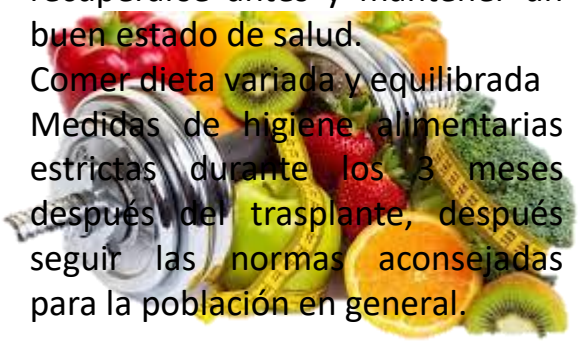
TRASPLANTE DE HÍGADO

ALIMENTACIÓN

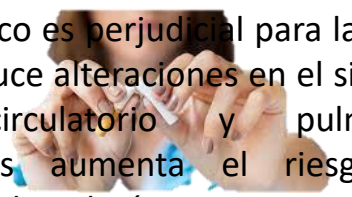
Una buena alimentación ayuda a recuperarse antes y mantener un buen estado de salud.



Comer dieta variada y equilibrada
Medidas de higiene alimentarias estrictas durante los 3 meses después del trasplante, después seguir las normas aconsejadas para la población en general.

TABACO

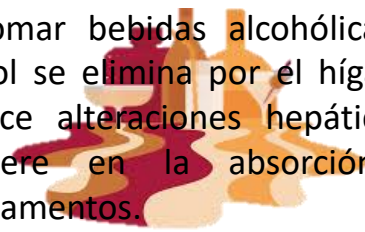
Evitar ambientes con humo.



El tabaco es perjudicial para la salud y produce alteraciones en el sistema cardiocirculatorio y pulmonar. Además aumenta el riesgo de cáncer de pulmón y garganta.

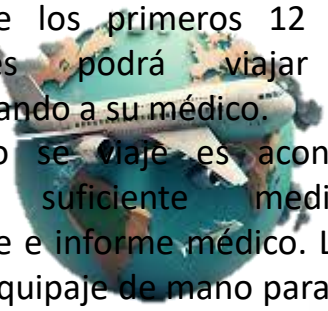
ALCOHOL

No tomar bebidas alcohólicas. El alcohol se elimina por el hígado y produce alteraciones hepáticas e interfiere en la absorción de medicamentos.



VIAJES

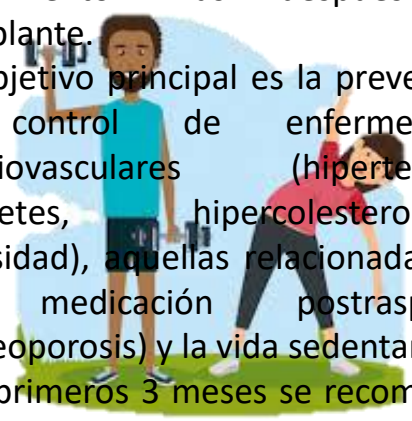
No se aconseja viajar a países con deficiente atención sanitaria durante los primeros 12 meses, después podrá viajar pero informando a su médico.



Cuando se viaje es aconsejable llevar suficiente medicación, nombre e informe médico. Llevarlo en el equipaje de mano para su uso durante el viaje presentándola en el control de seguridad.
Se aconseja evitar beber agua sin embotellar y cubitos de hielo

EJERCICIO

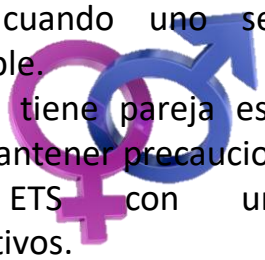
La práctica de actividad física es un tratamiento más después del trasplante.



El objetivo principal es la prevención y control de enfermedades cardiovasculares (hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia, obesidad), aquellas relacionadas con la medicación postrasplante (osteoporosis) y la vida sedentaria.
Los primeros 3 meses se recomienda caminar e ir aumentando después poco a poco la actividad e intensidad.

SEXUALIDAD

Se puede volver a la actividad normal cuando uno se sienta confortable.



Si no se tiene pareja estable se deben mantener precauciones para evitar ETS con uno de preservativos.
En los hombres, es frecuente la impotencia por la debilidad y fatiga postrasplante. Generalmente, a los pocos meses se restablece la función normal.

APOYO SOCIAL Y EMOCIONAL

Existen asociaciones que dan apoyo y acompañan a los pacientes en toda la fase de la enfermedad, así como a sus familiares.