



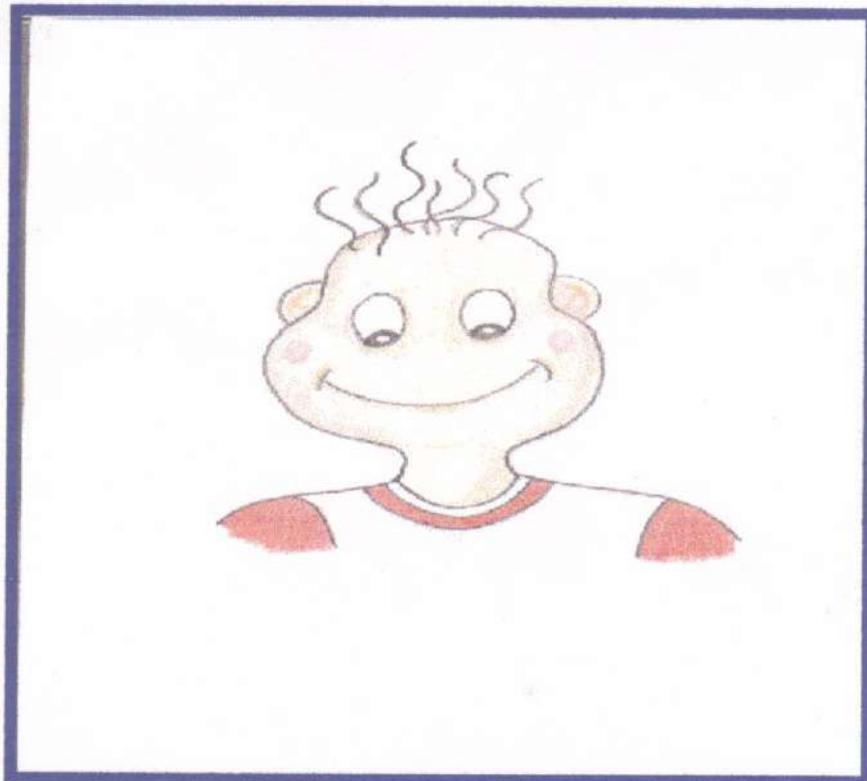
Guía para pacientes trasplantados renales. Servicio de Nefrología



NOMBRE _____

FECHA TRASPLANTE _____

Nº ORDEN _____



TELEFONOS DE CONSULTA:

956002087, consulta externa de Nefrología

956002877, control de enfermería de Nefrología

956402212, despacho planta de Nefrología

Acaba usted de ser sometido/a a un Trasplante Renal. A partir de ahora, deberá observar una serie de cuidados, que debe tener en cuenta.

El equipo de Enfermería de la Unidad de Nefrología, tras una larga experiencia, ha observado, que, generalmente, siempre surgen las mismas dudas en nuestros trasplantados por lo que, hemos elaborado esta cartilla, que le ayude a usted a resolverlas.

Gracias por su atención, y esperamos que le sea de gran ayuda. No obstante, sabe que nos tiene a su disposición para consultarnos cualquier tema relacionado con el Trasplante.



ÍNDICE

❑ INTRODUCCIÓN	PÁG 5
❑ CONCEPTOS BÁSICOS DE INMUNOLOGÍA	PÁG 6
❑ GUÍA	PÁG 8
❑ MANEJO DE INMUNOSUPRESORES	PÁG 9
❑ ¿QUÉ ES EL RECHAZO?	PÁG 17
❑ ¿QUÉ SÍNTOMAS HE DE RECONOCER PARA SABER SI TENGO RECHAZO?	PÁG 17
❑ ¿PUEDO SALIR A LA CALLE?	PÁG 19
❑ ¿QUÉ PUEDO HACER?	PÁG 19
❑ ¿CÓMO RECOJO LA ORINA?	PÁG 21
❑ ¿DÓNDE ME SACARAN LA SANGRE?	PÁG 21
❑ ¿QUÉ PUEDO COMER?	PÁG 24
❑ ¿CUÁNTO PUEDO BEBER?	PÁG 24
❑ ¿PUEDO TOMAR TODOS LOS MEDICAMENTOS QUE ME PRESCRIBAN OTROS MÉDICOS?	PÁG 26
❑ ¿PUEDO QUEDARME EMBARAZADA?	PÁG 27
❑ OTROS CONSEJOS MUY IMPORTANTES	PÁG 28
❑ VOCABULARIO	PÁG 31

INTRODUCCIÓN

El Trasplante renal consiste en trasladar un órgano sano de un donante, hasta un receptor que tiene los suyos enfermos.

Visto así, nos parecería muy fácil el hecho del Trasplante, pero usted sabe, al igual que nosotros, que, en realidad, la cosa es más complicada.



EL TRASPLANTE RENAL

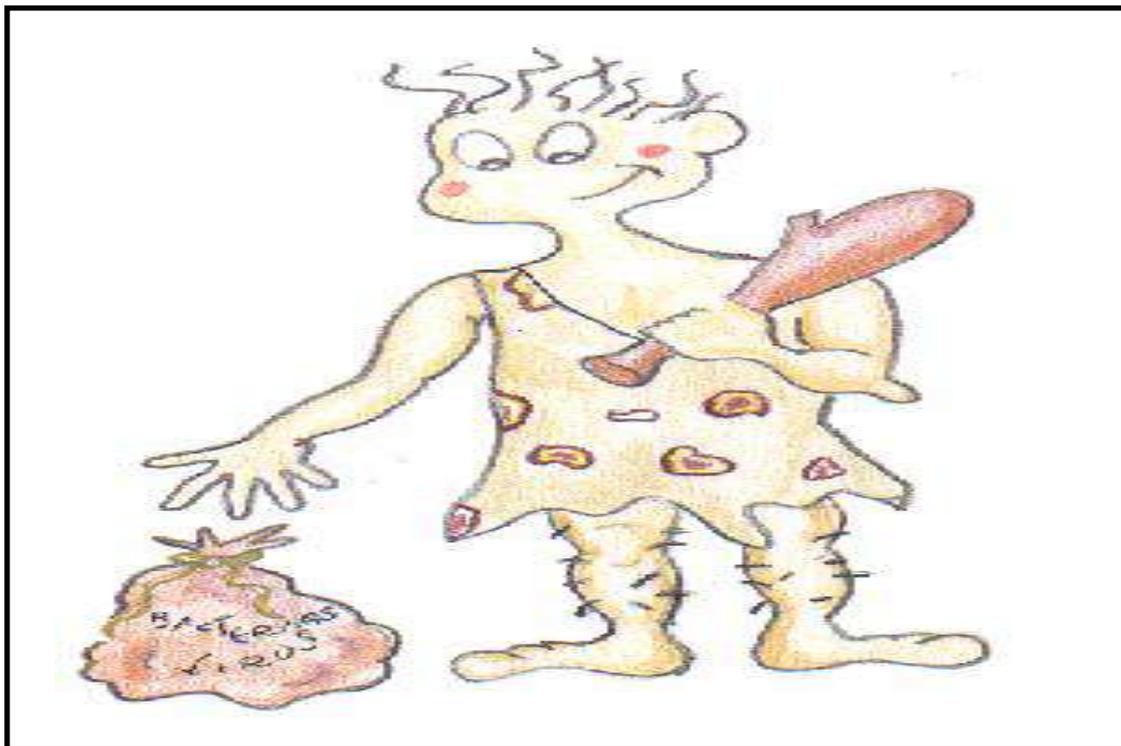
CONCEPTOS BÁSICOS DE INMUNOLOGÍA

El hombre ha sobrevivido al paso de los tiempos, porque ha creado y desarrollado una serie de mecanismos, que le han ayudado a luchar contra aquello que le rodea.

A esta serie de mecanismos, que se ponen en marcha, se le conoce como SISTEMA INMUNITARIO, que es el que se encarga de luchar y rechazar bacterias, virus, cuerpos extraños, etc.

Conociendo esto, es fácil entender que, cuando se implanta un órgano de una persona a otra, el sistema inmunitario de esta última va a tender a rechazar el órgano de la primera.

CONCEPTOS BASICOS DE INMUNOLOGIA



Gracias al esfuerzo de muchos investigadores, se ha logrado prevenir a través de ciertos medicamentos (inmunosupresores) el rechazo, haciendo posible los Trasplantes y que usted hoy pueda vivir sin depender de la diálisis.

Desde el día que se trasplantó, ha sido sometido a muchas pruebas y análisis, además de haber estado protegido en el hospital, y bajo la tutela de un grupo de enfermeras/os, que le han cuidado.

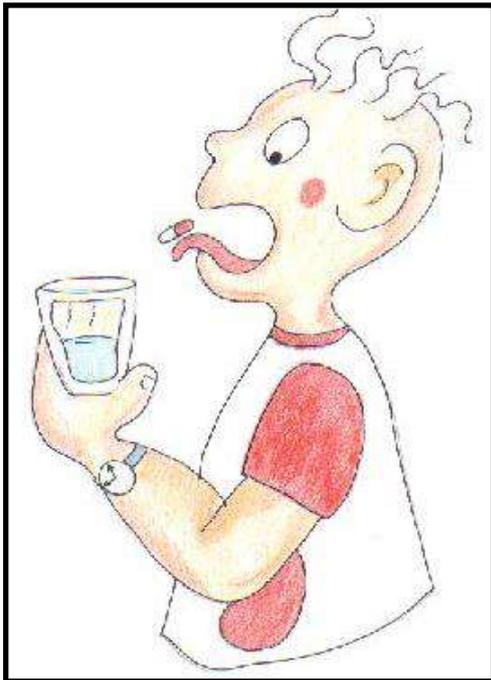
Ya se acerca el día en que se irá a casa, por lo que, a partir de ahora, va a ser usted el que ha de cuidarse, y el que ha de mantener su Trasplante lo mejor posible.

Por supuesto, cualquier duda que tenga, nos la puede consultar, pero si lee la guía que a continuación exponemos, quizás muchas las resolverá usted mismo.

GUÍA

- **1-. MANEJO DE MEDICAMENTOS INMUNOSUPRESORES**
- **2-. ¿QUÉ ES EL RECHAZO? SÍNTOMAS DE RECHAZO**
- **3-. ¿PUEDO SALIR A LA CALLE? ¿QUÉ PUEDO HACER Y NO HACER?**
- **4-. ¿CÓMO RECOJO LA ORINA? ¿QUIÉN ME VA A REALIZAR LAS ANALÍTICAS?**
- **5-. ¿QUÉ PUEDO COMER? ¿CUÁNTO PUEDO BEBER?**
- **6-. ¿PUEDO TOMAR TODOS LOS MEDICAMENTOS QUE ME RECETEN OTROS MÉDICOS?**
- **7-. ¿PUEDO QUEDARME EMBARAZADA?**
- **8-. OTROS CONSEJOS MUY IMPORTANTES**

MANEJO DE MEDICAMENTOS INMUNOSUPRESORES.



Como anteriormente dijimos, gracias a estos medicamentos podemos realizar el trasplante, ya que con ellos vamos a reducir la capacidad de defensa del organismo frente al riñón que acabamos de implantar.

Hay numerosas clases de medicamentos inmunosupresores, pero los más utilizados en nuestro hospital son:

CORTICOIDES:

DEZACOR, DEFLAZACORT, PREDNISONA, DACORTIN, ZAMENE ETC.

Generalmente, se toman en dosis pequeñas y una sola vez al día, usualmente con el desayuno.

CICLOSPORINA:

SANDIMMUM NEORAL

Son cápsulas de gelatina. Las hay de tres tipos: 25 mg, 50 mg y 100 mg. Estas cápsulas hay que tragarlas enteras. No se pueden cortar ni romper.

A pesar del tamaño de las cápsulas de 100 mg, éstas contienen una sustancia gelatinosa que facilita su paso por la garganta.

Si a pesar de esto, es usted incapaz de tragársela, puede sustituir una cápsula de 100 mg, por dos de 50 mg o por cuatro de 25 mg.

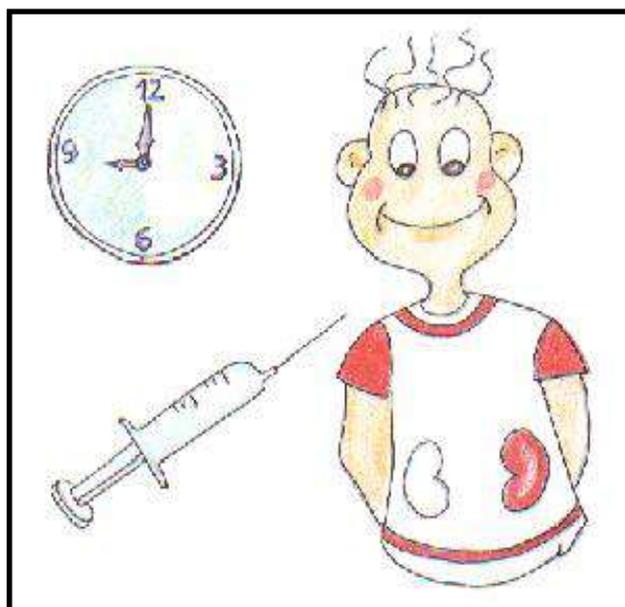
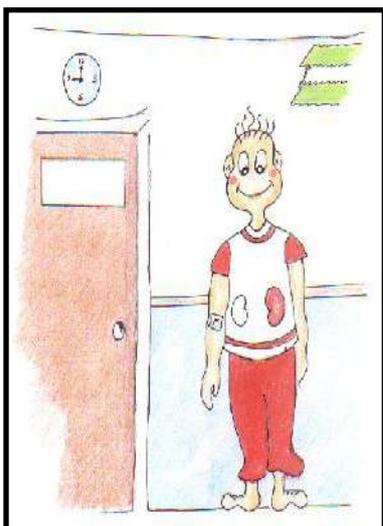
**LO IMPORTANTE ES QUE USTED TOME LA CANTIDAD DE
MG. QUE EL MÉDICO LE HA PRESCRITO**

Como habrá observado los días que ha estado ingresado/a, le hemos administrado dichas cápsulas a las 8 de la mañana y a las 8 de la noche. Esto es así ya que el horario ha de ser cada 12 horas, y sobre todo debe ser un horario fijo.

Ahora que usted se va de alta podrá ajustarse a un horario propio, pero siempre adaptado a que se cumpla el intervalo de 12 horas entre una toma y otra. Le aconsejamos que se las tome en casa a las 8.30 ó 9 de la mañana y a las 8.30 ó 9 de la noche.

Este medicamento, aunque le parezca paradójico, si se toma más dosis de la necesaria, a la larga puede afectar negativamente al riñón, por lo que el médico necesita saber con frecuencia el nivel que alcanza dicho medicamento en sangre. Al análisis de estos niveles, se les denomina

NIVELES DE CICLOSPORINA



Esta analítica ha de realizarse **INMEDIATAMENTE ANTES** de la primera toma del día. Es decir, si usted toma su pastilla a las 9h, el día de la analítica no se la tomará hasta que no se le saque la sangre. Una vez le hayan sacado la muestra de

sangre, se podrá ya tomar el Sandimmum. También es muy importante que la noche anterior, se tome usted el Sandimmum rigurosamente a las 9 de la noche.

MICOFENOLATO MOFETIL:

CELLCEPT

Las hay de dos tipos: cápsulas de 250 mg y comprimidos de 500 mg. En general, se han de tomar en dos dosis, es decir cada 12 horas y la cantidad dependerá de cada persona.

Estas pastillas bajan su eficacia con los alimentos por lo que aconsejamos que se tomen por lo menos una hora antes de las comidas o una hora después de las mismas. Usted deberá optar por un horario que se ajuste a su vida. En el hospital se lo hemos administrado a las 8 de la mañana y a las 8 de la noche.

Como puede usted observar el horario se mantiene fijo en un intervalo de 12 horas entre cada toma. A veces el médico necesita saber, también, el nivel que alcanza este medicamento en la sangre ("niveles de ácido micofenólico") por lo que se tendrá que realizar un análisis, igual al explicado en la ciclosporina. Por todo esto, creemos que lo más cómodo para usted es que tome los dos medicamentos juntos a la misma hora (9 de la mañana y 9 de la noche) sin tomar nada más al menos una hora antes y después.

MICOFENOLATO SÓDICO

MYFORTIC / CEPTAVA

Las hay de dos medidas: de 180mg y de 360mg. Al igual que el anterior, han de tomarse dos dosis diarias.

Han de seguirse las mismas recomendaciones que para el Cellcept.

TACROLIMUS:

ADVAGRAF

Son cápsulas. Las hay de 4 tipos: 0,5 mg, 1 mg, 3 mg y 5 mg. Su toma se realiza en una dosis, habitualmente por la mañana, siempre con un intervalo entre dosis de 24 horas.

También baja su eficacia con los alimentos, por lo que se tomará cada dosis por lo menos una hora antes o una hora después de las comidas.

Al igual que ocurre con la ciclosporina, los nefrólogos necesitan saber **los niveles que alcanza el tacrolimus en la sangre**, por lo que se efectuarán analíticas con una cierta frecuencia, **aplicándose aquí todos los consejos dados anteriormente para la extracción de niveles de ciclosporina**. Puede tomarse junto al Cellcept o Myfortic.

PROGRAF

Son cápsulas. Las hay de: 0,5 mg, 1 mg y 5 mg. Su toma se realiza en dos dosis, una por la mañana y otra por la noche, siempre con un intervalo entre dosis de 12 horas.

También baja su eficacia con los alimentos, por lo que se tomará cada dosis por lo menos una hora antes o una hora después de las comidas.

Al igual que ocurre con la ciclosporina, los nefrólogos necesitan saber los niveles que alcanza el tacrolimus en la sangre, por lo que se efectuarán analíticas con una cierta frecuencia, aplicándose aquí todos los consejos dados anteriormente para la extracción de niveles de ciclosporina. Si toma Cellcept, puede tomar los dos medicamentos juntos (por ejemplo, 9 de la mañana y 9 de la noche).

ENVARUSUS

Son comprimidos. Las hay de: 0,75 mg, 01 mg y 4 mg. Su toma se realiza en una dosis, habitualmente por la mañana, siempre con un intervalo entre dosis de 24 horas.

También baja su eficacia con los alimentos, por lo que se tomará cada dosis por lo menos una hora antes o una hora después de las comidas.

Al igual que ocurre con la ciclosporina, los nefrólogos necesitan saber **los niveles que alcanza el tacrolimus en la sangre**, por lo que se efectuarán analíticas con una cierta frecuencia, **aplicándose aquí todos los consejos dados anteriormente para la extracción de niveles de ciclosporina**. Puede tomarse junto al Cellcept o Myfortic.

SIROLIMUS

RAPAMUNE

Son comprimidos. Se presenta en comprimidos de 0,5 mg, de 1 mg y de 2 mg. Si toma líquidos con ellos, es preferible también que tome agua o zumo de naranja.

El Rapamune se ingiere en una dosis única al día. Si toma usted también Sandimum Neoral, deberá tomar la dosis de Rapamune prescrita pasadas 4 horas de la toma de su dosis de Sandimum. Sí puede tomarlo junto con cellcept, myfortic, prograf, advagraf y envarsus.

La ingesta de comida puede afectar la cantidad de medicamento que llegue a la sangre. Puede tomar Rapamune con o sin comida pero haga siempre lo mismo (preferible sin comida).

EVEROLIMUS

CERTICAN

Son comprimidos y los hay de 4 tipos: 0,25 mg, 0,5 mg, 0,75 mg y de 1 mg.

Se han de tomar en dos dosis, es decir cada 12 horas y la cantidad dependerá de cada persona.

Estas pastillas bajan su eficacia con los alimentos por lo que aconsejamos que se tomen por lo menos una hora antes de las comidas o una hora después de las mismas.

Usted deberá optar por un horario que se ajuste a su vida. En el hospital se lo hemos administrado a las 8 de la mañana y a las 8 de la noche.

Como puede usted observar el horario se mantiene fijo en un intervalo de 12 horas entre cada toma. A veces el médico necesita saber, también, **el nivel que alcanza este medicamento en la sangre** ("niveles de everolimus") por lo que se **tendrá que realizar un análisis, igual al explicado en la ciclosporina**. Por todo esto, creemos que lo más cómodo para usted es que tome los dos medicamentos juntos a la misma hora (9 de la mañana y 9 de la noche) sin tomar nada más al menos una hora antes y después. Si toma además algún otro inmunosupresor, puede tomarlos a la vez.

OTROS MEDICAMENTOS INMUNOSUPRESORES

Si toma otros medicamentos distintos a los que hemos indicado antes, le daremos información suficiente sobre ellos.

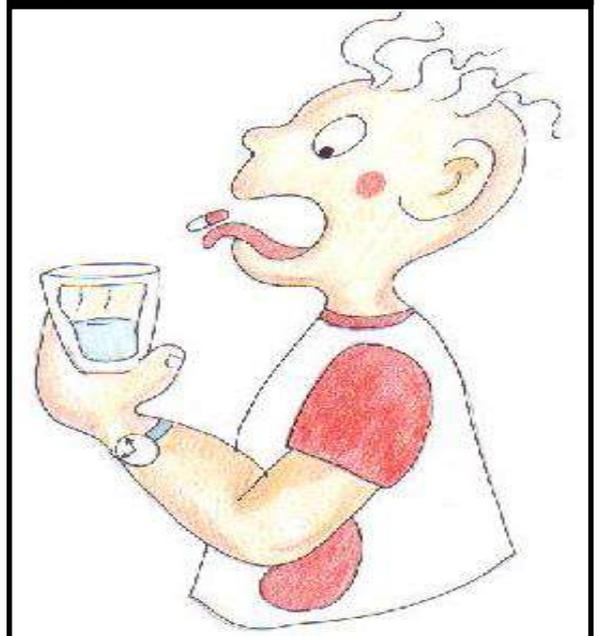
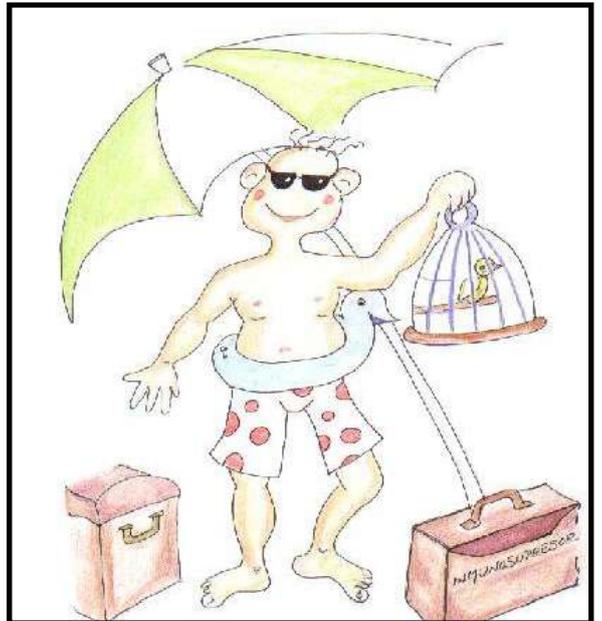


CONSEJOS GENERALES DE LOS MEDICAMENTOS INMUNOSUPRESORES

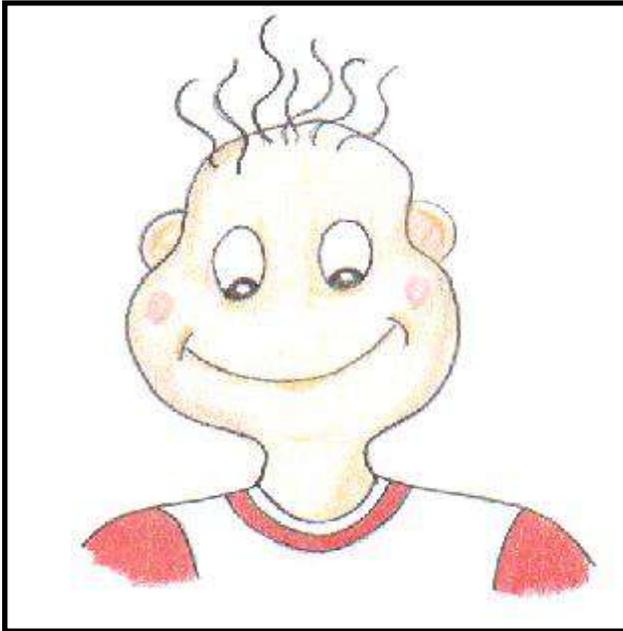
NOTA IMPORTANTE:

COMO HEMOS VISTO EXISTEN MUCHOS MEDICAMENTOS INMUNOSUPRESORES, SIN EMBARGO, USTED TOMARÁ LOS QUE EL NEFRÓLOGO ESTIME MÁS OPORTUNOS A SUS CARACTERÍSTICAS PERSONALES.

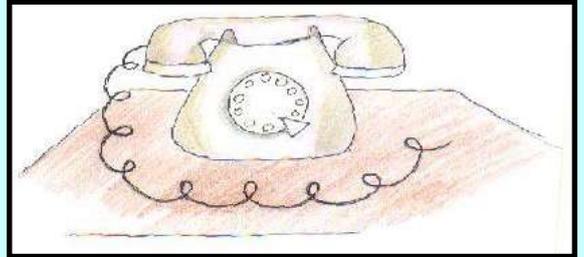
- Deberá siempre tener previsto una reserva de dichos medicamentos, para que nunca se quede sin ellos.
- Cada vez que se traslade a cualquier lugar, viajes, excursiones, hospitales, etc, deberá llevar consigo todos estos medicamentos.
- Debe ser riguroso con el horario de toma de estos medicamentos.
- Debe tomarlos siempre, a no ser que el nefrólogo le indique lo contrario.
- Manténgalos fuera del alcance de los niños o de otras personas que puedan confundirlos.
- **NO TOMAR LA MEDICACIÓN A LA DOSIS QUE SE LE INDICA PUEDE PROVOCAR LA PÉRDIDA DEL TRASPLANTE U ORIGINARLE GRAVES COMPLICACIONES.**



- En el caso de que usted se olvidase alguna dosis o piense que, por cualquier motivo, la haya perdido (vómitos, etc), consulte al nefrólogo:



956002087
CONSULTA EXTERNA DE
NEFROLOGIA



956002877
CONTROL ENFERMERIA PLANTA DE
NEFROLOGIA

¿QUÉ ES EL RECHAZO?
¿QUÉ SINTOMAS HE DE RECONOCER PARA SABER
SI TENGO RECHAZO?

El rechazo no es más que la reacción que realiza nuestro organismo, ante cualquier cuerpo extraño. Se trata de una inflamación del riñón trasplantado a consecuencia de la lucha que realiza el cuerpo contra el órgano extraño.

Para prevenir esta posibilidad, se administran los medicamentos que antes hemos descrito. Pero, hay veces que, a pesar de estos medicamentos, el organismo "vence" al riñón produciéndose el denominado rechazo agudo.

Para su tranquilidad hemos de decirle que existen medicamentos que son capaces de resolver estas crisis agudas de rechazo en la mayoría de los casos.

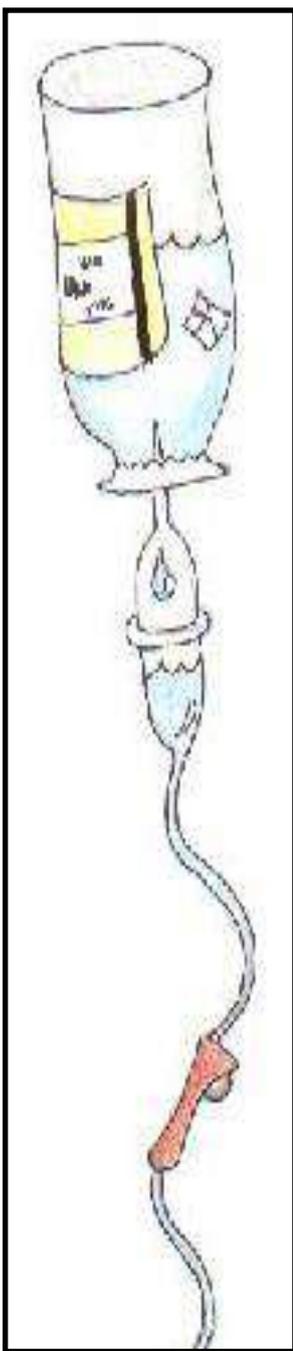
Pero usted se estará preguntando que **¿cómo sé si tengo rechazo?**

Hecha esta advertencia, usted llamará si, por ejemplo, observa que la cantidad de orina del día que usted suele tener disminuye o baja de una forma brusca, o si también presenta fiebre, dolor en la zona del trasplante, o ante cualquier otro síntoma que sea fuera de lo normal.

Una vez que el nefrólogo sepa lo que le pasa, ya le dirá lo que tiene que hacer, y, una vez que le estudie le pondrá el tratamiento más adecuado.

LOS SÍNTOMAS SON MUY VARIADOS Y MUY INESPECÍFICOS, Y SI SE PRESENTA ALGUNO, NO QUIERE DECIR QUE SEA PROPIO DE UN RECHAZO

**PIENSE QUE EL RECHAZO NO ES UNA COSA TAN COMPLICADA
COMO PARECE, PUESTO QUE EXISTEN TRATAMIENTOS
CAPACES DE SOLUCIONARLO**



¿PUEDO SALIR A LA CALLE? ¿QUÉ PUEDO 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.

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.

Debe evitar el contacto con personas con infecciones respiratorias (ejemplo, catarros, gripe), con varicela y, en general, con personas con fiebre.



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.

Debe evitar situaciones que impliquen riesgos de sufrir golpes en el abdomen que puedan dañarle el riñón trasplantado.



¿ CÓMO RECOJO LA ORINA? **¿DÓNDE ME SACARÁN LA SANGRE?**

Una vez le den el alta, el nefrólogo le dará una serie de peticiones para que las cite.

Entre ellas habrá volantes para análisis de sangre y de orina. Las citas se realizan en la Primera planta, en la Consulta de Trasplante.

La extracción de la sangre y la recogida de la orina se realizará el día que a usted le hayan citado, en el "PUNTO DE EXTRACCION", que tiene una entrada independiente desde el exterior del hospital.

Vendrá en ayunas y sin ninguna medicación tomada, ni siquiera los inmunosupresores. Traerá sus medicamentos y los tomará tras haberse sacado la sangre, a no ser que se indique otra cosa. Si usted toma CELLCEPT/MYFORTIC/CEPTAVA o ADVAGRAF/ENVARUS/PROGRAF, recuerde que no podrá desayunar hasta una hora después de haberlo tomado.

El nefrólogo, al darle el alta, le pedirá que recoja orina para realizarle las distintas analíticas. A continuación le explicaremos cada una de éstas.

A-ORINA DE 24 HORAS

Se recogen en tarros grandes con tapón negro.

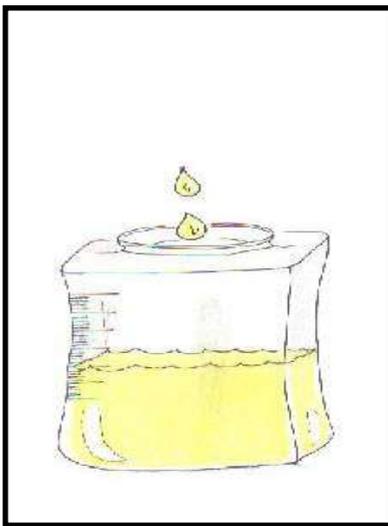


Para recoger la orina deberemos hacer lo siguiente. Para que le resulte más práctico, lo

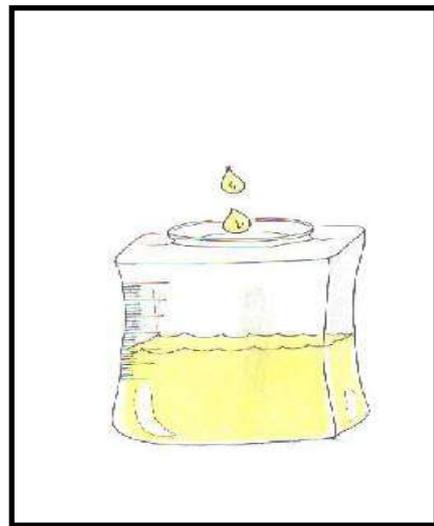
veremos con un ejemplo:

Si el día que tenemos que traer la orina es por ejemplo el Lunes y para venir a sacarnos la sangre nos tenemos que levantar a las 7:30 horas:

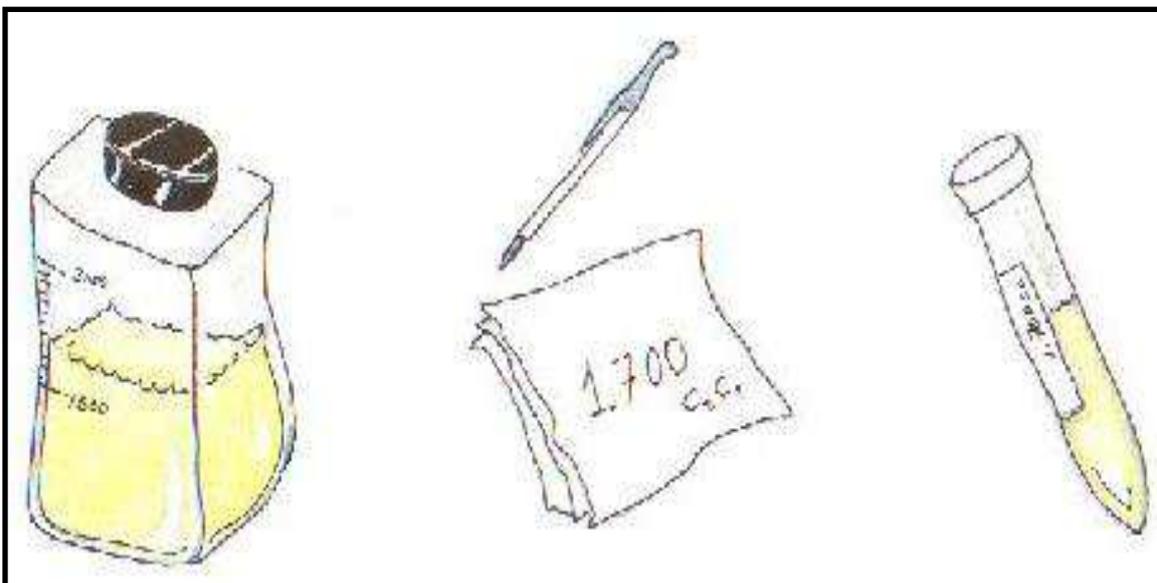
**El Domingo nos levantaremos a las 7:30 horas, orinaremos en el WC.
Esta primera orina **NO NOS SIRVE** para el análisis.**



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.



Recoja una muestra en un bote más pequeño y entréguelo con la cantidad apuntada.

B-COCIENTE ALBÚMINA-CREATININA, SEDIMENTO URINARIO, CULTIVO DE ORINA

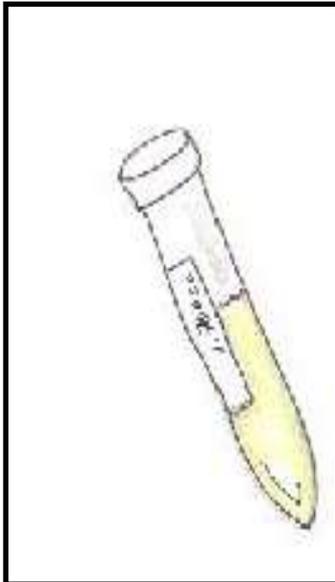
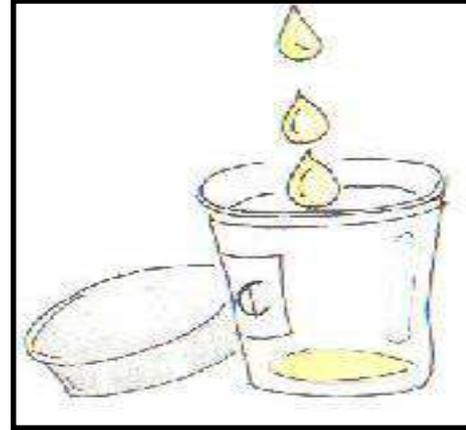
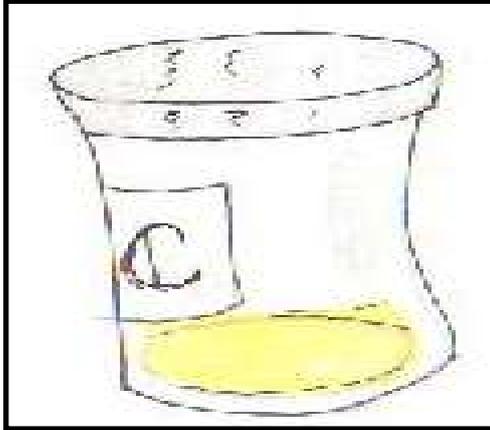
Le darán un tarro de plástico y 3 tubos (uno para cada prueba).

Se recogerá de la primera orina al levantarse, y se realizará de la siguiente forma:

Antes de tomar la muestra, ha de lavarse y secarse bien los genitales.

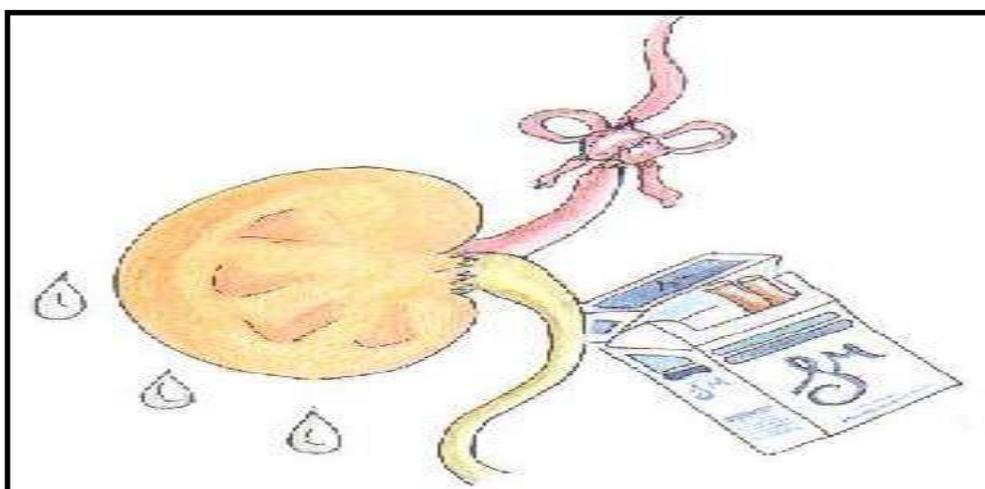
Una vez hecho esto, se comenzará a orinar en el WC. Pasados unos segundos y sin parar de orinar, se introducirá la orina directamente en el tarro para tal efecto, teniendo la precaución de no tocar o rozar el interior del bote.

Una vez que se haya tomado la cantidad suficiente se cerrará bien el bote y se seguirá orinando en el WC. Este tarro de plástico está preparado para que pinche los tubos en su tapa de forma que el tubo se irá llenando de orina. Llenará tantos tubos como le hayan dado (suelen ser 2 ó 3, según las pruebas solicitadas). Estos tubos llenos de orina son los que deberá entregar en el Punto de Extracción.



¿QUÉ PUEDO COMER? **¿CUÁNTO PUEDO BEBER?**

Es lógico pensar que no hay un tipo de dieta general pues todos somos diferentes, pero sí hay consejos generales. Recomendamos una dieta baja en grasas y sal, ya que así podemos prevenir que las arterias y venas sufran de ARTERIOSCLEROSIS (o que ésta empeore), y controlar mejor la tensión arterial.



EL TÁBACO ES PERJUDICIAL PARA SU SALUD. SI FUMA, DEBE DEJARLO

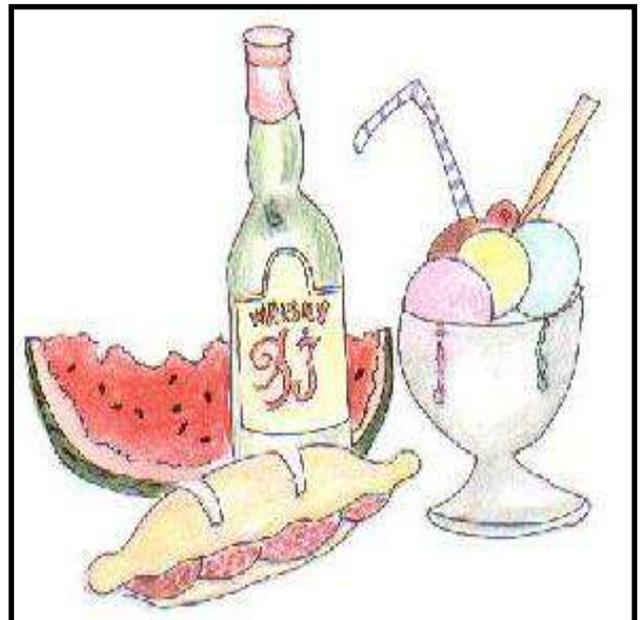
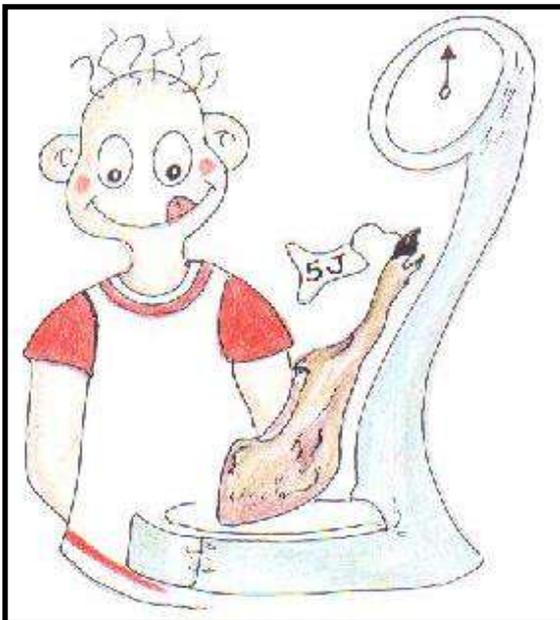
Debe seguir una dieta equilibrada con un contenido de calorías adecuado a su actividad. Con los tratamientos y la mejoría que se experimenta tras el trasplante, se tiende a aumentar el apetito, y consecuentemente, de PESO.

Controlaremos, por tanto, la ingesta, tanto de alimentos dulces como de refrescos y bebidas alcohólicas que son ricas en sustancias calóricas. Es conveniente que no tome alcohol. Evitaremos alimentos ricos en sal (embutidos, salazones, conservas, etc). Tome la leche y derivados desnatados y tome huevos sólo 2 veces en semana. Utilice mejor el aceite de oliva evitando otras grasas como la mantequilla o la manteca. No abuse de los alimentos fritos (mejor a la plancha, cocidos o al vapor). Alterne el consumo de carne con el de pescado. Restrinja el consumo de café.

El **ZUMO DE POMELO** altera el efecto de alguno de los medicamentos inmunosupresores, lo

que puede dañar el trasplante o provocarle a usted daño, por lo que NO DEBE TOMARLO.

LE ACONSEJAMOS, POR TANTO, QUE SU INGESTA SEA CONTROLADA Y EQUILIBRADA. NO DEBE FUMAR Y REALICE EJERCICIO FÍSICO ADECUADO A SUS CARACTERÍSTICAS, Y SIEMPRE BAJO CONTROL. INTENTE NO GANAR MUCHO PESO, QUE DESPUÉS RESULTA MUY DIFÍCIL PERDER.



A medida que vaya transcurriendo el tiempo podrá ir adaptando el tipo de dieta que más le conviene pudiendo ser aconsejado, en este sentido, por el nefrólogo y la enfermera que le atenderán en la consulta de trasplante.

En cuanto a la cantidad de líquidos que puede tomar no existen restricciones, SALVO QUE SU NEFRÓLOGO LE INDIQUE OTRA COSA.

¿PUEDO TOMAR TODOS LOS MEDICAMENTOS QUE ME PRESCRIBAN OTROS MÉDICOS?

Cualquier persona, a lo largo de su vida, puede visitar a distintos médicos por problemas de salud: médicos de familia, dentistas y otros profesionales.

Cuando usted tenga que asistir a cualquier consulta deberá indicarle al profesional de la salud que le atiende su condición de trasplantado y llevar el informe con el último tratamiento.

No todos los medicamentos son tolerados por usted, para el buen funcionamiento de su riñón. Si otros profesionales médicos le indican otros medicamentos puede consultarnos.

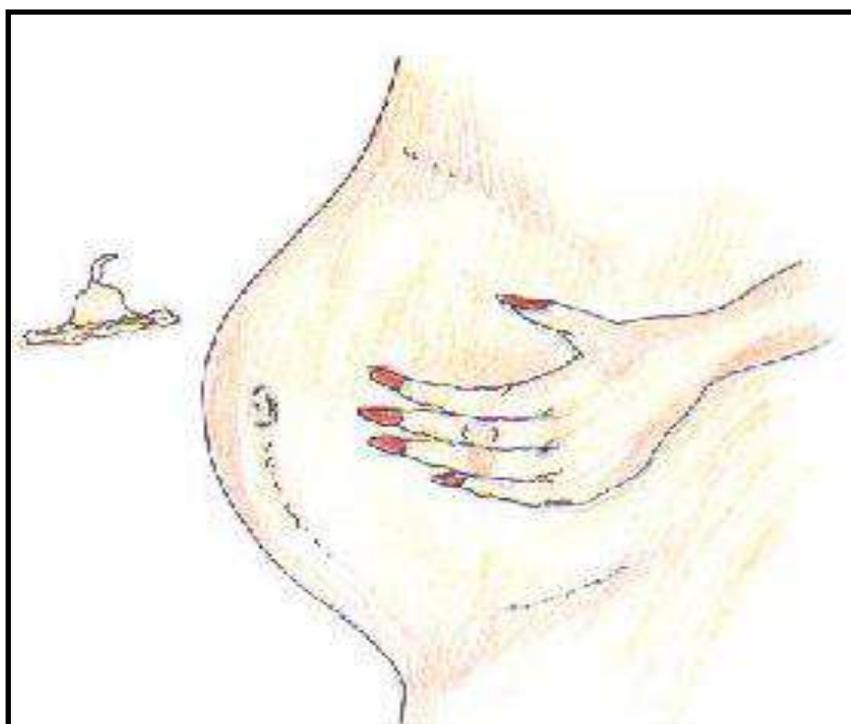
Esta consulta puede hacerla por teléfono:



¿PUEDO QUEDARME EMBARAZADA?

Si es usted una mujer trasplantada en edad fértil, le aconsejamos que no se quede embarazada por lo menos durante un año y medio o dos años desde que se le realizó el trasplante. Además, ANTES de quedarse embarazada debe CONSULTAR con su nefrólogo ya que pueden existir riesgos serios para usted, para el feto y para la función del trasplante.

A partir de este primer año, y si usted quiere tener descendencia, deberá consultar al nefrólogo tal posibilidad, pidiéndole la información necesaria de los riesgos e inconvenientes que tal situación pudiera plantear.



PREGÚNTELE AL EQUIPO QUE LE ATIENDE EN LA CONSULTA DE TRASPLANTE SOBRE LOS MÉTODOS DE PLANIFICACION FAMILIAR QUE MAS LE CONVIENEN A SUS CARACTERÍSTICAS PARA QUE USTED PUEDA TOMAR UNA DECISION.

OTROS CONSEJOS MUY IMPORTANTES

- Al irse de alta le habrán puesto en su tarjeta los medicamentos que va a usted a tomar. En ocasiones, es posible que su farmacéutico tenga que pedirlos por lo que transcurrirá un tiempo. Intente que sea lo más corto posible. **No deje nunca de tomar su medicación.** **Si no tiene, acuda al Hospital a pedirla.**

- **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.**

- Las mujeres trasplantadas mayores de 18 años, o menores que hayan tenido relaciones sexuales, deben seguir **REVIONES GINECOLÓGICAS ANUALES** porque pueden presentar problemas ginecológicos con más frecuencia que las personas no trasplantadas. El nefrólogo y enfermera/o de la consulta de trasplante le indicarán cuándo y cómo iniciar estas revisiones.

- **Controle su TENSIÓN ARTERIAL.** Estos controles convienen que sean diarios durante las primeras semanas. Luego podrán ir espaciándose según le indique su nefrólogo en la consulta de trasplante. Si su tensión arterial no se controla debe consultarnos.

- **Vigile su PESO.**

- El paciente trasplantado tiene mayor propensión a tener **INFECCIONES**. Debe mantener una buena higiene corporal, con ducha diaria. Debe cepillarse bien los dientes después de cada comida y acudir al **DENTISTA** para el cuidado de la boca. Puede ser conveniente que, alguna de las veces que vaya al dentista, tome antibióticos (consulte si necesita tomarlos con el nefrólogo). Puede tener **ANIMALES DOMÉSTICOS** siempre que tengan un adecuado control sanitario; lávese las manos después de tocarlos.

- Los pacientes trasplantados pueden recibir algunas **VACUNAS**. **No pueden usarse las vacunas de "gérmenes atenuados"**.

Podrá y deberá vacunarse contra la GRIPE (con "vacuna de virus muertos enteros o fraccionados o de antígeno de superficie"). Acuda a su Centro de Salud, y comuníquese a su médico de cabecera para que le informe de cuándo y cómo debe vacunarse contra la gripe. Si necesita otras vacunas su nefrólogo se lo indicará en la consulta de trasplante. En su Centro de Salud le indicarán también otras vacunas necesarias para usted como frente a **COVID-19 o neumococo**.

Si va a viajar al extranjero debe comunicárselo a su nefrólogo para ver si son necesarias vacunas especiales, y cuáles puede usted ponerse.

- **NO FUME** y **NO ABUSE DE LAS BEBIDAS ALCOHOLICAS**.

- **No dude en consultar** ante cualquier problema que aqueje, sobre todo fiebre, disminución brusca de la diuresis, hipertensión arterial, molestias al orinar.

- Hay **ASOCIACIONES DE PACIENTES** con problemas como los suyos que pueden ayudarle también en sus dudas y necesidades.

CONSEJOS
ÚTILES
EQUIPO DE ENFERMERÍA
UNIDAD DE NEFROLOGÍA

VOCABULARIO

1-ARTERIOSCLEROSIS:

Es la formación dentro de las arterias de una serie de placas que obstruyen parcial o totalmente la luz de ésta, impidiendo el paso de la sangre.

2-CALÓRICO:

Viene de la palabra CALORÍA, que es la cantidad de energía que desprende un alimento al metabolizarse dentro del organismo.

3-DIURESIS:

Es la cantidad de orina que el organismo expulsa al exterior en una unidad de tiempo.

4-FIEBRE:

En las personas trasplantadas es un signo muy a tener en cuenta. Consulte cuando tenga la temperatura corporal elevada.

5-GLUCOSA:

Vulgarmente conocida como AZÚCAR. Ciertos medicamentos inmunosupresores pueden aumentar sus niveles en sangre.

6-INJERTO:

Es sinónimo a trasplante.

7-INMUNOLOGÍA:

Es la ciencia que estudia el SISTEMA INMUNITARIO, es decir, el sistema de defensa de cada organismo vivo.

8-INMUNOSUPRESOR- INMUNOSUPRESORES:

Son aquellos medicamentos que tienen la capacidad de disminuir o anular los sistemas de defensa que tiene un organismo vivo.

9-MEDICAMENTO:

Son aquellas sustancias elaboradas con determinados productos que sirven para fines curativos y/o paliativos.

10-MG:

Miligramos. 1.000 mg = 1 gramo.

11-ML:

Mililitro. 1000 ml = 1 litro

11-NEFRÓLOGO:

Es el médico especializado en las enfermedades del riñón.

12-W.C. : Siglas en inglés de Retrete, urinario.

GRACIAS POR SU ATENCIÓN.
ESPERAMOS QUE ESTA CARTILLA HAYA SIDO DE SU AGRADO Y
QUE HAYA RESUELTO ALGUNAS DE SUS DUDAS.

ESPERAMOS SU PRONTA RECUPERACIÓN, Y SABE QUE NOS TIENE
SIEMPRE PARA ACLARARLE AQUELLAS CUESTIONES O PROBLEMAS
QUE LE SURJAN.

SERVICIO DE NEFROLOGÍA

HOSPITAL UNIVERSITARIO "PUERTA DEL MAR "

CADIZ

AUTORES:

- **MONTERO VALLEJO, JOSE JESÚS:** Enfermero. H. U. Puerta del Mar. Cádiz.
- **MAZUECOS BLANCA, AUXILIADORA:** Médico Adjunto de Nefrología – Consulta de Trasplante Renal. H.U. Puerta del Mar. Cádiz.