CONSIDERACIONS SEGONS EL TIPUS DE TRASPLANTAMENT

Un cop trasplantat, es requerirà...

TRASPLANTAMENT RENAL

- Vigilar l'aspecte de l'orina. Pot ser necessari controlar la quantitat d'orina durant les primeres setmanes.
- És especialment important mantenir una bona hidratació, bevent molta aigua.

TRASPLANTAMENT CARDÍAC

- Mantenir una bona hidratació. Tret que el metge ho indiqui, recorda que les restriccions en el consum d'aigua no són necessàries en l'etapa posterior al trasplantament...
- Introduir de forma gradual l'exercici físic i la rehabilitació cardíaca.

TRASPLANTAMENT HEPÀTIC

- Un control periòdic de la pressió arterial i del pes.
- Vigilar l'aspecte de l'orina.
- Vigilar l'aspecte de la ferida-cicatriu.
- Seguir una dieta sense sal.
- No consumir alcohol, pot fer mal el teu fetge.
- Vigilar l'aparició d'intenses picors a la pell o el color groc.

TRASPLANTAMENT PULMONAR

- Un tractament específic inhalat per a la profilaxi de la infecció pel fong *Aspergillus*.
- Fisioteràpia respiratòria i rehabilitació cardiopulmonar.
- Evitar el contacte amb aus.
- Mantenir bona ventilació del domicili.

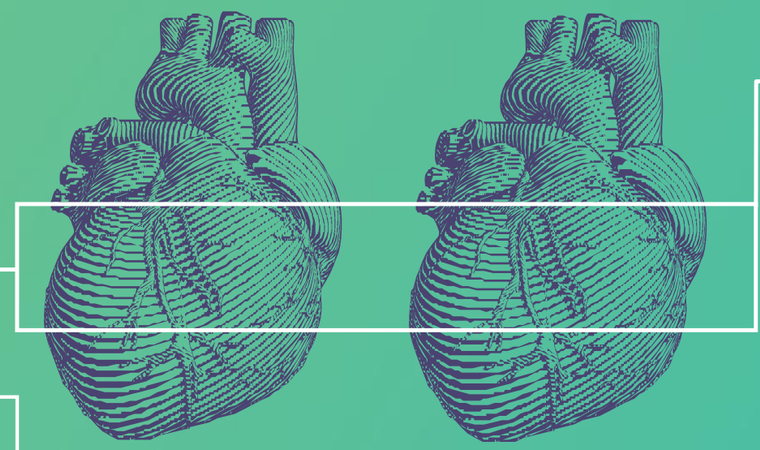
SIGNES I SÍMPTOMES D'ALARMA

- **Febre:** prendre't la temperatura si notes calfreds o una sensació de malestar.
- **Cansament generalitzat** i **malestar general** durant varius dies.
- **Símptomes respiratoris:** tos o expectoració.
- **Símptomes gastrointestinals:** nàusees i vòmits freqüents, diarrea o estrenyiment de més de 24 hores de durada, dolor intens o persistent en l'abdomen, ventre inflat o sang a les femtes o al vòmit.
- **Alteracions de la cicatriu:** envermelliment, sensació de calor, inflor i/o dolor.
- **Alteracions a l'orina:** molèsties en orinar o canvis en el volum de l'orina o el seu aspecte (per exemple, presènciade sang, que pot ser vermella, de color més fosc "semblant al conyac" o presentar coàguls).
- **Edemes:** pesat de forma regularicontrola el pes.
- **Controla els valors de la tensió arterial:** si presentes hipertensió, comenta-li al metge, i si tens valors iguals o superiors a 180/110 mmHg, ves a urgències.
- **Lesions** en la pell **que no curen**, canvis en l'aspecte de **pigues o taques.**
- **Dolor en la zona de l'òrgan trasplantat.**
- **Sensació d'ofegament o dolor al pit.**
- **Color groguenc de la pell i les mucoses: ves a urgències.**

junTOS

QUÈ SAPS SOBRE ELS **TRASPLANTAMENTS D'ÒRGAN SÒLID (TOS)?**

QUÈ NECESSITES SABER **DESPRÉSD'HAVER ESTAT TRASPLANTAT?**



COL·LEGI DE FARMACÈUTICS DE GIRONA

sefh Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria

Farmacéuticos Consejo General de Colegios Farmacéuticos

Donació d'òrgans a Espanya

nyal

Espanya és líder mundial en donació d'òrgans i ocupa el segon lloc en trasplantaments per milió de població. Només l'**any 2022** es van realitzar **5.383 trasplantaments d'òrgans.**

Donar un òrgan és un acte de generositat que permet que milers de persones puguin millorar la seva qualitat de vida i continuar vivint.

Què és un òrgan sòlid?

Aquell que té una estructura massissa, com el cor, el budell o el fetge, entre d'altres. Es parla de trasplantament d'òrgan sòlid per a diferenciar-lo del de la medul·la òssia.

Ronyó, fetge, pulmó i cor són els òrgans sòlids que es trasplanten amb més freqüència. En el cas del cor, pulmó i fetge, el trasplantament és l'únic tractament possible en una malaltia terminal.

Què és un trasplantament?

Un trasplantament consisteix a transferir **cèl·lules, òrgans** o **teixits** d'una part del cos a un altre o d'una persona (**donant**) a un altre (**receptor**). L'objectiu és substituir l'òrgan o teixit afectat perquè funcioni correctament.

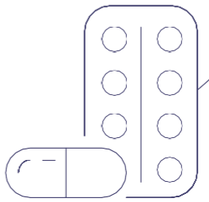
Els trasplantaments més habituals són aquells on el donant i receptor són persones diferents (s'anomenen trasplantament al·logènics). És el cas de tots els trasplantaments d'òrgan sòlid.

Què és el rebuig a l'òrgan trasplantat?

El fenomen que té lloc quan l'organisme receptor, com mecanisme de defensa, activa el sistema immunitari perquè reconeix l'òrgan trasplantat com un element estrany.

Per evitar-ho serà necessari prendre un tipus de medicaments anomenats **immunosupressors.**

Què són els medicaments immunosupressors?



Són medicaments que disminueixen la resposta del sistema immunitari per a minimitzar el risc de rebuig de l'òrgan trasplantat, i que s'utilitzen també en el tractament de malalties autoimmunes com el lupus o l'artritis reumatoide. Es faran servir de forma diferent segons l'etapa del trasplantament.

La majoria dels immunosupressors són d'ús crònic i es dispensen en farmàcia comunitària.

Quins són els més utilitzats?

El més comú és usar una combinació de 2 o més fàrmacs dels següents grups.

- **Corticoides:** prednisolona, prednisona i metilprednisolona. Al començament s'utilitzen a dosis elevades i posteriorment es van reduint les dosi. Es prenen un cop al dia, per via oral, generalment després d'esmorzar. Els seus principals efectes adversos són augment dels nivells de glucosa en sang, retenció de líquids, augment de pes, hipertensió o osteoporosi.

- **Micofenolat** (micofenolat de mofetil/àcid micofenòlic): es pren per via oral cada 12 hores amb aliments o sense, però sempre de la mateixa forma. Els efectes adversos més freqüents són les molèsties digestives, sobretot diarrea, i reducció del nivell d'algunes cèl·lules sanguínies.

- **Tacrolimus/ciclosporina A:** es pren un o altre, mai els dos de forma simultània, cada dia a la mateixa hora amb l'estómac buit. La dosi s'ajusta segons els nivells en sang. Els principals efectes adversos estan relacionats amb una disminució de la funció dels ronyons, tremolors a les mans o hipertensió.

- **Everolimus/sirolimus:** s'utilitza un o altre, però no de forma simultània. S'administra per via oral cada dia a la mateixa hora amb aliments o sense, a elecció del pacient. Poden produir efectes adversos com anèmia, molèsties digestives o dolors en les articulacions.

Per què és important l'adherència al tractament immunosupressor?

És rellevant mantenir nivells constants de fàrmac en l'organisme perquè els immunosupressors funcionin i es conservi l'òrgan trasplantat. Un mal compliment de la pauta indicada pel metge és la causa majoritària de rebuig i d'una mala qualitat de vida, que influeix en la supervivència.

Per aquest motiu, **el teu farmacèutic pot ajudar-te amb el tractament farmacològic i en l'educació sanitària amb l'objectiu de fomentar l'adherència a curt i llarg termini.**

Les instruccions escrites, l'adaptació de la pauta posològica al ritme diari o la implicació dels familiars poden ser estratègies útils. També pot ser útil l'ús de sistemes personalitzats de dosificació (SPD).

Hi haurà canvis en la teva medicació habitual?

La medicació que prenies abans del trasplantament pot canviar: **alguns medicaments ja no seran necessaris i se suspendran, però s'afegiran altres de nous.** Entre els nous medicaments es trobaran els immunosupressors, però també medicaments per evitar infeccions i suplements de calci, vitamina D, magnesi, etc.

Consells des de la farmàcia

Ja sigui a l'hospital (servei de farmàcia) o a l'àmbit comunitari (oficina de farmàcia), el teu farmacèutic et pot recomanar:

- **Adopta hàbits de vida saludables,** menja una **dieta variada i equilibrada.**Entre altres mesures, evita el suc de pomelo,congela el peix fresc almenys 48 hores i cuina bé els aliments.

- **Practica exercici físic** de forma moderada i regular, controla el pes i la pressió arterial. Evita consumirtabac i alcohol. Usa protecció solar.

- És preferible que **evitis activitats de jardineria** els primers mesos després del trasplantament. En el teu cas, utilitza sempre guants i renta't bé les mans.

- **Revisa el teu historial de vacunació,** per reforçar la protecció davant algunes malalties a partir del 6è mes després del trasplantament, però tinguis en compte que algunes vacunes poden no estar aconsellades. Les infeccions són les complicacions més comunes en trasplantats.

- Segueix **mesures higièniques de prevenció d'infeccions**, com l'ús de mascareta FFP2 en llocs amb aglomeracions i en èpoques amb més circulació de virus respiratoris. Evita anar al dentista els primers 6 mesos

- Estiguis al cas dels **signes i símptomes d'alarma**, i consulta el teu metge quan apareguin.