



RECOMENDACIONES DE CUIDADOS AL ALTA TRASPLANTE CARDIACO

Tras su estancia en el hospital y ante el alta próxima, le indicamos una serie de recomendaciones que pueden serle de utilidad para el cuidado en domicilio.

Debe saber

- Ha de seguir estrictamente todos los tratamientos prescritos por su médico especialista en trasplante.
- Nunca debe suspender o modificar la medicación inmunosupresora sin consentimiento médico. Cumpla los horarios de las tomas. Nunca se auto medique.
- No debe fumar ni tomar bebidas alcohólicas y otras drogas.

Aconsejamos:

Control de la tensión arterial y glucemias (si tiene Diabetes)

- Regularmente.

Prevención de infecciones.

- Durante toda su vida, pero fundamentalmente los primeros 12 meses:
 - ✓ Evite los lugares sucios y edificios en obras o hacer obras en su casa.
 - ✓ Use siempre la mascarilla cuando visite el hospital, zona de aglomeraciones..., sobre todo durante los 6 meses primeros. Después úsela sólo en los hospitales y centros de salud.
 - ✓ Evite las visitas a enfermos con infecciones respiratorias, con varicela y en general a personas con fiebre.
 - ✓ Evite el contacto con animales como gatos, perros...

Vacunas.

- Siempre que no sean de las vacunas llamadas vivas o vivas atenuadas. Consulte siempre con su médico la vacunación antigripal anual.

Higiene personal.

- ✓ Lávese las manos: antes y después de comer, y antes y después de ir al baño.
- ✓ Cepíllese los dientes y enjuague con colutorio después de cada comida.
- ✓ Dúchese diariamente con agua y jabón.

Ejercicios.

- ✓ Realice ejercicio con regularidad (recomendable caminar o bicicleta 3 ó 4 veces a la semana).
- ✓ No realice ejercicios violentos.

Alimentación.

- ✓ Hacer dieta cardio saludable, sin sal estricta, con abundantes verduras, frutas, cereales, legumbres y baja en grasa. Si tiene Diabetes, siga dieta exenta de azúcares.
- ✓ Lavar bien las verduras antes de consumirlas (3 gotas de lejía por litro de agua) y pelar las frutas.
- ✓ No tomar alimentos ni bebidas sin control sanitario: leche y quesos sin etiquetar, agua de pozo, ríos o fuentes.
- ✓ No tomar alimentos caducados ni en mal estado.
- ✓ Evite el sobrepeso. Control del peso con frecuencia.

. Relaciones sexuales

- Es saludable que reanude su actividad sexual siguiendo las indicaciones de los profesionales que le atienden

Viajes

- Puede viajar por todo el país y por el extranjero, pero informe primero a su médico.
- Reduzca la exposición solar. Su piel es más sensible a las radiaciones. Utilice cremas antisolares de máxima protección y protéjase con un gorro o sombrero.

Consultar con su médico especialista en trasplante siempre que presente:

- ✓ Fiebre mayor de 37'5º
- ✓ Dificultad respiratoria.
- ✓ Dolor de pecho.
- ✓ Trastornos gastrointestinales.

- ✓ Tensión arterial sistólica mayor de 160 y diastólica mayor de 100.
- ✓ Náuseas o vómitos.
- ✓ Tos con esputos coloreados.
- ✓ Inflamación de tobillos.

Si tiene alguna duda sobre el contenido de estas recomendaciones, consúltelo con su enfermera/o.

Esperamos que su estancia en el hospital y la atención que ha recibido haya sido lo más satisfactoria posible.

Tlf. de contacto con la Unidad: 955012330