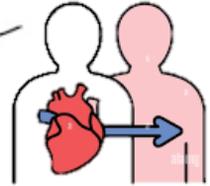


# TRASPLANTE DE CORAZÓN



## HIGIENE

La limpieza del paciente y del entorno que le rodea es de vital importancia para evitar infecciones tras el trasplante:

- Usar jabón neutro, evitar frotar la herida secarla bien y que no entre en contacto con colonias ni cremas.
- Desinfectar todo con lejía.
- Lavar frecuentemente manos y uñas.
- Los utensilios de baños, incluida la toalla, debe ser de uso individual.
- Mantener higiene bucal y evitar heridas
- Los primeros 6 meses evitar exponer la herida al sol y utilizar protección solar en el resto del cuerpo
- Es importante mantenerse alejado de animales y plantas durante el primer año

## MEDIDAS DE AISLAMIENTO

Durante el primer semestre el riesgo de infección y/o rechazo es mucho más elevado por lo que es más importante tomar medidas de precaución:

1. Evitar sitios cerrados con humos y llenos de gente, si no se pueden evitar, llevar siempre mascarilla puesta.
2. La mascarilla debe ser utilizada siempre que tenga alguien cerca con alguna enfermedad contagiosa.
3. Incorporarse progresivamente a la vida social
4. Reiniciar el calendario de vacunas transcurridos 6 meses desde el trasplante

## DIETAS Y ACTIVIDAD FÍSICA

Una alimentación sana basada en la dieta mediterránea es clave para evitar que, el paciente pueda desarrollar enfermedades como hipertensión, hipercolesterolemia o diabetes.

- Limitar azúcar y grasas animales para controlar el peso ya que aumentarlo obligará al corazón a un sobreesfuerzo.
- El tabaco y el alcohol están prohibidos.
- Las actividades físicas permitidas: bicicleta y natación y se descartan deportes de contacto como: fútbol, baloncesto, balonmano, etc.
- En cuanto a la vida laboral, siempre deberá contar con el visto bueno de los médicos y deberá de ser de forma gradual dependiendo de cada persona.

## SEXUALIDAD Y EMBARAZO

La actividad sexual puede reanudarse de manera progresiva, siempre que no impliquen una gran actividad física.

En cuanto al embarazo, éste puede ser de riesgo debido a los tratamientos inmunosupresores, aumentan el riesgo de malformaciones, parto pretérmino, bajo peso del recién nacido, diabetes gestacional, preeclampsia y rechazo del trasplante. En cuanto a los pacientes varones, son totalmente fértiles y no presentan aumento de riesgo por malformaciones derivadas de tratamientos inmunosupresores.