

### *Recomendaciones a pacientes y familiares*

El trasplante renal es la implantación de un riñón sano, no propio, dentro del cuerpo.

Usted acaba de ser sometido a esta intervención. Para una óptima recuperación y preservar el nuevo riñón, siga las siguientes **recomendaciones**:

Ha de tener en cuenta que:

Es necesario que avise a su médico de cabecera y si es necesario, con su nefrólogo, en caso de:

Fiebre de 37-38° C o más.

Disminución importante de la cantidad de orina, acompañada de aumento brusco de peso y edemas (hinchazón de pies).

Molestias urinarias: dolor, escozor, sangre o coágulos en la orina.

Dificultad respiratoria: fatiga, sensación de ahogo o dolor torácico.

Dolor en la zona del trasplante (que no sea de la intervención).

Vómitos y diarreas

Pasos a seguir:

1. Diríjase a su médico de Atención Primaria, le realizará una 1ª valoración y le indicará lo que debe hacer. Si lo estima oportuno le remitirá a las consultas de trasplante o a urgencias del hospital.
2. Consulte con su nefrólogo a través de las Consultas Externas de Trasplante Renal: **946006423**

### **RECOMENDACIONES**

- Inicie poco a poco su actividad habitual. No realice esfuerzos excesivos ni cargue con pesos y evite los golpes en la zona de la intervención.
- No será necesario utilizar la mascarilla en su domicilio. Evite el contacto con personas que estén con alguna enfermedad contagiosa (gripe, varicela, diarrea,...)
- Evite las aglomeraciones, los sitios cerrados y poco ventilados, durante los 3 primeros meses. Puede dar paseos al aire libre.

- Lleve una copia del informe de alta a su médico de familia. No olvide las citas con otros especialistas e infórmeles de su nueva situación de trasplantado.
- Cuide la fístula y/o el catéter de peritoneal, como lo hacía antes del trasplante.
- Acuda periódicamente a las revisiones de consultas externas de trasplante renal.

## **MEDICACIÓN**

- Tome correctamente el tratamiento inmunosupresor. Con ello contribuirá al buen funcionamiento del riñón y puede prevenir el rechazo. ***La vida de su riñón trasplantado depende de ello.***
- No olvide ninguna dosis y llévela consigo si no va estar en casa.
- Respete los horarios y no modifique las dosis indicadas por el nefrólogo.
- Cuando le receten otras medicinas, antes de tomarlas, consulte con su nefrólogo, ya que éstas pueden interferir con el tratamiento que está tomando.
- Si vomita y ve las pastillas, espere unos 30 minutos y tómelas de nuevo. Si no las ve o pasa más de 1 hora, espere a la siguiente toma. En caso de persistir los vómitos, consulte con su médico.
- El día del análisis acuda en ayunas y sin tomar la medicación. Después de la extracción, tome las pastillas inmunosupresoras y espere 1h para desayunar y tomar el resto de medicación.

## **DIETA**

- Siga la dieta prescrita por su médico. Si puede comer de todo, tenga en cuenta estos hábitos saludables:
- La fruta y verdura han de estar ***bien lavadas*** antes de ser ingeridas. Así se previene la aparición de diarreas y vómitos por infecciones intestinales.
- Las legumbres es mejor cocinarlas con verduras.
- Utilice poca sal.
- No abuse de alimentos ricos en grasas animales.
- Tome una dieta rica en fibra para prevenir el estreñimiento.
- No tome nada de alcohol.
- Si fuma, es buen momento para plantearse dejar este hábito. En su Centro de Salud le indicarán como acceder a los programas de ayuda.
- Beba la cantidad de líquido que le indique el médico, en torno a 1,5 litros de agua.
- Controle su peso para evitar el aumento excesivo del mismo.

**HIGIENE**

- Ducha diaria con jabón neutro, secando bien los pliegues.
- Mantenga la piel hidratada y evite la exposición al sol.
- Cepíllese los dientes después de cada comida.

**VACUNAS**

- Siga en todo momento las indicaciones de su nefrólogo.

**ANIMALES DE COMPAÑÍA**

- Deben tener un estricto control veterinario.
- Evite sus lamidos y lávese las manos siempre después de tocarlos.

**VIAJES**

- Lleve una copia del informe médico, así como del tratamiento que toma.
- Si quiere viajar a zonas donde se recomiendan vacunas, consulte primero con su nefrólogo.

**VIDA SEXUAL**

- Como norma general, una vez cicatrizada la herida quirúrgica, se han de esperar, más o menos, 40 días antes de comenzar con la práctica sexual.
- Si es mujer fértil, consulte con su nefrólogo acerca de las medidas anticonceptivas más adecuadas a su situación. En caso de desear un embarazo, el nefrólogo le indicará el momento en el que no suponga un riesgo para su salud.