcetines que no aprieten.



ACTIVIDAD / REPOSO

Caminar mañana y tarde intentando hacer cada día un poco más. Si hace sol, poner crema de protección solar de un factor alto.



SEXUALIDAD

En cuanto a las relaciones sexuales, una vez que el trasplantado pueda tenerlas se usará preservativo durante el primer año.



SEGURIDAD / PROTECCIÓN

Los seis primeros meses **usar mascarilla** cuando se va al Centro de Salud, al Hospital y a sitios cerrados con mucha gente. También en casa cuando esté alguien con gripe o catarro. Evitar lugares con animales o plantas.

No conducir los tres primeros meses.

No poner vacunas hasta pasados dos años. Tomar la medicación a la hora programada según el informe médico (sobre todo la medicación para evitar el rechazo).

Tomar tensión arterial, pulso, temperatura y peso diariamente (peso en ayunas).

Las biopsias se harán una al mes hasta los seis primeros meses y un mes después de retirar los corticoides.

Los cateterismos se harán al mes y al año. Siempre acudirá a consulta o para hacer biopsia a las siete y media de la mañana, aunque les llegue un mensaje con otra hora.

Se recomienda acudir al dentista para hacer controles periódicos y en caso de tener que realizar algún tipo de intervención ponerse en contacto con nosotros para dar la profilaxis a seguir.