

Viviendo con su trasplante

Su rutina diaria

- Mantenga un registro escrito de sus niveles de azúcar en la sangre si se le indica que lo haga
- Tome sus medicamentos como se lo indicó su equipo de trasplante. **NUNCA** omita una dosis de medicamento inmunosupresor. Llame a su coordinador de trasplante si olvida una dosis
- Dúchese a diario. No tome baños de tina hasta que su herida esté completamente curada y todos los drenajes estén fuera
- Lávese las manos con agua tibia y jabón, o use desinfectante para manos con frecuencia. Esto es importante antes de preparar alimentos, después de usar el baño o después de tocar ropa de cama o ropa sucias. El buen lavado de manos incluye el uso de jabón y desinfectante para manos, frotarse las manos y limpiarse debajo de las uñas
- Manténgase activo (vea la sección Actividad).

Bebidas alcohólicas

Si su diagnóstico es enfermedad hepática alcohólica, nunca debe beber alcohol. Beber cerveza, vino y licor puede dañar su hígado. Los medicamentos para trasplantes como tacrolimus, ciclosporina, micofenolato y trimetoprim-sulfametoxazol se descomponen en el hígado y, si se mezclan con alcohol, pueden dañar su hígado.

Para los pacientes cuya enfermedad hepática no es causada por drogas o alcohol, las bebidas alcohólicas están permitidas sólo para eventos especiales y en cantidades muy pequeñas.

Tabaquismo / consumo de tabaco

El Cirujano General ha decidido que tanto el fumar activa como pasivamente, incluido el vapeo, pueden ser perjudiciales para su salud. Fumar lo pone en peligro de muchas enfermedades como enfermedades cardíacas, pulmonares, derrames cerebrales, enfermedades óseas y cánceres. Fumar marihuana puede causar una seria infección pulmonar por hongos (consulte la sección Infecciones). **No fume, masque ni vaporice.** Pídale a su cónyuge y amigos que no fumen cuando esté cerca. Si necesita más ayuda para dejar de fumar, llame a su médico local o al equipo de trasplante. Hay muchas maneras de ayudarlo a dejar de fumar.

En este momento, Nebraska Medicine recomienda que los pacientes trasplantados no usen Cannabidiol (aceite de CBD). Aceite de CBD) Creemos que no es seguro para los pacientes usar aceite de CBD (comestibles, vaporizadores, aceites en la piel o debajo de la lengua, etc.) porque no está regulado por el gobierno federal. El aceite de CBD puede cambiar los niveles de medicamentos contra el rechazo. Estos cambios pueden provocar más efectos secundarios o posiblemente rechazo. Los efectos del aceite de CBD pueden variar entre pacientes y pueden causar serios problemas a nuestros pacientes. Hable con el equipo de trasplante si tiene más preguntas.

Vacaciones y viajes

Viajar puede llevarlo a muchos lugares nuevos y emocionantes. Viajar también puede conducir a nuevos entornos llenos de posibles desafíos para los pacientes que toman medicamentos contra el rechazo.

¡No tengas miedo de viajar! Esté alerta y actúe sabiamente. Asegúrese de tener un horario de laboratorio que respalde los viajes. Llame al equipo de trasplante si los laboratorios se perderán o llegarán tarde. Al tomar el transporte público, tenga en cuenta que habrá muchas personas viajando con usted, a veces en contacto cercano, como en autobuses, trenes y aviones. El aire se recircula en estas áreas, lo que significa que puede estar respirando aire que tiene gérmenes de otros pasajeros. Un buen lavado de manos es importante en todo momento, pero especialmente cuando viaja.

Cuando cambie las zonas horarias, es posible que necesite mover su tiempo de dosificación en función de su nueva zona horaria.

Viajar fuera de los Estados Unidos puede ser un riesgo para la salud de las personas, ya sea que estén tomando medicamentos contra el rechazo o no. Es aconsejable que tome medidas de seguridad adicionales. Consulte con su departamento de salud local, visite el sitio web de Viajes y Salud Internacionales de la Organización Mundial de la Salud (sitio web de <http://www.who.int/ith/en>) o ellos Centros para el Control de Enfermedades de la Salud de los Viajeros (<https://wwwnc.cdc.gov/travel>) para obtener recomendaciones sobre vacunas o medicamentos que pueden ser necesarios para el país al que viaja.

También puede llamar a la Clínica Multispecialty en Village Point 402.596.4411. Recuerde: no reciba ninguna vacuna viva.

Llame a la oficina de trasplantes si necesita hacer cambios en su horario de laboratorio o citas en la clínica mientras está fuera.

Asegúrese de tener suficientes medicamentos para su viaje antes de partir.

Empaque sus medicamentos en su equipaje de mano.

Medicamentos

Llame a su equipo de trasplante antes de comenzar cualquier medicamento nuevo que pueda ordenar un médico de atención primaria o un médico de referencia. Puede haber interacciones con sus medicamentos contra el rechazo.

Mantenga una lista actualizada de medicamentos y llévela con usted a todas las visitas a la clínica.

Llame a la oficina de trasplantes si su cobertura de seguro cambia o requiere que use medicamentos genéricos contra el rechazo. El equipo de trasplante puede necesitar cambiar su horario de laboratorio si se cambia su medicamento.

Cáncer de Colon

El cáncer de colon es un cáncer común en los EE. UU. Las pautas estadounidenses de gastroenterología sugieren colonoscopias para personas mayores de 50 años y a intervalos regulares después de eso. Se pueden hacer colonoscopias en su ciudad

natal. Los pacientes con ciertas enfermedades de alto riesgo pueden necesitar pruebas más frecuentes.

Cáncer del Seno

Expertos en cáncer del seno recomiendan que las mujeres tengan una mamografía anual a partir de los 40 años. Las mujeres deben hacer autoexámenes mensuales y tener un examen clínico anual de los senos por un médico.

Los pacientes que están en alto riesgo de cáncer del seno tienen:

- Dos o más parientes con cáncer de senomama u ovario
- Cualquier pariente con cáncer de seno antes de los 50 años
- Miembros de la familia masculinos con cáncer de seno

Cáncer Ginecológico

Los exámenes de detección de cáncer ginecológico generalmente incluyen un examen pélvico y una prueba de Papanicolaou y deben comenzar a los 21 años. Esto debe ser realizado regularmente por su médico de atención primaria o gineco-obstetra.

Cáncer de próstata

No hay una guía de pruebas establecida para el cáncer de próstata. Las recomendaciones incluyen pruebas de antígeno prostático específico (PSA) a los 50 años (45 años para afroamericanos).

Otras pruebas de atención médica

- **Panel de lípidos en ayunas**
- **prueba densidad ósea anual, según lo prescrito**
- **Cuidado dental y de la visión**
- Examen dental cada 6 meses
- Examen de la vista cada 2 a 4 años después de los 40 años, y cada 2 años después de los 60

El periodo de las pruebas de detección puede cambiar según su historial de salud personal.

Cáncer de la Piel

Factores de riesgo de la piel

- Piel clara
- Pelo rojo
- Historia de quemaduras solares
- Historia de uso de camas de bronceado
- Cáncer de piel anterior
- Antecedentes familiares de cáncer de piel
- Exposición a la radiación
- Uso de medicamentos contra el rechazo.

Factores del receptor del trasplante

El cáncer de piel es el cáncer más común después del trasplante y causa aproximadamente el 95% de todos los cánceres posteriores al trasplante.

Después del trasplante, los pacientes tienen un 65% más de riesgo de cáncer de piel.

El riesgo de cáncer de piel después del trasplante se basa en:

- La edad al momento del trasplante (mayor riesgo cuando son mayores)
- Tiempo transcurrido desde el trasplante (mayor tiempo transcurrido desde el trasplante significa mayor riesgo)
- Tipo y nivel de antirrechazo
- Tipo de trasplante (riesgo cardíaco / pulmonar más alto, riesgo renal mayor que el hígado)

Seguridad solar y prevención del cáncer de piel

La protección solar y mantenerse alejado del sol son las mejores formas de prevenir el cáncer de piel.

Disminuya la exposición al sol

La radiación ultravioleta (UV) daña la piel y pone a las personas en riesgo de cáncer de piel.

No salga sin protección solar durante las horas pico de radiación UV, de 10 a.m. a 4 p.m.

- Los rayos UV nocivos están presentes en todo tipo de clima (nubes, nieve, lluvia)
- Los rayos UV también pueden atravesar el cristal de la ventana.
Busque la sombra cuando sea posible.

- Protección solar

- Use protector solar de amplio espectro con SPF 30 o superior
- 2 ½ cucharadas es la cantidad correcta de bloqueador solar que se necesita para cubrir el cuerpo
- El protector solar funciona mejor cuando se aplica cada 2 horas
- También use ropa protectora, como sombreros de ala ancha y camisas de manga larga
- La ropa con factor de protección ultravioleta (UPF) es otra forma de protegerse del sol y está diseñada para protegerse de los dañinos rayos UV
- Algunas marcas con ropa UPF incluyen Coolibar, Athleta, Lands End, Columbia y J. Crew

Detección y vigilancia del cáncer de piel

- La detección del cáncer de piel es una buena manera de encontrar y tratar puntos sospechosos temprano.
- Es importante consultar a su dermatólogo o médico de atención primaria al menos una vez al año para un control de la piel de todo el cuerpo. Si ha tenido cáncer de piel o tiene otros factores de riesgo, es posible que su médico quiera verlo con más frecuencia.
- Usted o su pareja deben hacerse exámenes de la piel todos los meses. Si ve un lugar nuevo o cambiante, consulte a su dermatólogo o médico de atención primaria.
- ¿Qué puedo esperar con un examen de detección de cáncer de piel?
- Se pondrá una bata y un dermatólogo o un profesional capacitado examinará

toda su piel. A veces pueden usar equipos especializados para observar los puntos con mayor detalle

- Si el médico encuentra un lugar sospechoso, puede recomendar una biopsia
- Una biopsia se realiza mediante el uso de medicamentos para adormecer el área y tomar un pequeño trozo de piel para observar con un microscopio y hacer un diagnóstico.

son importantes para su salud general a largo plazo.

Actualícenos con cualquier cambio en su dirección o número de teléfono, o cambio de seguro o cambio de proveedores de atención médica.

Información de contacto

Nebraska Medicine Dermatology
Lauritzen Outpatient Center, Level three
4014 Leavenworth St., Omaha, NE 68105
402.552.7928

Estamos aquí para ayudar

Es importante que el equipo de trasplante lo vea al menos una vez al año.

Nos preocupamos por usted y queremos que su órgano trasplantado dure muchos años. Aunque visitará a sus médicos de atención primaria, llame al equipo de trasplante si le diagnostican una afección grave, como síntomas de infección, preocupación por la función de los órganos o el cáncer, etc. Siempre llame un mes antes de las cirugías planificadas, como medicamento contra el rechazo. puede necesitar ser cambiado.

Comparta esta información con los miembros de su equipo de atención médica para ayudar con su salud a largo plazo. Consideramos que estas recomendaciones