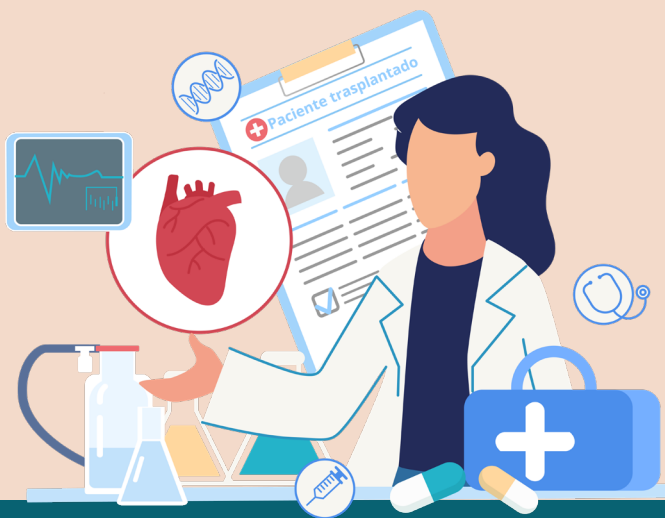


Cartilla de
Educación para
el **paciente**
TRASPLANTADO



¡Los especialistas de tu corazón!



A Usted le fue
realizado un
trasplante de:



Le vamos a contar algunos

temas de su interés:

Es importante que le quede claro qué es un TRASPLANTE:

Es la utilización terapéutica de órganos o tejidos humanos, consiste en reemplazar **un órgano o tejido enfermo** por otro sano, procedente de un donante vivo o de uno fallecido.

Si le realizaron un trasplante de pulmón usted se preguntará ¿qué es?

Es un procedimiento en el que un cirujano de tórax que se especializa en trasplantes, retira su pulmón enfermo y lo reemplaza con el pulmón sano de un donante. El trasplante de pulmón puede ser unilateral (un pulmón) o bilateral (ambos pulmones).

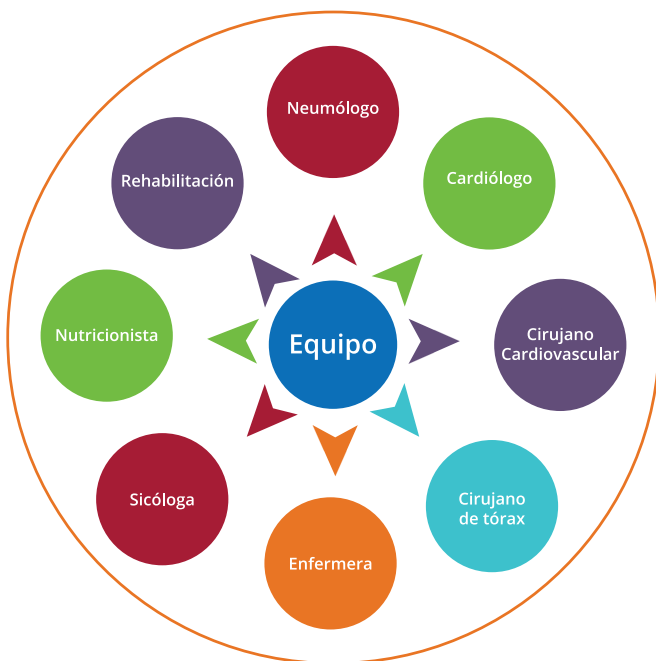
Las posibles causas para requerir el trasplante de pulmón son: fibrosis pulmonar, enfisema y EPOC, bronquiolitis obliterante, silicosis, hipertensión arterial pulmonar primaria, síndrome de eisenmenger, linfangioleiomiomatosis, fibrosis quística, sarcoidosis, bronquiectasias, entre otros.

Si se realizó un trasplante de corazón usted se preguntará ¿qué es?

Es un procedimiento en el que un cirujano cardiovascular, que se especializa en trasplantes, retira su corazón enfermo y lo reemplaza con el corazón sano de un donante. El trasplante de corazón puede estar acompañado del trasplante de otros órganos

Las posibles causas para requerir el trasplante de corazón son: cardiopatía isquémica, cardiomiopatía, enfermedad valvular, cardiopatía congénita.

Conozca su equipo de profesionales para el trasplante



Usted ha sido beneficiado con un órgano vital que pretende mejorar su calidad de vida y su sobrevivencia. En la Clínica Cardio VID lo vamos apoyar en el proceso del trasplante, pero depende de usted y de sus familiares (red de apoyo) que los resultados sean óptimos, le hacemos las siguientes recomendaciones para tal fin:

- Debe conocer todos sus medicamentos: dosis, horarios y el por qué los está tomando. Recuerde que algunos medicamentos se le formulan para que su cuerpo acepte el trasplante, otros se le prescriben para que no tenga infecciones y otros para controlar sus enfermedades de base. Le solicitamos no cambie la prescripción ni deje de tomarlos.
- Debe seguir su horario de medicamentos a diario, sólo puede hacer cambios si su médico de trasplante lo ordena.
- Debe asistir a todas las citas de seguimiento programadas.

- El protocolo de trasplante va mas allá de la cirugía, debe hacerse los exámenes periódicos que amerita el seguimiento postrasplante.
- Debe monitorear su peso, presión sanguínea y temperatura.
- En época de pandemia por coronavirus, se le pide que conserve todas las medidas de prevención y si tiene síntomas respiratorios consulte tempranamente.
- Usted debe mantener un estilo de vida saludable, incluya una dieta balanceada y ejercicio regular según recomendaciones médicas.

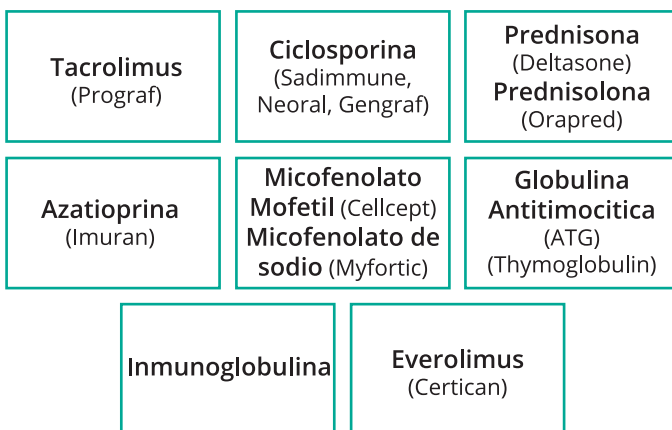
¿Qué es el sistema inmune?

- Es la defensa del cuerpo ante organismos infecciosos y otros invasores.
- Mediante la “respuesta inmune”, el sistema inmunitario ataca a los organismos y las sustancias que invaden los sistemas del cuerpo y causan enfermedades.

**De los conceptos anteriores se deriva el inmunosupresor.
¿QUÉ ES ENTONCES UN INMUNOSUPRESOR?**

Es un medicamento que **baja las defensas propias del organismo**, para que no se detecte como cuerpo extraño el órgano o tejido trasplantado, y haga un rechazo.

Algunos medicamentos inmunosupresores son:



Conozca los efectos adversos de algunos de los inmunosupresores:

CICLOSPORINA: hipertensión arterial (HTA), diabetes, baja el magnesio, aumenta los lípidos (grasas en sangre), temblor, calambres, manías, depresión, aumento del vello.

IMPORTANTE: debe tomarse en ayunas, tiene mayor efecto con la acidez del estómago.

TACROLIMUS: daño del riñón, daño del hígado, trastornos gastrointestinales, hipertensión arterial (HTA), diabetes, aumenta el colesterol, baja el magnesio y el calcio, daño neurológico, gingivitis o alopecia.

IMPORTANTE: debe tomarse en ayunas, tiene mayor efecto con la acidez del estómago.

MICOFENOLATO: problemas gastrointestinales, gastritis hemorrágica, leucopenia, anemia.

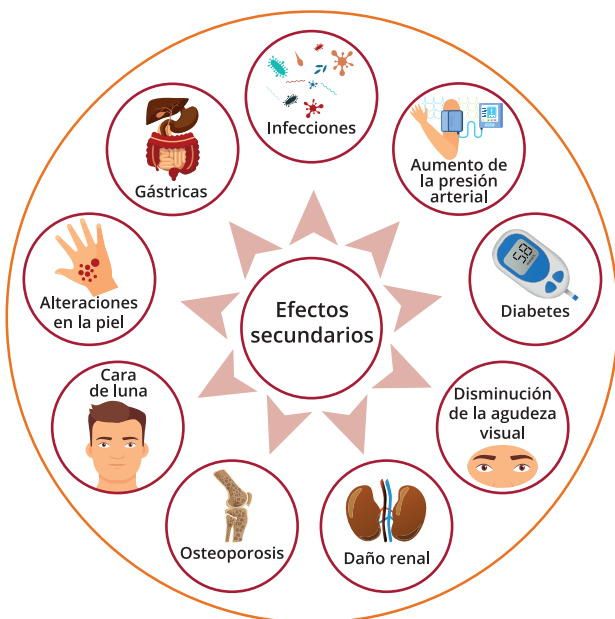
IMPORTANTE: tomar después del desayuno y la comida.

ESTEROIDE (Prednisolona): retarda la cicatrización, obesidad, cara de luna, cataratas, osteoporosis, pancreatitis.

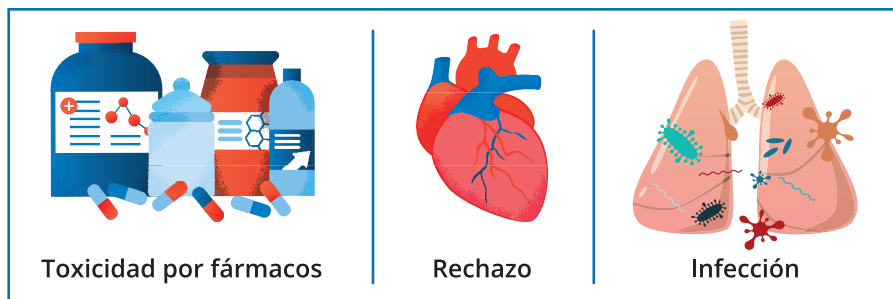
IMPORTANTE: tomar en la mañana.

¿CUÁLES INMUNOSUPRESORES TOMÓ? _____

**Los efectos
secundarios
más comunes
de los
medicamentos
para el
trasplante son:**



Posibles complicaciones:



RECHAZO AGUDO: el rechazo agudo es una reacción de su sistema inmune contra el pulmón o corazón implantado. Este rechazo puede presentarse con escasos síntomas, aunque habitualmente se presenta como fatiga súbita, disminución de la capacidad para realizar ejercicio, dificultad en la respiración (disnea), tos seca, edemas (hinchazón), algunos presentan fiebre. En ocasiones se puede sentir como se sentía antes de ser trasplantado (signos de síntomas de su enfermedad de base).

Para detectar el rechazo es necesario:

En pulmón: valorar la aparición de signos y síntomas, los valores en las espirometrías, cambios en las radiografías de tórax y/o tomografía, según aplique. Es de vital importancia tener en cuenta que con las fibrobroncoscopia también se pueden diagnosticar, con la toma de biopsia del pulmón trasplantado.

En corazón: evaluar la aparición de signos y síntomas, los valores y las mediciones realizadas en las ecocardiografías de control. Es importante también la realización del cateterismo con toma de biopsia el cual se enviará a estudio.

RECHAZO CRÓNICO: se habla de rechazo crónico cuando aparecen cambios en el pulmón o corazón al cabo de meses o años del trasplante, consisten en una disminución de las pruebas de función pulmonar o disminución de valores medidos en la ecocardiografía. Este rechazo aparece lenta y progresivamente y puede llegar a la insuficiencia respiratoria o una insuficiencia cardíaca.

Con este diagnóstico el paciente es posible que vuelva a presentar síntomas muy similares a los que tenía antes del trasplante; es posible además que pueda tener la necesidad de usar nuevamente oxígeno, o

puede ser necesario uso de algunos medicamentos orales para la falla cardíaca o medicamentos venosos, para aumentar la fuerza del corazón.

Es importante su detección para poder tratarla precozmente con medicamentos como inmunosupresores u otras terapias ordenadas por los médicos tratantes.

Ante la presencia de algunos de estos síntomas, es importante consultar por urgencias para hacer el diagnóstico y tratamiento oportuno. Todo con el objetivo mas importante de evitar la pérdida de estos nuevos pulmones o el nuevo corazón.

Infecciones

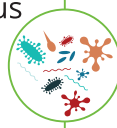
Bacterianas: 60%

- Pseudomonas
- Estafilococo
- Estreptococo



Virales: 25%

- Citomegalovirus (30-50%)
- Herpes simple
- Epstein Barr



Otras: 5%

- Neumocystis
- Toxoplasma
- Estreptococo



Fúngicas: 10%

- Aspergillus
- Cándida
- Histoplasma
- Criptococo



Cuando usted se trasplanta, recibe medicamentos que bajan sus defensas y lo ponen en riesgo aumentado el riesgo de infecciones.

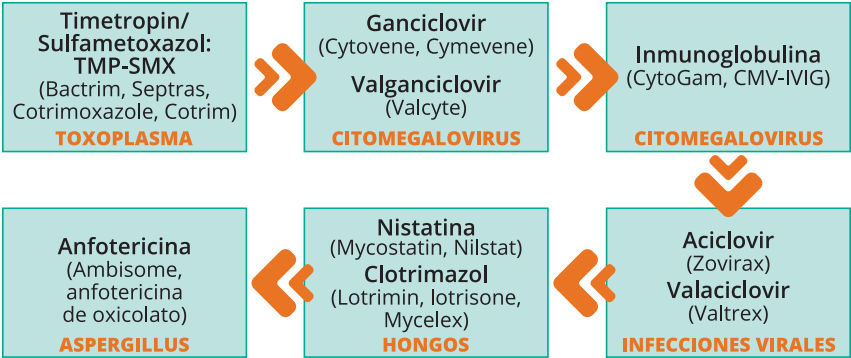
Los pacientes trasplantados además de sufrir de las infecciones que pueden atacar a otras personas, tienen mayor posibilidad de ser afectados por microorganismos "oportunistas". Los gérmenes oportunistas en pacientes que tengan su sistema inmune normal no los afecta, pero los trasplantados sí, y pueden incluso causarle la muerte. Este riesgo es mucho mayor durante el primer año de trasplante. Las infecciones pueden ser producidas por bacterias, virus, hongos y parásitos; todas tienen un tratamiento efectivo y muchos de ellos son profilácticos. En ocasiones, la infección que afecta al órgano trasplantado puede deteriorar su función, que de retardarse en el tratamiento o de no ser efectivo, puede provocar un deterioro irreversible.

Por otra parte, con la aparición de infecciones respiratorias por coronavirus y el aprendizaje que se ha adquirido, obliga a que los pacientes trasplantados cuando asistan a eventos públicos, se movilicen en transporte público, acudan a laboratorios, consultorios u hospitales, siempre deben usar mascarilla quirúrgica, mantener distanciamiento social de mínimo un (1) metro y medio, y frecuentemente higienicen las manos.

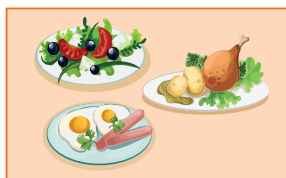
Signos y síntomas de alerta que ameritan consultar por urgencias	
Signos	Síntomas
Infección	• Fiebre, dolor de garganta, tos, expectoración, moco. • Evaluar las heridas (rubor, calor, edema, secreción, se abre la herida).
Digestivos	• Diarrea o vómitos de más de 24 hrs. • Dolor abdominal por más de 24 hrs. • Estreñimiento crónico.
Respiratorios	• Dificultad para respirar o sensación de fatiga, tos persistente.
Neurológicos	• Dolor de cabeza intenso, alteración de la visión o temblor incontrolable.
Cardiovasculares	• Hipertensión arterial, palpitación, dolor en pecho, edemas (hinchazón), disminución de la orina.

Por favor si hay cualquiera de los signos y síntomas anteriores consulte por urgencias.

Algunos medicamentos que ayudan a prevenir las infecciones en los pacientes trasplantados:



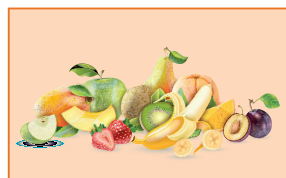
Dieta



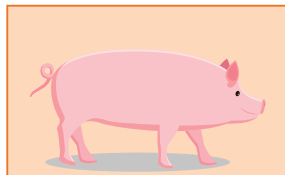
Dieta equilibrada que contenga todos los grupos de alimentos



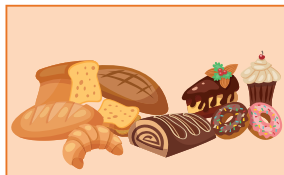
Cocinar muy bien los alimentos.
No comer de la calle.



Alimentos ricos en fibra



Restringir el consumo de grasa.
No fritos.



Evitar consumo de sal y azúcar

- Una dieta equilibrada y saludable, rica en fibra, frutas y verduras.
- Debe ser baja la ingesta de sal, azúcar y grasa.
- La preparación de los alimentos debe ser bajo adecuadas normas de higiene, se deben lavar bien todos los productos a consumir y en su elaboración los alimentos se deben cocinar muy bien y preferir las preparaciones asadas o al vapor.
- La carne siempre debe estar bien cocinada o asada, se ha identificado que en nuestro medio con frecuencia está contaminada por parásitos.
- Las verduras deben consumirse hervidas o en su defecto desinfectadas con vinagre o los productos que venden en los supermercados para tal fin.
- Debe evitar al máximo el uso de productos no pasteurizados como leche recién ordeñada, quesos artesanales o producidos en las fincas, en todos los casos el consumo de alimentos sin garantías sanitarias (quesos sin marca, embutidos caseros y crudos etc).
- Evitar el consumo de comidas o carnes crudas como camarones, ceviche, paté, sushi, carpaccio, entre otros.

- Las salidas a comer en restaurantes deben evitarse por los primeros 6 meses del trasplante, esto debido a que no conocen como son las preparaciones de estos alimentos y de llegar a estar contaminadas, ustedes los pacientes trasplantados, pueden presentar gastroenteritis y otras consecuencias graves.
- Evitar el consumo de bebidas o comidas en establecimientos o lugares públicos; en estos espacios no se puede garantizar la cadena de conservación, preservación y preparación de los alimentos. Evite empanadas, embutidos, perros calientes, hamburguesas, papas rellenas, guarapo, chicha, jugos y otros productos similares.

Es importante estar en control con Nutricionista, es posible que si los médicos tratantes detectan aumento de peso, riesgo de diabetes o aumento de los triglicéridos, sea interconsultado a estos profesionales para que generen cambios en su dieta y reduzcan riesgos en su estado de salud.

Ejercicio físico y rehabilitación

- Usted se incorporará a un programa de rehabilitación, que iniciará en hospitalización inmediatamente después del trasplante cuando esté recuperado y haya salido de la UCI.
- Usted observará que progresivamente será capaz de hacer más y más ejercicio, procure hacerlo pero sin agotarse en exceso, tomándose los descansos necesarios. Cada vez que usted acuda a la consulta, tendrá a su disposición el equipo de rehabilitación cardíaca y pulmonar para acompañarlo y supervisarlo.
- Una vez que hayan pasado 3 a 4 meses, habrá llegado el momento de espaciar sus visitas e ir a su casa, pero continuará sesiones de rehabilitación que le ayudarán a recuperar su estado físico y a la vez una vida razonablemente normal.
- Existen algunos casos notables de pacientes trasplantados que han conseguido correr una maratón o jugar tenis de competición, no es necesario que usted siga ese camino, pero sí que le haga reflexionar sobre la importancia de la rehabilitación y el ejercicio, el cual tiene como objetivo primordial mejorar su calidad de vida y que su trasplante sea exitoso.

Volver a la vida académica o laboral activa

Es deseable que, si el trasplante tiene éxito y usted recupera su capacidad de esfuerzo, conciba la posibilidad de iniciar una vida laboral o académica activa. Este es el deseo de muchos de nuestros pacientes y la manera de sentirse totalmente integrados en una vida plena.

Aproximadamente pueden volver a la escuela o el trabajo después de 6 meses, previa autorización de su médico tratante.

Actividad sexual

Puede reiniciarse en el postrasplante de acuerdo con las indicaciones de su médico. Es importante que se hable de forma directa y clara, pues algunos medicamentos pueden incidir sobre esta.

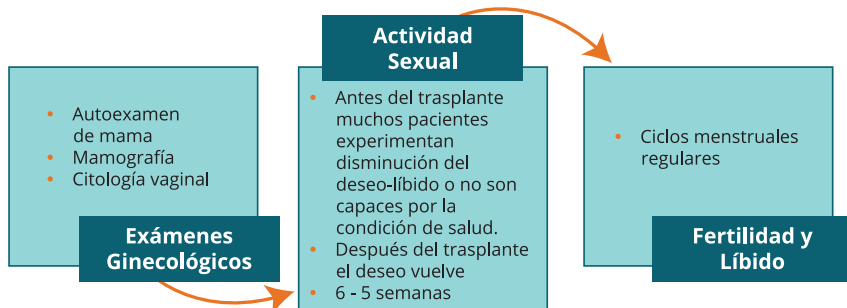
Si no tiene una pareja estable, debe usar todas medidas para evitar el embarazo en mujeres en edad fértil y enfermedades de transmisión sexual en todos los trasplantados. Se recomienda el uso de condón o preservativo en todos los casos.

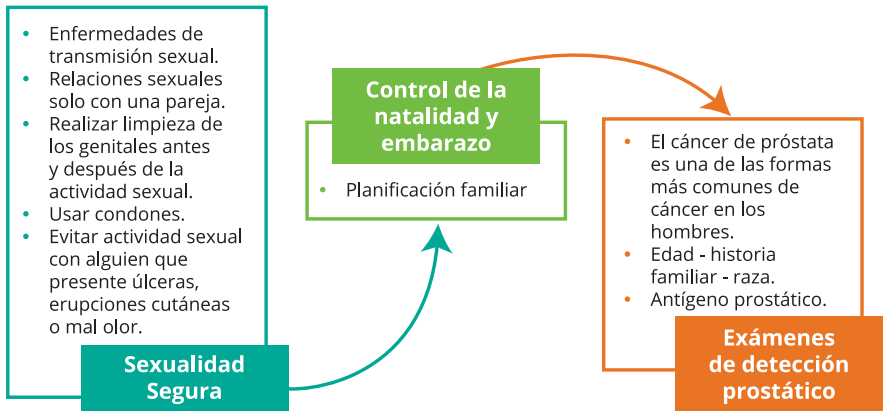
Anticonceptivos y embarazo

La acción de los anticonceptivos orales puede verse dificultada por alguna medicación que esté tomando concomitantemente, por lo tanto, parece más adecuado evitarlos y optar por otros métodos de anticoncepción.

Si en algún momento usted desea tener hijos, previamente debe tener una conversación con el médico tratante, porque existen limitaciones y riesgos que usted debe conocer antes de tomar una decisión al respecto.

A continuación se comparten otros aspectos a tener en cuenta:





Hygiene oral y visitas al odontólogo

Antes del trasplante es necesario que visite el odontólogo y evalúe su salud bucal. Esto evitará que una infección en el período postrasplante pueda ser un factor de riesgo.

Después del trasplante usted debe ser muy cuidadoso con la higiene oral. Ocasionalmente puede ocurrir que sus encías crezcan por efecto de la Ciclosporina, si ésto ocurre, consulte con el equipo de trasplantes.

Por último, las visitas regulares al Odontólogo serán necesarias en el postrasplante, en caso de necesitar algún tratamiento, éste deberá efectuarse con la profilaxis antibiótica adecuada y previa autorización del médico tratante.

Heridas, cuidado de la piel y cabello



Lavado de manos



Uñas de manos y pies limpias y cortas



Baño diario



Cuidados odontológicos



Lavar el cabello periódicamente



Pequeñas heridas

- La toma de esteroides puede debilitar su piel y hacer que sea más frágil, sufriendo hematomas y heridas con facilidad. Evite actividades peligrosas.
- La resequedad de la piel aquejada por algunos pacientes, puede mejorar con el uso de cremas hidratantes.
- La mayoría de las pacientes femeninas presentan inconveniente con la aparición de excesivo vello facial por el uso de Ciclosporina, esto es un efecto normal del medicamento como se mencionó anteriormente. Es importante aclarar que por esta razón este medicamento no se puede suspender arbitrariamente, se debe consultar con el médico tratante la opción de otros medicamentos de ser posible.

Cuidado con el sol

Existe la posibilidad de que algunos de los fármacos, especialmente la Azatioprina, pueda desarrollar tumores cutáneos, por esto es preferible que:

- La exposición al sol sea con protector solar, el cual deberá aplicar mínimo dos veces al día.
- En el momento en que se vaya a exponer al sol usar sombrilla, gorra o sombrero.

Toma de medicinas sin prescripción

Ninguna persona debe auto medicarse , sin embargo, en el caso de que precise alguna medicación analgésica, el Acetaminofén es la opción ideal a dosis de 1.000 mg. (2 tabletas de 500 mg.) cada 6 - 8 horas, este medicamento en dosis controladas no tiene alteraciones con los medicamentos de trasplantes. También puede consultar telefónicamente a la oficina de trasplante con la Enfermera Coordinadora del programa o con su médico de cabecera, si es necesario.

Vacunas

Muchas vacunas se pueden y deben administrar a los pacientes trasplantados, aunque hay algunas que se prefieren evitar por el riesgo de efectos adversos o incluso la trasmisión de infección. A continuación se relaciona el detalle de éstas:

Vacunas no recomendadas en el postrasplante	Vacunas que pueden administrarse
Vacuna de Polio	Vacuna de la influenza (debe ser obligatoria cada año)
Tripe viral (Sarampión, Rubeola, Paperas)	Vacunas para COVID 19
Fiebre amarilla	Vacuna de la Hepatitis A y B.
Vacuna oral para la fiebre tifoidea. Esta a veces la exigen para viajes a países asiáticos	Cualquier vacuna para neumococo.
Cualquier vacuna nasal	Tosferina- difteria- tetanos (incluyendo tetanol si hay heridas).
Vacuna de varicela o herpes zoster (Culebrilla)	Papilomas virus humanos mujeres menores de 45 años

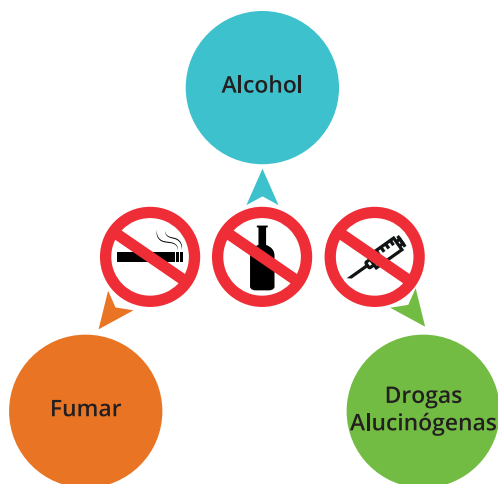
Mascotas:

Los pacientes trasplantados no deben tener las siguientes mascotas:

- Reptiles como tortugas serpientes o iguanas, (transmiten una bacteria que se llama Salmonella).
- Palomas (transmiten hongos).
- Sus casas deben estar libres de roedores.
- Se recomienda que los pacientes trasplantados no manipulen peceras.

Pueden tener animales de compañía como perros y gatos, siempre y cuando no manipulen sus heces, pueden acariciarlos pero después de esto deben hacer una adecuada higiene de manos. Es importante tener sus vacunas al día.

Hábitos



Fumar: es un riesgo para la salud de todos los que tienen contacto activo y pasivo. El fumar puede causar cáncer, enfermedad cardíaca y la enfermedad pulmonar. Adicionalmente, los fumadores pueden tener infecciones respiratorias prolongadas por el efecto del humo sobre los pulmones.

- Los trasplantados que fumaban antes del trasplante es muy enfático que no deben ni pueden fumar.
- La nicotina es degradada o metabolizada por el hígado, por consiguiente existe la posibilidad de que algunos medicamentos, particularmente los inmunosupresores no se metabolicen bien, dicho de otra forma, los niveles de estos medicamentos pueden ser más bajos en los fumadores, aumentando el riesgo de generar rechazo del órgano.

Recreación / uso ilegal de drogas: drogas como la marihuana, la cocaína, el LSD, y el éxtasis son químicos tóxicos dañinos al cuerpo, dañan el hígado e interfieren con la degradación o el metabolismo de los medicamentos de trasplante.

Alcohol: en los pacientes trasplantados está prohibido el consumo de alcohol ya que puede afectar el metabolismo de los medicamentos inmunosupresores, alterando sus niveles en sangre, llevando a posible daño renal y hepático.

Vacaciones y viajes

Una vez pasados los primeros meses (aproximadamente seis (6)) podrá viajar previa autorización médica, es importante que el equipo humano del programa sepa su localización, y más relevante aún, que tenga cuenta sus seguimientos postrasplantes; adicionalmente que cuente con suficiente cantidad de medicamentos para el viaje.

Por su condición de trasplantado debe seguir rigurosamente las medidas de bioseguridad con motivo de la pandemia por Covid-19.



Oficina de Trasplantes
Teléfono: 604 5605952 Conmutador 604 3227090
Ext 4138 o 4529

Clínica Cardio VID Sede Robledo Cl. 78B N° 75 - 21 • Medellín

Sede ambulatoria Ciudad del Río
Distrito Vera Carrera 44 #20 - 40 B2 Local 11 • Medellín

Contact center para citas y ayudas diagnósticas
• Teléfono: 604 3221900 • WhatsApp 322 3692943
Información general • Teléfono: 604 3227090