

# ***¿QUE HACE QUE UN TRANSPLANTE SEA EXITOSO?***

## ***PRINCIPIOS GENERALES DE SALUD***

### ***CUIDADO DENTAL***

Es importante tener un buen cuidado de sus dientes y encías . Recomendamos que use seda dental y cepille sus dientes usando un cepillo de cerdas suaves y visite a su dentista cada 6 meses. Cuando le hagan un trabajo en sus dientes, incluyendo la limpieza de sus dientes, usted necesitará tomar antibióticos.

### ***PROTECCION CONTRA EL SOL***

Debido a que las personas que han recibido transplantes tienen mas tendencia a adquirir canceres en la piel y los labios, usted necesita protegerse del sol:

1. Use siempre crema bloqueadora contra los rayos del sol con factor de protección (SPF-siglas en Inglés) de por lo menos 20 a 25, para el cuerpo y los labios.
2. Use lentes para el sol cuando este afuera durante el día para proteger sus ojos.
3. Use ropa que lo proteja como sombreros y camisas de manga larga.
4. Dígale a su doctor si ve cambios en su piel tales como nuevas áreas levantadas, cambios en verrugas o lunares, heridas que no sanan o áreas con colores nuevos.
5. Aléjese de salones de bronceado, cámaras, reflectores y lámparas.

### ***EXAMEN DE CANCER***

Después del transplante de Hígado, usted tendrá un riesgo más alto de cáncer que una persona normal - principalmente cáncer de piel -. Por lo tanto, le sugerimos que visite a su medico primario para que le hagan una evaluación de cáncer. Sugerimos exámenes para cáncer de piel, cáncer cervical con examen de papanicolao, cáncer de seno con examen regular y mamografía, cáncer de próstata con examen de sangre y examen físico. Sabemos que muchos pacientes podrían necesitar más exámenes de los indicados dependiendo de la edad, sexo y factores de riesgo. Estos exámenes podrían incluir examinar el colon, radiografía del tórax o incluso una tomografía computarizada (CAT scan – siglas en Inglés) y una tomografía de los huesos. Hable con su doctor para determinar cuales exámenes necesitara usted. Recuerde que prevenir y detectar el cáncer de forma temprana son las dos mejores armas que tenemos para luchar en contra del cáncer.

## ***INMUNIZACIONES Y VACUNAS***

---

Usted debe hablar con su equipo de trasplante acerca de las inmunizaciones y vacunas. Usted nunca debe usar ningún tipo de vacunas con virus vivos después del trasplante incluyendo viruela, fiebre amarilla, sarampión, paperas, rubéola y vacunas orales contra el polio. Usted también debe estar alejado de niños que hayan recibido sus vacunas recientemente. Usted puede colocarse vacunas con virus muertos como la vacuna contra la gripe, tuberculosis (Mantroux), neumonía y Hemofilus Influenza tipo B. El refuerzo para el tétano tiene una duración de 10 años. Si usted tiene un trasplante nuevo de hígado pero también tiene niños que necesitan sus vacunas, llame a la oficina de trasplantes. Todas las personas que esperan trasplantes recibirán la vacuna de la Hepatitis B al menos que:

- Ya tengan hepatitis B
- Ya hallan sido vacunados para esto.

Después de que usted se vaya del hospital, le van a pedir que asista a clases de nutrición. El objetivo de las clases es trabajar cualquier problema de nutrición que usted pueda tener después del trasplante y orientarlo en como tener una dieta y un estilo de vida saludables.

## ***REGRESO AL TRABAJO***

---

El mejor momento para regresar a trabajar va a depender del tipo de trabajo que usted realiza. Si usted no trabajó antes del trasplante debido a su enfermedad, la meta es que usted vuelva a tener una vida normal otra vez.

## ***FUMAR***

---

El fumar no es recomendado en lo mas mínimo. Dañará su corazón al igual que sus pulmones y venas. Los fumadores tienen alto riesgo de desarrollar cáncer de pulmón, el cual puede matarlos.

## ***MASCOTAS***

---

Los animales pueden tener enfermedades que pueden ser peligrosas si son transmitidas a personas que han recibido un trasplante. Hable con sus doctores acerca de sus mascotas y como puede cuidarlos.

## ***VIAJES***

---

Contacte al equipo de trasplantes para ver si es seguro para usted el tomar algunos medicamentos que usted podría necesitar si viaja al extranjero.

---

## ***ACTIVIDAD SEXUAL***

---

Una vez usted se sienta bien y lo suficientemente fuerte, tener relaciones sexuales es adecuado. Muchos hombres tienen impotencia cuando tienen falla en el hígado. El estar débil y cansado también influye en este aspecto. Después de un trasplante exitoso, la potencia generalmente regresa. A las mujeres, a quienes los periodos se paran durante la enfermedad del hígado, los verán regresar pocos meses después del trasplante. Las mujeres todavía podrán estar ovulando, inclusive si sus periodos no son normales. Por lo tanto, es posible quedar embarazada. Estas son algunas reglas generales:

- Si usted está en una edad reproductiva y tiene una vida sexual activa, medios anticonceptivos deben ser usados.
- Dispositivos Intrauterinos (IUDs – siglas en Inglés) pueden causar infección en un paciente con trasplante.
- Todas las mujeres con trasplantes deben hacerse un papanicolao y un examen de seno una vez al año. Mujeres mayores de 50 años también necesitarán una mamografía al año.

## ***PROCREACION***

---

La decisión de quedar embarazada y cuidar al bebé es difícil. Hay muchas cosas que hay que pensar. Si usted es una mujer que ha tenido un trasplante, deberá esperar por lo menos 2 años después de haber recibido el trasplante de hígado. En ese tiempo, las dosis de los medicamentos para que el trasplante no sea rechazado serán bajas. Hay muchas mujeres que tienen hijos después de un trasplante de hígado. Muchos hombres que han tenido un trasplante son padres de hijos normales.

Si usted y su esposo (a) desean tener sus propios hijos usted tendrá que hablar con anterioridad con sus doctores de trasplante.

## ***ALCOHOL***

---

El alcohol le hará daño al hígado y puede cambiar la función de los medicamentos recetados. Pedimos que usted no tome alcohol ni bebidas con contenidos de alcohol. El alcohol es descompuesto en el hígado y puede interferir en tareas que el hígado debe hacer para mantenerlo vivo y bien.

Es su responsabilidad como persona que ha recibido un trasplante el proteger su hígado nuevo y alejarse del alcohol.