

Recuerde...

*El primer año es el mas importante,
pero algunas indicaciones son para
toda la vida.*



Jefe de Servicio de Nefrología:

Dra. Pilar Fraile Gómez.

Jefe de Unidad de Enfermería:

Dña. Esther Martín Curto.

Teléfono Hospital Universitario 923136783.

Secretaria: Ext.56869

Consulta de Enfermería: Ext. 56867

(Llamar preferentemente de 9 a 11:00 horas)

CONSEJOS UTILES PARA EL PACIENTE TRASPLANTADO

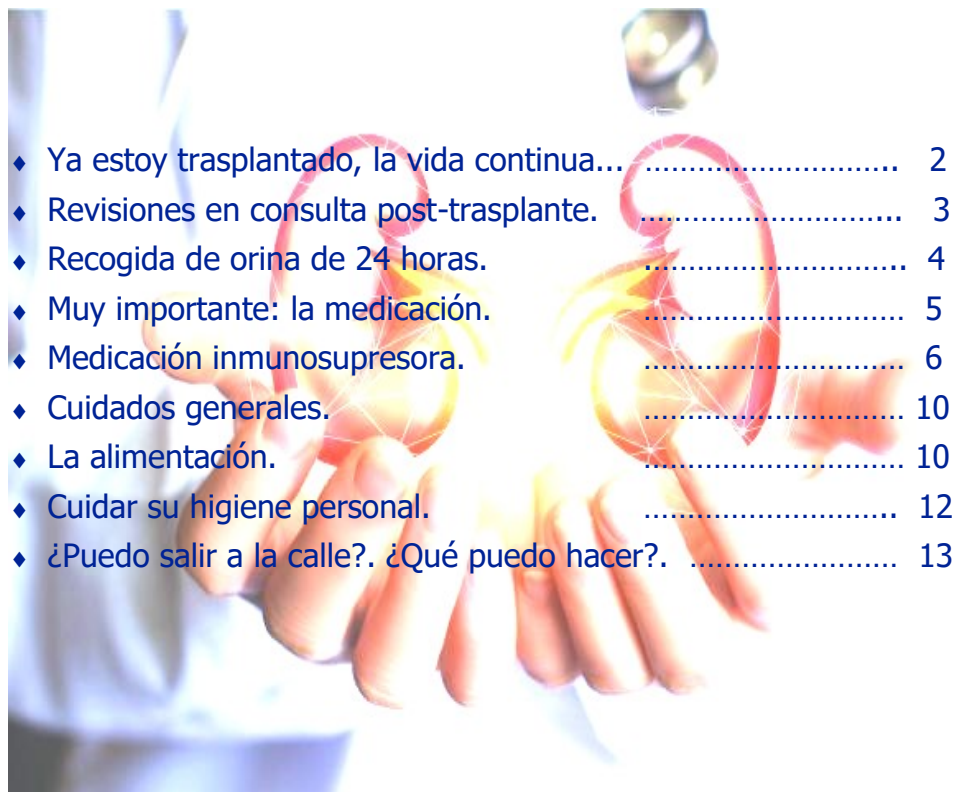


Este manual está dirigido a usted como paciente trasplantado y que acude a la consulta de trasplante renal del Servicio de Nefrología del Hospital Universitario de Salamanca.

En él, queremos informarle sobre los aspectos a tener en cuenta sobre el trasplante que ha recibido, para ayudarle a lograr una pronta recuperación y mejor calidad de vida.

Esperamos que su lectura le sea beneficiosa y le agradecemos de antemano su esfuerzo, trabajo y colaboración.

TABLA DE CONTENIDO



♦ Ya estoy trasplantado, la vida continua.....	2
♦ Revisiones en consulta post-trasplante.	3
♦ Recogida de orina de 24 horas.	4
♦ Muy importante: la medicación.	5
♦ Medicación inmunosupresora.	6
♦ Cuidados generales.	10
♦ La alimentación.	10
♦ Cuidar su higiene personal.	12
♦ ¿Puedo salir a la calle?. ¿Qué puedo hacer?.	13

YA ESTOY TRASPLANTADO, LA VIDA CONTINUA...

El trasplante de riñón es un procedimiento quirúrgico que se lleva a cabo para reponer la función perdida de los propios riñones por un riñón sano de otra persona. El riñón puede provenir de un donante fallecido o de uno vivo.

Una vez realizado el trasplante debe seguir una vida sana, siguiendo una serie de normas básicas. El objetivo es que usted poco a poco se reincorpore a la vida normal prestando especial atención a una serie de recomendaciones que le damos al alta.

RECOMENDACIONES GENERALES A TENER EN CUENTA

Se pondrá en contacto con el equipo de trasplante renal siempre que:

- ♦ La temperatura sea superior a 37°C o temperatura alta sin patología aparente.
- ♦ Aparezcan manchas blancas en la boca o pequeñas llaguitas o herpes simple en los labios.
- ♦ Aparezcan síntomas de resfriado o gripe.
- ♦ Cuando deba recibir cualquier tipo de vacunación o haya estado en contacto con personas que padezcan infecciones víricas.
- ♦ En caso de embarazo, sobre todo durante el primer año de trasplante.
- ♦ Si algún medicamento le produce molestias.
- ♦ En caso de disminuir la cantidad de orina emitida.
- ♦ Aumento de peso exagerado, no relacionado con cambios en la cantidad de alimentos que ingiere.
- ♦ Aumento de tensión arterial a límites considerados de hipertensión.
- ♦ Ante cualquier duda que le surja en cuanto a toma de medicación, dieta, signos o síntomas de rechazo, evitando introducir cualquier variación en las instrucciones recibidas previamente.

- ♦ En otro orden de cosas, el ejercicio físico es bueno para usted, pero no haga sobreesfuerzos durante las primeras semanas. Poco a poco podrá realizar más ejercicios, y será usted el que se irá dando cuenta que cada día es capaz de realizar progresos.
 - ♦ Después del trasplante se le indica que utilice una faja, esto es debido a que los músculos de la pared abdominal han sido desgarrados y para facilitar su mejor cicatrización y evitar la formación de hernias. Es conveniente que la utilice de continuo durante un periodo de tiempo relativamente largo.
 - ♦ Debe evitar situaciones que impliquen riesgos de sufrir golpes en el abdomen que puedan dañarle el riñón trasplantado.
 - ♦ No mantener hábitos nocivos como el tabaco, alcohol.
 - ♦ No permanecer en lugares públicos cerrados y con mucha afluencia de gente durante al menos 2 meses.
 - ♦ La exposición excesiva al sol es perjudicial para la PIEL de los seres humanos. Los medicamentos inmunosupresores, hace que este efecto sea más perjudicial, pudiendo ocasionar problemas realmente graves, como el CÁNCER DE PIEL. Por ello, debe evitar la exposición prolongada a los rayos de sol, especialmente a las horas de mayor incidencia del mismo (a partir de las 11:30 a 12 de la mañana y hasta las 6:30 a 7 de la tarde). Debe usar siempre cremas de protección solar con factor de protección mayor de 40-50. Resulta conveniente también usar sombrero o gorra con visera porque la zona más afectada es la cara.
- Deberá aplicar crema protectora solar durante todo el año en las zonas expuestas.

REVISIONES EN CONSULTA POST TRASPLANTE

Una vez que usted reciba el alta hospitalaria de la Unidad de Trasplantes, deberá acudir a consulta ambulatoria para realizar sus revisiones periódicas.

Será su nefrólogo el que le indique cuando deberá acudir.

Una vez cumplido el tercer mes las revisiones se irán espaciando progresivamente a criterio medico según cada paciente.

Estas visitas podrán ser modificadas dependiendo de sus necesidades clínicas o personales. También podrán ser modificadas por el calendario del año o por las necesidades del servicio.

Cada vez que usted deba acudir a consulta deberá tener en cuenta lo siguiente:

- ♦ Acudirá a las 8:00 horas en ayunas, puede beber agua, el agua no rompe el ayuno.
- ♦ Llevará una muestra de orina de 24 horas, y una muestra de orina de primera hora de la mañana. Los tubos donde realizará la recogida se los entregará su enfermera.
- ♦ Su enfermera le realizará una extracción de sangre cada vez que usted acuda a revisión.
- ♦ Una vez realizada la extracción de sangre tomará la primera medicación inmunosupresora, y continuará en ayunas.
- ♦ Deberá llevar toda la medicación correspondiente para toda la mañana, incluida la medicación de la comida por si tardase en llegar a su domicilio.
- ♦ Después de haber realizado todas las extracciones sanguíneas su enfermera le revisará y curará la herida quirúrgica, así mismo le quitará los puntos cuando corresponda.
- ♦ Si usted es portador de algún tipo de catéter también lo revisará y curará.

- ♦ Si cuando recibió el alta hospitalaria se fue a su domicilio con sonda vesical y hay que retirar será también el momento de hacerlo.
- ♦ La consulta medica comenzará a partir de las 11 '30 horas. Es importante que todas las dudas e inquietudes que tenga en relación a su cuidado las traiga por escrito para resolverlas en el momento de la consulta.

RECOGIDA DE ORINA DE 24 HORAS

Se recogen en tarros grandes medidores que le entregará su enfermera al alta.

Toda la orina debe estar reunida en un único recipiente, si ha orinado hasta 3000 ml. le vale con el recipiente medidor que le ha sido dado en el hospital, pero si supera esa cantidad, debe reunirla por ejemplo en una garrafa de 5 litros de agua vacía. Una vez removida toda la orina, es cuando coge la muestra en el vaso de 100 ml, lo cierra con su tapa y pincha el tubo con el tapón boca abajo, por la parte donde tiene la goma, este se autorellena solo por aspiración, como se ve en la imagen.

Al hospital **SOLO** tiene que traer los tubos con la cantidad total de orina anotada, para la orina de 24 horas y el de primera hora de la mañana, bien diferenciados.

A modo de ejemplo: si el día que tenemos que venir a consulta es el lunes a las 8 horas:



El Domingo nos levantaremos a las 7:30 horas,
orinaremos en el WC.
Esta primera orina **NO NOS SIRVE** para el análisis

- ♦ Cuidado de sus uñas: evite tenerlas largas y sucias, no corte nunca la cutícula.
- ♦ No comparta utensilios para comer, (tazas, vasos, cubiertos o platos) con otras personas, ya que existen muchas enfermedades virales que se pueden contagiar por la saliva y las secreciones.



¿PUEDO SALIR A LA CALLE? ¿QUÉ PUEDE HACER?

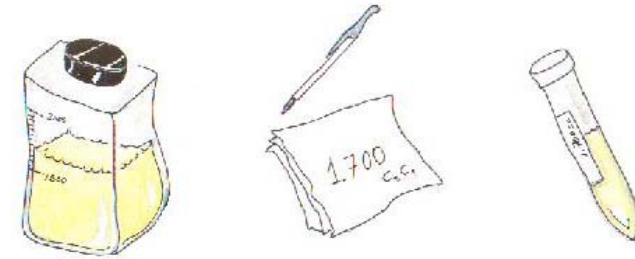
- ♦ En general, sí. Los primeros días aconsejamos que se salga para lo estrictamente necesario evitando, sobre todo, aquellos lugares que estén masificados de personas o con ambientes insanos.
- ♦ En cuanto al uso de la mascarilla en casa progresivamente la podrá ir quitando siempre que no haya muchas personas a su alrededor y que ninguna presente algún cuadro catarral. Posteriormente su nefrólogo le indicará cuando la puede quitar definitivamente. Esto es importante sobre todo al principio para evitar que adquiera algún tipo de infección.
- ♦ Progresivamente, a medida que se estabilice su sistema de defensa, podrá salir cuando le apetezca, realizando una vida normal.
- ♦ En cuanto a visitas de familiares, los primeros días le aconsejamos que sean escalonadas, es decir, que no vayan a su casa todos, al mismo tiempo y, sobre todo, que no entre mucha gente en la habitación en la que usted se encuentre.

CUIDAR SU HIGIENE PERSONAL

- ◆ Ducha diaria.
- ◆ Realice limpieza de los dientes con seda dental y cepillado después de cada comida.
- ◆ Algunos medicamentos causan inflamación de las encías por lo tanto utilice cepillo de cerdas suaves.
- ◆ Asista a control con su odontólogo de forma periódica cada 6 meses. Cuando requiera de tratamiento odontológico infórmelo a su nefrólogo o enfermera de trasplante.
- ◆ En las primeras fases del trasplante después del cepillado de dientes y lengua correspondiente deberá hacer los enjuagues prescritos con NISTATINA, cuyo nombre comercial es MYCOSTATIN® y CLOREXIDINA, cuyo nombre comercial es ORALDINE® como se le indica en su informe de alta.
- ◆ No compartir cepillo dental, peines, toallas, cubiertos, manoplas o esponjas.
- ◆ Realice lavado de manos. Use agua tibia y jabón y frótese vigorosamente por un minuto. También asegúrese de lavarse bien entre los dedos y debajo de las uñas. Lávese bien las manos antes de comer, preparar comida, después de ir al baño.
- ◆ Motive a cualquier miembro de la familia y amigos que están en contacto con usted a practicar buenas técnicas de lavado de manos.

A partir de esta orina, las siguientes las iremos guardando en el tarro hasta el día siguiente.

El lunes, al levantarnos a las 7:30, la primera orina la echaremos en el bote, a partir de esta orina las siguientes las evacuaremos en el WC.



MUY IMPORTANTE: LA MEDICACIÓN

- ◆ Al irse de alta su nefrólogo habrá incluido todos los medicamentos que debe tomar en su receta electrónica, para que pueda ir a recogerlos a su farmacia habitual, tenga en cuenta que los inmunosupresores a veces no están disponibles inmediatamente por lo que siempre deberá calcular la medicación que tiene para no quedarse sin ella en ningún momento.
- ◆ No deje NUNCA de tomar su medicación. Intente siempre tener medicación suficiente con antelación.
- ◆ La medicación debe ser tomada rigurosamente teniendo en cuenta tanto la dosis como el horario prescrito por su nefrólogo, de ello depende la vida de su riñón. Para evitar olvidos utilice la alarma de su reloj o móvil.
- ◆ Tener en cuenta que las cápsulas no se pueden abrir bajo ningún concepto ni los comprimidos se pueden partir aunque estén ranurados.
- ◆ La medicación inmunosupresora se tomará inmediatamente después de sacar las pastillas del blíster.

- ♦ Nunca debe modificar, abandonar o tomar otra medicación sin previa indicación de su médico.
- ♦ Cuando acuda a otros especialistas, informe que está trasplantado.
- ♦ Consultar siempre cualquier medicación indicada por otros especialistas.
- ♦ Puede tener efectos secundarios por la medicación que debe tomar, pero nunca cambie la dosis o la deje de tomar a su criterio sin consultar con su nefrólogo.
- ♦ No olvide traer la medicación necesaria cada día que tiene que acudir a consulta para su revisión.
- ♦ En sus viajes prolongados, sobre todo si es fuera de España deberá llevar un informe en el que conste que está trasplantado y la medicación que toma, así como medicación suficiente para todos los días que prevee durará su viaje.



MEDICACIÓN INMUNOSUPRESORA

Como consecuencia de haber recibido un trasplante, usted deberá tomar durante toda su vida una medicación denominada inmunosupresora, su función es reducir la actividad del sistema inmunológico para prevenir que ataque al órgano trasplantado.

Hay distintos medicamentos inmunosupresores, su nefrólogo le indicará cuáles debe tomar y cómo los debe tomar.

A modo informativo aquí le explicamos cuáles son los medicamentos inmunosupresores y las pautas a tener en cuenta a la hora de tomarlos.

- ♦ Una dieta sana y equilibrada consiste en evitar grasas saturadas, fritos y rebozados.
- ♦ El aceite de oliva y el pescado azul tienen grasas beneficiosas para la salud.
- ♦ El consumo de huevos debe estar reducido a 2-3 a la semana.
- ♦ Evite preparaciones con huevo, pescado o carne crudo.
- ♦ Los productos lácteos deben ser desnatados para evitar el exceso de grasas.
- ♦ Los azúcares favorecen el aumento de glucosa en sangre y deben ser consumidos con moderación, evitando el exceso de productos de pastelería, chocolates y bollería.
- ♦ Las hortalizas, verduras y frutas tienen gran cantidad de vitaminas. Conviene un cuidadoso lavado antes de consumir verduras y frutas crudas: lávelas con agua y lejía (3 gotas por litro).
- ♦ Beba abundantes líquidos, especialmente agua, excepto si su médico lo desaconseja.
- ♦ No debe consumir bebidas alcohólicas.
- ♦ Recuerde que **NO** puede tomar pomelo, ya que altera los niveles de los inmunosupresores.



CUIDADOS GENERALES

Debe de controlar periódicamente:

- ♦ Su tensión arterial.
- ♦ Su temperatura corporal.
- ♦ Su peso.
- ♦ Debe prestar atención al volumen de orina, así como a su aspecto y color.

En caso de fiebre, tensión arterial elevada, piernas hinchadas o cambios en el volumen o aspecto de la orina debe de ponerse en contacto con su médico de atención primaria o con la consulta de trasplante.



LA ALIMENTACION

LAVESE LAS MANOS ANTES Y DESPUES DE MANIPULAR LOS ALIMENTOS

- ♦ La alimentación fundamentalmente debe de ser sana y equilibrada. Debe de comer sin sal o con muy poca cantidad de sal y evitar el sobrepeso.
- ♦ Los corticoides que usted debe de tomar para evitar el rechazo aumentan el apetito y favorecen que aumente de peso. El aumento de peso es perjudicial para su riñón y aumenta su riesgo cardiovascular. Por ello es importante que se pese con frecuencia para controlar su evolución.

Usted **SOLO** tomará los que su nefrólogo considere que debe tomar, pero podrá cambiárselos según evolucione su trasplante.

Dichos inmunosupresores son:

1. **TACROLIMUS.**

Dentro de este grupo hay 3 diferentes:

- ♦ **ADVAGRAF®.**

Se presenta en cápsulas de 0,5mg, de 1 mg, de 3 mg y de 5 mg.

Este medicamento sólo hay que tomarlo una vez al día, a las 8:30 horas.

Siempre se tomará en ayunas.

- ♦ **ENVARUS®.**

Se presenta en comprimidos de 0'75 mg, de 1 mg y de 4 mg.

Solo se tomará una vez al día, a las 8,30 horas.

Deberá estar en ayunas.

- ♦ **PROGRAF®.**

Se presenta en cápsulas de 0,5 mg, de 1mg y de 5 mg.

Este medicamento se tomará dos veces al día, a las 8:30 horas y a las 20:30 horas.

Igualmente deberá estar en ayunas.

2. **EVEROLIMUS.**

Cuyo nombre comercial es **CERTICAM®.**

Se presenta en comprimidos de 0,25 mg, de 0,5 mg, de 0,75 mg y de 1 mg.

Este medicamento se tomará dos veces al día, a las 8:30 y a las 20:30 horas.

Se puede tomar con o sin alimentos pero siempre de la misma forma.

3. **CICLOSPORINA.**

Cuyo nombre comercial es SANDIMUN NEORAL®.

Se presenta en cápsulas de 25 mg, de 50 mg y de 100 mg.

Este medicamento se tomará dos veces al día, a las 8:30 y a las 20:30 horas.

No es necesario que esté en ayunas.

4. **AZATIOPRINA.**

Cuyo nombre comercial es IMUREL®.

Se presenta en comprimidos de 50 mg.

Se toma una sola vez al día.

Se recomienda tomarlo con alimentos para evitar posibles molestias gástricas.

5. **SIROLIMUS.**

Cuyo nombre comercial es RAPAMUNE®.

Se presenta en comprimidos de 0,5 mg, de 1 mg y de 2 mg.

Lo tomará dos veces al día, a las 8:30 y a las 20:30 horas.

Se puede tomar con o sin alimentos pero siempre de la misma forma.

6. **MICOFENOLATO DE MOFETILO.**

Cuyo nombre comercial es CELLCEPT®.

Se presenta en cápsulas de 250 mg y en comprimidos de 500 mg.

Lo tomará dos veces al día, a las 9 y a las 21 horas.

Debe de tomarlo en ayunas.

7. **ACIDO MICOFENOLICO.**

Cuyo nombre comercial es MIFORTIC®.

Se presenta en comprimidos de 180 mg y de 360 mg.

Lo tomará dos veces al día, a las 9 y a las 21 horas.

Lo tomará en ayunas.

Tanto el CELLCEPT® como el MIFORTIC®, es el segundo medicamento inmunosupresor que deberá tomar. Por la mañana como debe estar en ayunas lo hará media hora después de haber tomado la primera medicación inmunosupresora, después seguirá otra media hora en ayunas para tomar el tercer inmunosupresor con el resto de la medicación que deba tomar y el desayuno. Para la toma de la tarde debe haber estado como mínimo 3 horas antes en ayunas desde la última comida que realizó, y después deberá permanecer media hora en ayunas hasta poder cenar y tomar el resto de las pastillas.

Algunos pacientes no toleran bien esta medicación por lo que deberán comunicarlo a su nefrólogo para que se lo cambie por otra medicación, pero NUNCA dejar de tomarla por su cuenta.

8. **CORTICOIDE.**

Después de haber tomado los dos primeros inmunosupresores que su nefrólogo le ha prescrito y haber transcurrido media hora en ayunas ya podrá desayunar y tomar el resto de la medicación que le fue prescrita, entre la que se encuentra el corticoide, cuyo nombre comercial es PREDNISONA® o URBASON®, cuya dosis irá descendiendo progresivamente según va pasando el tiempo de su trasplante, este descenso progresivo está indicado en su informe de alta.

