

## Recomendaciones nutricionales del receptor



- Debe evitar el consumo exagerado de harinas (arroz, pan, plátano, papa, yuca), mantener un buen aporte de proteínas (carne, queso, pescado, pollo y huevo) y alimentos ricos en fibra que facilitarán igualmente un mejor tránsito intestinal (vegetales de color verde y frutas). Los alimentos nos aportan la energía necesaria para el buen funcionamiento del organismo, contribuyen a formar tejidos nuevos y facilitar el proceso de cicatrización de las heridas. Una nutrición adecuada facilita el buen funcionamiento del riñón trasplantado.



- La dieta en cuanto al aporte de potasio y fósforo se va liberando en forma progresiva de acuerdo a la evolución del riñón trasplantado.

- Debe cuidar la higiene y manipulación de alimentos, en especial de las frutas y verduras. Estas pueden contener microorganismos que podrían afectar su salud, ya que recién trasplantado su sistema inmunológico se encuentra deprimido. Por eso es importante lavarlas muy bien y consumirlas sin cáscara, y las verduras solo consumirlas cocidas los primeros meses.



- Además tener en cuenta no comer en cualquier sitio de la calle (cafetería, restaurantes, etc), fijarse en la fecha de vencimiento de los alimentos perecederos (lácteos, carnes).



Call Center  
01 8000 180 280

[www.colombianadetrasplantes.com](http://www.colombianadetrasplantes.com)

Síguenos en Facebook: Colombiana de Trasplantes

## Ejercicio

La actividad física es indispensable en todos los seres humanos, y en especial en su caso. Debe tratar de caminar 30 minutos diarios y reiniciar gradualmente las actividades básicas diarias.

La recuperación depende en mayor parte de su actitud. En nuestra experiencia los pacientes con actitud positiva y adherencia al ejercicio tienen mejor posibilidad de éxito post trasplante, por esta razón es muy importante mantenerse activo desde el primer día después de la cirugía, regresar pronto al trabajo y/o buscar una actividad para que el proceso de recuperación incluya todos los aspectos de su vida.

El retiro de puntos se realiza en la mayoría de los casos al cumplir un mes post trasplante, teniendo en cuenta el retardo en el proceso de cicatrización dado por la acción de algunos medicamentos inmunosupresores.



## Dieta



Después del trasplante, la dieta cambia, en general usted tendrá menos restricciones. Los requerimientos de su dieta se ajustarán de acuerdo al funcionamiento del riñón trasplantado. La recomendación general es mantener una dieta baja en sal, evitando el consumo de grasas como manteca y el consumo excesivo de dulces por su alto contenido de azúcar.

El especialista en nutrición de nuestro equipo le brindará las indicaciones específicas una vez sea trasplantado. Tenga en cuenta, a medida que el funcionamiento del riñón mejore, su apetito igualmente lo hará.





Incluye los controles médicos y paramédicos después de terminar la **Fase 2** del trasplante.

Estar en esta fase significa un gran avance en el camino a una nueva vida. Recuerde, del cumplimiento y cuidado en esta fase dependerá la duración del órgano trasplantado.

## Controles

El control médico generalmente es mensual. En algunos casos se asignarán más citas dentro del mes según cada paciente. Colombiana de Trasplantes tiene un modelo de atención diferente que facilita y permite una completa valoración de su estado clínico. Este modelo consta de dos etapas:

### Preconsulta

Usted será valorado en primera instancia por personal de enfermería quien revisará su control de líquidos, preguntará y verificará qué medicamentos está tomando, realizará la toma de signos vitales, aclarará dudas e inquietudes y registrará en su historia clínica toda la información obtenida. Igualmente, le hará entrega de la solicitud de orden de servicio y la orden de laboratorio para el siguiente control, le diligenciará los formatos para autorización de medicamentos especiales y le agendará su próxima cita.

### Consulta

Inmediatamente haya sido valorado por enfermería continúa la valoración médica. Exponga todas sus inquietudes con relación a su evolución. Del adecuado conocimiento que usted tenga de su estado dependerá el éxito del trasplante. Revise que le sea entregada la fórmula con todos los medicamentos que requiere para un mes, con las justificaciones No POS firmadas en caso de ser requeridas.

## Control de Salud Mental

Una vez al año será evaluado por nuestro equipo de Salud Mental, quienes determinarán su adherencia y su situación frente al trasplante, aspectos que ayudarán a un mejor tratamiento integral.

Una vez finalizada la consulta, regrese donde la enfermera para ajustes de laboratorios y otras recomendaciones dadas por su médico. La solicitud de exámenes de laboratorio varían mes a mes de acuerdo con el período post trasplante en el que se encuentre.

## Contacto Permanente









En **Fase 3**, usted continúa siendo muy importante para Colombiana de Trasplantes. Por lo tanto en caso de alguna complicación y/o hospitalización avísenos al celular de urgencias (310-214 9944) para estar atento a su caso y brindar la asesoría que se requiera.

## Salud Mental

La etapa que usted está viviendo es un período que puede estar lleno de ansiedad y temor. Es natural que se sienta preocupado ante cada opinión médica, ante cada nuevo examen y frente a los cambios en el tratamiento. También es posible que se sienta triste si las cosas no avanzan tan rápido como lo esperaba o si se presentan complicaciones. Es importante que sepa que cuenta con nuestro apoyo y tenga claridad sobre aquello que puede ser esperable.



### En el post-operatorio la ANSIEDAD se caracteriza por:

- 
  - Temor de haber tomado una decisión incorrecta al buscar un trasplante.
  - Sensación de futuro incierto. 
- 
  - Dolor corporal más intenso de lo que se espera.
  - Pérdida del apetito. 
- 
  - Dificultad para conciliar el sueño durante los primeros días.
  - Temor de no haber entendido las indicaciones del equipo médico o de cumplirlas mal. 
- 
  - Problemas de memoria (no recordar las orientaciones que le acaban de dar).
  - Temor de realizar acciones normales (caminar, subir escaleras, tomar abundantes líquidos). 

## Recuerde

Estos síntomas son muy frecuentes, pero pueden ser muy dolorosos. Coméntelos con su familia (muchos de ellos disminuyen cuando usted los comparte). Coméntelos también con su médico. Podemos ayudarle por medio del apoyo del equipo de Salud Mental de Colombiana de Trasplantes.

No permanezca recluido en su habitación. Restablezca rápidamente una actividad física moderada (pasear por los alrededores de su casa).

Reanude sus relaciones afectivas y sociales (puede llamar a sus amigos o escribirles). Reanude actividades recreativas como leer, mirar TV, hacer rompecabezas y otros juegos de mesa o actividades manuales.



**En el post-operatorio La DEPRESIÓN se caracteriza por:**

- Tristeza persistente durante días.
- Irritabilidad, impaciencia, "mal genio".
- Hostilidad (rabia) contra el médico, el personal de enfermería y contra la vida misma.
- Deseos de llorar.
- Sensación de cansancio infinito.
- Deseos de morir.
- Indiferencia ante la evolución de su trasplante.
- Deseo de permanecer solo, rechazo de visitas y llamadas.



## Recuerde

Estos síntomas **NO** son normales y el silencio solo los hará crecer. Quizás requiera ayuda profesional. **Comente estos sentimientos con su familia.**

Informe a su médico. Podemos ayudarle por medio del apoyo del equipo de Salud Mental de Colombiana de Trasplantes. Eventualmente puede ser necesaria una valoración psiquiátrica y/o psicológica y una medicación adecuada.

## Cuidados dentro de los dos primeros meses



- Evite asistir a sitios muy concurridos, como espectáculos masivos, lugares públicos cerrados (cines, centros comerciales, conciertos) y en general espacios con gran cantidad de personas.

- Evite el contacto con personas que tengan enfermedades de fácil contagio como gripe, varicela o sarampión.



- No use tapabocas, esta medida es innecesaria, excepto algunas ocasiones formuladas directamente por su médico.



## Cuidados para siempre

- Use protector solar mínimo factor 40 en la piel que se encuentra expuesta al sol. Debe conocer que el riesgo de cáncer de piel es mayor en el paciente trasplantado y su presencia aumenta con el tiempo de transcurrido el trasplante. La aplicación debe ser 3 veces al día.



- Evite fumar o consumir alcohol.



- Evite el contacto directo con mascotas (besar o dormir con ellos).

- Evite el contacto con aves, especialmente palomas, debido al alto riesgo de contagio de enfermedades que pueden poner en riesgo su vida. No debe admitir aves en el hogar.

