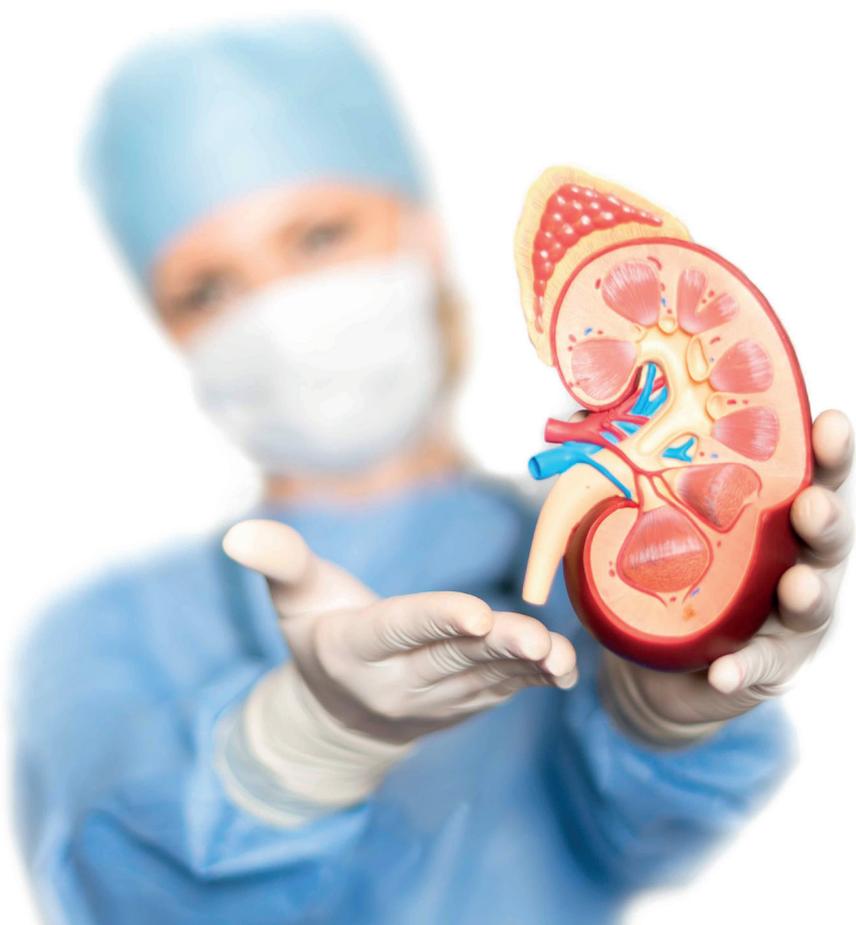


GUÍA PARA EL PACIENTE DE TRASPLANTE RENAL



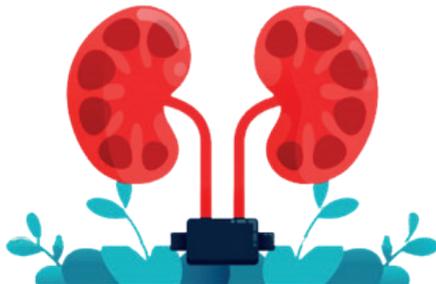
**UNIDAD DE TRASPLANTE
DE ÓRGANOS ABDOMINALES**



*¡Corazón y excelencia
al servicio
de tu bienestar!*

BIENVENIDO A LA FAMILIA DE TRASPLANTE DE ÓRGANOS ABDOMINALES DE LA CLÍNICA SOMER

Después de una adecuada recuperación de tu cirugía de trasplante renal, es hora de volver felizmente a casa, pero sin olvidar las siguientes **recomendaciones para conservar tu nuevo riñón:**



- Ingerir puntualmente los medicamentos de inmunosupresión.
- Ingerir puntualmente los medicamentos para las profilaxis de enfermedades infecciosas.
- Ingerir puntualmente los medicamentos para sus enfermedades crónicas (control de presión arterial, diabetes, dolor, etc.)
- Los medicamentos se formulan para 1 mes de tratamiento.
- Realizar exámenes de laboratorio de control.
- Seguir las recomendaciones nutricionales.
- Asistir a los controles programados por consulta externa.
- Revisar frecuentemente la hoja de horario de los medicamentos y cumplir con lo recomendado.
- Diligenciar la hoja de control de líquidos administrados y eliminados.
- Diligenciar la hoja de control de signos vitales.



¿CÓMO SERÁN MIS CITAS MÉDICAS DE SEGUIMIENTO?

- Al momento de hacer el egreso de la Clínica, debes asistir a unas citas de control cada semana; según la evolución estos controles podrán ser cada 2 o 3 semanas a partir del segundo mes.
- Luego del tercer mes se continuarán los controles mensuales.
- Durante estas consultas puedes resolver las inquietudes y el personal de la Unidad de Trasplantes revisará tu evolución.
- La primera consulta será asignada por el enfermero de la Unidad de Trasplantes.

CONTROLES MÉDICOS



Los controles médicos son muy importantes para ti y durante el primer mes debes diligenciar los siguientes documentos y presentarlos durante la consulta:

- Hoja de control de signos vitales.
- Hoja de horario de medicamentos.
- Hoja de control de lípidos y resultados de glucometría si eres diabético.

- En cada control, el grupo médico te solicitará exámenes de laboratorio para vigilar tu evolución, estos deben ser tomados con anticipación, en lo posible el día anterior a la consulta.
- Recuerda asistir a tu cita médica con tiempo y preferiblemente con ropa cómoda.

NIVELES DE TACROLIMUS:

- Los niveles séricos de Tacrolimus es un examen de sangre que determina si la concentración del medicamento en sangre es suficiente para prevenir el rechazo del riñón trasplantado. Se debe realizar al octavo día posterior al inicio del tratamiento y posteriormente de acuerdo a indicaciones médicas.
- Recuerda que la toma de la muestra de sangre se realizará 15 – 20 minutos antes de la toma habitual del medicamento, generalmente es a las 7:00 a.m. por lo que la muestra de sangre debe de tomarse entre las 6:40 a.m. o 6:45 a.m.

MEDICAMENTOS:

¿Por qué debes tomar medicamentos inmunosupresores?

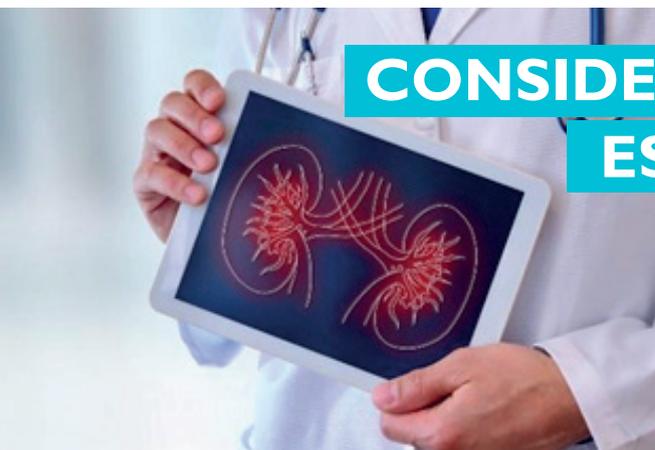
Tu cuerpo posee un sistema de defensas muy complejo que reacciona ante cosas “extrañas” provenientes del exterior (como tu nuevo riñón). A este sistema se le conoce como "sistema inmune" y podrá atacar al nuevo riñón por ser de otra persona. Los medicamentos inmunosupresores debilitan el sistema inmune para que no dañe tu riñón, por ello es fundamental que NO los suspendas y tomes las dosis correctas a las horas indicadas, de lo contrario puedes perder tu trasplante.

¿Qué medicamentos tomarás después de la cirugía?

Al inicio del tratamiento del trasplante renal tomarás medicamentos para la prevención de enfermedades infecciosas, es importante que te aprendas el nombre de cada uno de los medicamentos, cómo se ven (color, tamaño, forma), la cantidad a tomar (dosis diaria), y para qué sirven.

¿Qué precauciones debes tener cuando seas dado de alta tras el trasplante?

En el momento del alta hospitalaria, empiezas una nueva vida como paciente trasplantado, para ello estarás acompañado por el personal de la Unidad de Trasplantes, sin embargo es muy importante aclarar todas las dudas que tengas, acudir rigurosamente a los controles médicos, acatar las recomendaciones y realizarte los exámenes de seguimiento.



CONSIDERACIONES ESPECIALES:

- Si no tomas los medicamentos inmunosupresores diariamente y a la hora indicada, tu organismo creará mecanismos para rechazar el riñón trasplantado y lo perderás, puesto que dejará de funcionar.
- La correcta toma de los medicamentos es fundamental para el trasplante. Suspender la medicación por decisión propia puede acarrear la pérdida del órgano trasplantado incluso años después del trasplante.

- Cada medicamento tiene unas horas adecuadas para su toma, especialmente los medicamentos inmunosupresores, por este motivo no debes alterar el horario de toma de los medicamentos.



MEDICAMENTOS MÁS UTILIZADOS EN EL TRASPLANTE RENAL:



Tacrolimus: Está disponible en cápsulas de 1, 3 y 5 mg. Se tomará dos veces al día, generalmente a las 7:00 a.m. y a las 7:00 p.m., siempre lejos de las comidas, por lo menos 1 hora antes y después para facilitar su absorción.



Micofenolato: Está disponible en cápsulas con el nombre de Micofenolato Mofetil de 250 mg y 500 mg, y como ácido micofenólico de 180 mg y 360 mg. Usualmente se administra dos veces al día cada 12 horas. Por lo general se tomará en el horario de 10:00 a.m. y 10:00 p.m.



Prednisolona: Es un medicamento que pertenece al grupo de los esteroides, debilita el sistema inmune del cuerpo y también afecta el equilibrio de la sal y el agua. Los primeros días después del trasplante, es necesario utilizar dosis más altas que se irán disminuyendo hasta suspenderlo completamente. Su presentación es en tabletas de 5 mg y se toma una vez al día por la mañana.



Trimetropin/Sulfametoxazol: Se usa para prevenir o tratar infecciones urinarias y pulmonares. Viene en tabletas de 160/800 mg. Por lo general se administra una tableta lunes, miércoles y viernes durante los primeros tres meses postrasplante.

 **Valganciclovir:** Medicamento usado para prevenir o tratar infecciones causadas por algunos virus como son el citomegalovirus (CMV) y virus del herpes simple (HSV). Generalmente se administra una dosis tres veces a la semana los primeros tres meses postrasplante de acuerdo con su función renal. Su presentación es en tabletas de 450 mg.

 **Nistatina enjuague oral:** Enjuague bucal que previene las lesiones que se pueden formar en la boca y en la garganta por hongos. Por lo general debe ser utilizado el primer mes.

 **Acetaminofén:** Medicamento analgésico para el dolor post operatorio. No exceder la dosis recomendada.

 **Omeprazol:** Medicamento para prevenir la gastritis y otros síntomas gastrointestinales como ardor y reflujo. Se encuentra en tabletas de 20 mg.

 **Antihipertensivos:** Estos medicamentos son usados para controlar la presión arterial elevada. Luego de recibir tu nuevo riñón es muy probable que haya que disminuir sus dosis o incluso suspenderlos.



¿CÓMO SERÁ MI ALIMENTACIÓN?

- Luego del trasplante, la dieta cambia, dado que hay menos restricciones, sin embargo, es muy importante tener hábitos de alimentación saludable, ya que de esto depende en gran medida que el riñón trasplantado funcione adecuadamente, facilita el proceso de cicatrización y previene algunas alteraciones nutricionales que pueden surgir después del trasplante.

- A medida que el riñón trasplantado mejore su funcionamiento, se liberan las restricciones de consumo de alimentos altos en fósforo y potasio.
- En los pacientes trasplantados es clave mantener un peso adecuado; en caso de tener dudas acerca de tu alimentación, la Unidad de trasplantes cuenta con el apoyo del servicio de Nutrición.
- Algunos medicamentos en el postrasplante pueden generar alteraciones que requieran manejo nutricional (náuseas, vómito, diarrea, hiperglicemia, ganancia inusual de peso). Consulta con tu Nutricionista cuál sería tu plan de dieta más adecuado.
- Recuerda mantenerte hidratado para un mejor funcionamiento del riñón, en especial cuando hagas ejercicio. El consumo mínimo de agua es de alrededor de 3 litros por día y debe ser preferiblemente agua comercial o hervida, nunca cruda o tomada directamente del grifo.
- Está prohibido consumir alcohol y fumar, el cigarrillo aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular (infarto cardíaco o del cerebro), cáncer y lesión renal.
- Después del trasplante tu sistema inmunológico se encuentra deprimido, por eso la higiene y manipulación de los alimentos debe ser cuidadosa, en especial de las frutas y verduras que pueden contener microorganismos que podrían afectar tu salud, por eso es importante lavarlas adecuadamente, consumir frutas sin cáscara y verduras cocidas los primeros 3 meses, además preferir lácteos pasteurizados y alimentos frescos o recién preparados.
- Realiza actividad física moderada, sin hacer fuerza excesiva.
- Realiza correctamente tu higiene bucal después de cada comida.
- Evita consumir alimentos en cualquier sitio de la calle (cafetería, restaurante, etc) y recuerda fijarte en la fecha de vencimiento de los alimentos perecederos (lácteos, carnes, etc)

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

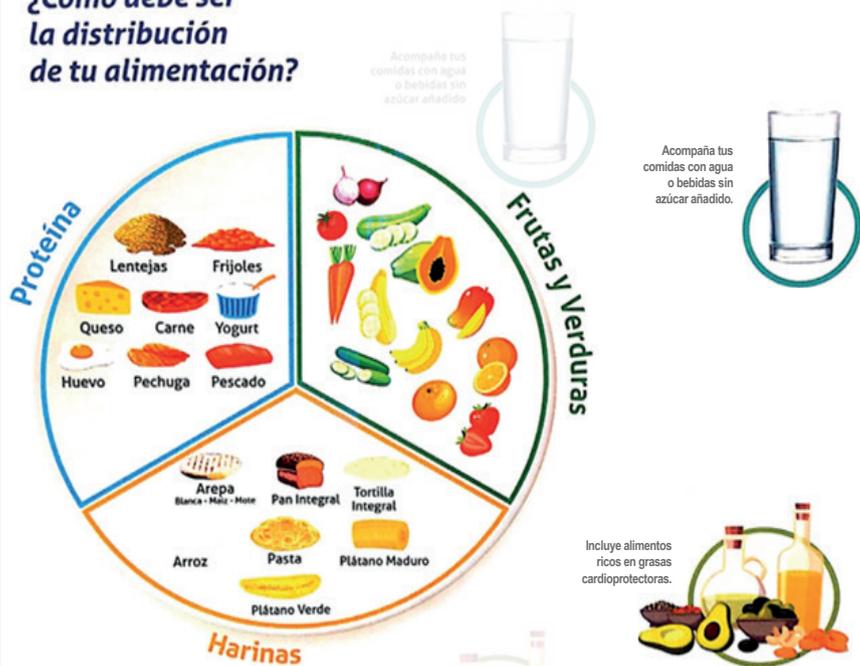
PREFIERE

- Carnes magras o con bajo contenido de grasa.
- Harinas y cereales integrales.
- Alimentos altos en fibra como granos enteros o integrales, frutas y verduras.
- El consumo de alimentos naturales (sin procesamiento industrial).
- El consumo de grasas cardioprotectoras como aguacate, aceite de oliva o de girasol, nueces.

EVITA

- Embutidos (mortadela, salchichón, etc).
- Comidas con exceso de grasas.
- Azúcares añadidos (panela, miel, azúcar, caramelos, golosinas, etc).
- Alimentos en conserva, enlatados, deshidratados o ahumados.
- Sazonadores como cubos concentrados o sopas instantáneas. Disminuye el consumo de sal.

¿Cómo debe ser la distribución de tu alimentación?





RECOMENDACIONES GENERALES

- Mantén siempre tu aseo personal y el de **tu lugar de vivienda**.
- Usa tapabocas los primeros tres meses y cuando estés en contacto con personas con cuadros virales.
- Realiza actividad física y no hagas fuerza excesiva.
- No consumas alimentos que no sean hervidos y lavados con agua potable. Recuerda las indicaciones del grupo de nutrición.
- Realiza correctamente tu higiene bucal después de cada comida.
- Conoce cuántos medicamentos te quedan y reclama a tiempo las fórmulas.
- Lleva medicamentos adicionales cuando viajes, por si te demoras en regresar.
- Asiste cumplidamente a todos los controles.
- Sé siempre puntual con la toma de tus medicamentos y no cambies el horario. Recuerda que algunas de las enfermedades de base, como la hipertensión y la diabetes mellitus, pudieron haber causado la pérdida del riñón por inadecuado control de las mismas y si no las mantienes bajo control, pueden dañar el nuevo riñón.
- Consume suficiente agua potable, mínimo 3 litros al día.

- Toma tu presión arterial, al menos dos veces por semana.
- Si eres diabético, mantén bajo control tu nivel de azúcar en sangre.
- Realiza un control estricto de los líquidos ingeridos y eliminados.
- La actividad sexual suele reanudarse tras el alta hospitalaria, el deseo sexual suele mejorar después del trasplante. Las mujeres recobran frecuentemente la menstruación y la fertilidad. Habla con tu nefrólogo la conducta a seguir frente a este tema.

PREGUNTAS MÁS FRECUENTES



- **¿Puedo fumar?**

No está indicado el consumo de cigarrillo, ya que este puede ocasionar enfermedades cardiovasculares (infarto cardiaco) o cáncer.

- **¿Qué tengo que hacer con el catéter de hemodiálisis?**

El catéter te será retirado una vez te funcione el nuevo riñón.

- **¿Qué ocurre con el catéter peritoneal?**

El catéter te será retirado una vez te funcione el nuevo riñón.

- **¿Puedo tener mascotas?**

Inicialmente tus defensas van a estar muy bajas, por lo cual es recomendable no estar en contacto directo con animales los primeros 3 meses.

- **¿Puedo ir a lugares públicos?**

Sí, preferiblemente lugares y ambientes abiertos.



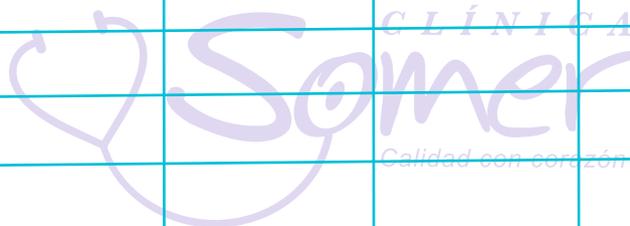
¿CUÁNDO ACUDIR AL SERVICIO DE URGENCIAS?

En caso de presentar los siguientes síntomas debes ir al servicio de Urgencias inmediatamente:

- Dolor en el pecho con dificultad para respirar y sensación de palpitaciones.
- Orina con sangre.
- No orinar después de 6 horas a pesar de tomar líquidos.
- Dolor abdominal severo.
- Fiebre.
- Salida de secreción purulenta por la herida quirúrgica.

TABLA DE MEDICAMENTOS

Hora	Medicamento	Presentación	Dosis	Vía de administración
6:00 a.m.				
7:00 a.m.				
8:00 a.m.				
9:00 a.m.				
10:00 a.m.				
11:00 a.m.				
12:00 m.				
1:00 p.m.				
2:00 p.m.				
3:00 p.m.				
4:00 p.m.				
5:00 p.m.				
6:00 p.m.				
7:00 p.m.				
8:00 p.m.				
9:00 p.m.				
10:00 p.m.				
11:00 p.m.				





**UNIDAD DE TRASPLANTE
DE ÓRGANOS ABDOMINALES**



Sede principal: Calle 38 N° 54A-35 | Rionegro - Antioquia.,
PBX: (57 4) 605 2626

Sede ambulatoria: Mall Reserva Plaza
Calle 47 N° 76-3 barrio El Porvenir, Rionegro - Antioquia.
PBX: (57 4) 605 2626

Centro Comercial Córdoba, Local 226
Cra. 50AA N° 44D-36 Rionegro - Antioquia.
Somar Hogar - Somar Empresa

www.clinicasomer.com