



Santa Fe: Dr. Zavalla 3361 P1  
Rosario: Urquiza 3101



Santa Fe: 0342 457-4814/15/16  
Rosario: 0341 472-4700/01

# GUÍA PARA EL CUIDADO DE LA SALUD DESPUÉS DEL TRASPLANTE DE RIÑÓN



[www.cudaio.gov.ar](http://www.cudaio.gov.ar)

**CUDAIO**  
+ donantes + trasplantes





## RECUPERACIÓN DESPUÉS DEL TRASPLANTE DE RIÑÓN

Esta guía ayudará con el cuidado de su salud cuando el hospital le dé el alta. Como se habrá dado cuenta, el trasplante de riñón es sólo el primer paso hacia la recuperación de la salud. Es importante que aprenda sobre su cuidado para lograr el mejor resultado posible con su riñón sano. Usted es el miembro más importante del equipo de trasplante y su participación activa en su cuidado lo llevará a una recuperación exitosa.

El momento del alta del hospital, si bien es el más esperado, no es el alta definitiva. A partir de ese instante comienza otro periodo que tiene sus pormenores y que

dependerá en gran medida del cumplimiento de las indicaciones y los consejos médicos que iremos desarrollando en esta guía.

El hogar es el mejor lugar para la instancia de recuperación -siempre y cuando se encuentre en condiciones óptimas de habitabilidad e higiene- porque es un lugar confortable, conocido, donde se encuentran los principales afectos, quienes también son importantes para lograr la mejoría.

### → Sus responsabilidades:

*Para tener el mejor resultado como paciente trasplantado, es necesario:*

- Conocer todos sus medicamentos: dosis, horarios y por qué son necesarios.
- Seguir el horario de medicamentos a diario y hacer cambios sólo si el médico de trasplante lo indica.
- Mantener contacto con el equipo de trasplante por medio del coordinador de trasplante.
- Asistir a las citas de seguimiento y/o clínicas de trasplante en el momento que se indique.
- Realizar exámenes de sangre periódicamente.
- Monitorear peso, presión sanguínea y temperatura todas las veces que sean indicadas.
- Mantener un estilo de vida saludable que incluya una dieta balanceada, ejercicio regular y chequeos rutinarios.





## MEDICAMENTOS

Una de las responsabilidades más importantes que el paciente tendrá luego del trasplante es respetar la toma de sus medicamentos. Su médico le orientará sobre la forma y horarios de las tomas, como así también le advertirá sobre los efectos secundarios de los mismos y como hacer si olvida una toma.

Si bien es una medicación de alto costo, podrá retirarla del hospital donde se trasplantó con una receta médica.

### **iOrganizar la medicación!**

Establecer un horario de toma que se ajuste a la rutina diaria es clave, así como también tener siempre a mano una copia

del listado y horario de los medicamentos.

También es importante mantener los medicamentos en el envase original, con la tapa cerrada y guardarlos en un lugar fresco y seco (no en heladera). Si se utiliza un envase organizador de pastillas, mantenerlo herméticamente cerrado.

### **Medicamentos para prevenir o tratar el rechazo (inmunosupresores)**

Los inmunosupresores previenen el rechazo del órgano inhibiendo las células del sistema inmunológico responsables de reconocer el órgano trasplantado como "ajeno" al cuerpo.

*Contactarse con su médico ante las siguientes situaciones del paciente:*

- No puede tomar sus medicamentos porque tiene náusea, se siente enfermo o está vomitando
- Tiene diarrea y le preocupa no estar absorbiendo los medicamentos
- Se olvidó de tomar los medicamentos u omitió cualquier dosis
- Nota que los medicamentos que le entregó la farmacia no coinciden con las indicaciones del médico.
- Siente que está teniendo reacciones fuera de lo normal o efectos secundarios al medicamento
- Le gustaría tomar medicación para la fiebre, antigripales o productos a base de hierbas
- Otro médico modificó la medicación

## MEDICAMENTOS

Como el sistema inmunológico de una persona trasplantada está suprimido ("adormecido"), la habilidad natural de su cuerpo de luchar contra las infecciones está disminuida. Los tres primeros meses posteriores al trasplante la persona corre mayor riesgo de contraer infecciones (al igual que cuando está siendo tratada por rechazo).

Los medicamentos inmunosupresores son **INDISPENSABLES** para evitar el rechazo del riñón.

**NO SE DEBE MODIFICAR LA MEDICACIÓN SIN CONSULTARLO CON SU MÉDICO.**

Si no se sigue las indicaciones médicas o se suspende la toma de inmunosupresores, la persona puede perder el riñón trasplantado. La toma de inmunosupresores va a ser necesaria toda la vida, por lo que deberá organizarse para retirarlos cuando el médico cite a control.

### **A tener en cuenta:**

- Pueden ser tomados solos o en combinación con otro medicamento para prevenir el rechazo.
- Es importante respetar los horarios para asegurar un nivel estable de inmunosupresión.

- No se debe cambiar la dosis de medicamentos ni tomarlos con una frecuencia distinta a la indicada por su médico.
- En caso de olvido de tomar una dosis del medicamento, es necesario tomarla ni bien se acuerde. Si se encuentra cerca de la hora de la próxima dosis, entonces se debe omitir la toma y reanudar su horario regular.
- Las presentaciones en cápsulas/comprimidos deben ser ingeridas enteras sin cortar o masticar. Las presentaciones líquidas deben ser disueltas en  $\frac{1}{4}$  vaso de agua o jugo de naranja (no de pomelo), utilizando vaso de vidrio y cuchara de metal. No usar utensilios de plástico, ya que la medicación puede quedar adherida a éstos.

### **Control de los niveles de medicamentos en sangre (dosajes):**

Los niveles de algunos inmunosupresores son controlados por medio de análisis de sangre. Con esto su médico modificará las dosis para asegurar que sea efectiva. Al realizarse este control, se deberá postergar la pastilla de la mañana hasta que realicen la extracción. Se recomienda llevar una dosis para tomarla ni bien realicen la extracción de sangre.

## MEDICAMENTOS

### Tacrolimus

(Prograf, Tacrolimus Sandoz)

- El Tacrolimus está disponible en cápsulas de 0.5 mg., 1 mg., y 5 mg.. Se toma cada 12 horas, salvo la presentación XL que es de una sola toma diaria.
- Debe ingerirse con agua, con el estómago vacío (al menos una hora antes o dos horas después de comer).
- Debe ser almacenado en lugar seco a temperatura ambiente. Una vez abierto el envase de aluminio, su duración es de tres meses.
- Efectos secundarios: dolor de cabeza, insomnio (dificultad para dormir), adormecimiento y hormigueo en las manos y pies, temblor de manos, o un aumento en la sensibilidad a la luz o las luces brillantes.

#### ➤ Información adicional:

- No mezclar Tacrolimus común con Tacrolimus XL.
- Los colores de las capsulas varían según marca y presentación. Prestar atención para evitar confusiones. Ejemplo: las cápsulas de Prograf XL son iguales que las de Sandoz que no son XL.
- NO CONSUMIR POMELO (ni su jugo). Puede aumentar el Tacrolimus en sangre a niveles peligrosos para la salud.
- Algunos medicamentos no deben to-

marse dos horas antes o después de haber tomado Tacrolimus, como el sucralfato, antiácidos (mylanta) y bicarbonato de sodio.

### Ciclosporina

(Sandimmune, Neoral, Sigmasporin)

- La ciclosporina está disponible en dos formulaciones: ciclosporina (Sandimmune®) y la ciclosporina modificada (Neoral®).
- Se toma dos veces al día y a la misma hora, para asegurar un nivel estable de inmunosupresión.
- Efectos secundarios: dolor de cabeza, temblor de manos, problemas para dormir (insomnio), adormecimiento y hormigueo en las manos y pies, aumento excesivo del vello (hirsutismo), dolor, sangrado e hinchazón de las encías (hiperplasia gingival) y acné.

#### ➤ Información adicional:

- Tomar la dosis de ciclosporina de la misma manera y a la misma hora cada día para mantener un nivel estable.
- NO COMER POMELO NI BEBER SU JUGO, puede aumentar el Tacrolimus en sangre a niveles peligrosos para su salud.
- Algunos medicamentos no deben tomarse dos horas antes o después de ha-

## MEDICAMENTOS

ber tomado ciclosporina, como el sucralfato, antiácidos (mylanta) y bicarbonato de sodio.

- La ciclosporina interactúa con otros medicamentos causando niveles altos o bajos. Consultar siempre al médico antes de comenzar cualquier medicamento nuevo para asegurarse de que no interfiera con la ciclosporina.

- Las cápsulas y forma líquida de la ciclosporina deben almacenarse a temperatura ambiente y no exponerse en forma directa a la luz solar. No abrir el envase de las cápsulas de ciclosporina hasta el momento de tomar el medicamento, ya que el aire y la luz puede dañarlo. Un envase de ciclosporina líquida abierto puede usarse hasta por dos meses.

### Prednisona o Prednisolona

- Se ingiere junto al tacrolimus o la ciclosporina.
- Su médico irá disminuyendo la dosis los meses posteriores al trasplante, si bien algunas personas lo necesitan de por vida.
- Suele indicarse una sola toma por la mañana luego del desayuno por ser irritante para el estómago.
- Efectos secundarios: Aumento del ape-

tito, irritación del estómago y/o úlceras, ansiedad, acné, retención de líquidos. Con dosis altas y uso prolongado puede presentarse presión arterial alta, aumento de colesterol, de azúcar (diabetes), debilidad muscular, debilitamiento de los huesos (osteoporosis), demora en la cicatrización de las heridas, cataratas y glaucoma.

### ➤ Información adicional:

NO SUSPENDER LA PREDNISONA BRUSCAMENTE porque podría causar serias complicaciones. Su médico indicará como disminuir gradualmente la dosis durante varias semanas.

### Sirolimus (Rapanume®)

- El sirolimus viene en comprimidos de 1 mg. (blanco) y 2 mg. (amarillo) o también en formato líquido.
- Usualmente se toma una vez al día, respetando el horario para asegurar un nivel de inmunosupresión estable.
- Efectos secundarios: Náuseas, diarrea, disminución de glóbulos rojos (anemia), blancos y plaquetas, aumento de colesterol y/o triglicéridos, dolor de cabeza, acné, artritis, hinchazón de las manos y pies, y calambres musculares.

## MEDICAMENTOS

### ► Información adicional:

- Si su médico indica Sirolimus junto a Tacrolimus o Ciclosporina, informará como espaciar la toma de los mismos.
- La forma líquida de Sirolimus debe ser refrigerada después de abrir el frasco. Puede usarse un mes después de haberlo abierto.

#### Everolimus (Certican)

- Viene en comprimidos de 0,25; 0,50; 0,75 y 1 mg..
- Usualmente se toma dos veces por día, respetando el horario para asegurar un nivel de inmunosupresión estable.

#### Micofenolato mofetil (Cellcept®) Micofenolato de sodio (Myfortic®)

- Usualmente se receta con el Tacrolimus, la Ciclosporina y/o la Prednisona.
- Efectos secundarios: Náusea, irritación de estómago, vómito, diarrea, disminución de glóbulos blancos o plaquetas.

### Medicamentos para tratar o prevenir la infección:

#### Trimetoprim/Sulfametoxazol: TMP-SMX (Bactrim)

Se utiliza para prevenir o tratar neumonías causadas por tener su sistema inmunológico suprimido.

Su médico indicará la dosis. En caso de tener alergia a las sulfas es necesario informar al médico.

#### Valganciclovir

Se utilizan para prevenir o tratar infecciones por virus que comúnmente ocurren en pacientes que tienen un sistema inmunológico suprimido como ser el citomegalovirus (CMV), herpes simple (HSV), y el virus de Epstein Barr (VEB).

Su médico evaluará si el paciente tiene indicación de recibir esta droga en función del riesgo que pueda correr.

Se recomienda que toda persona que esté tomando Valganciclovir use preservativos al tener relaciones sexuales durante la terapia y como mínimo 90 días después de suspenderla.

Debido a que el Valganciclovir se elimina por los riñones, se recomienda ingerir de dos a tres litros de líquido diario (al menos que los mismos estén restringidos).



## MEDICAMENTOS

### Protectores gástricos o antiácidos:

- Los más usados son: Ranitidina (Taural), Omeprazol, Esomeprazol, Lansoprazol, Pantoprazol o Rabeprazol.
- Se los indica debido a que los pacientes tienen riesgo de presentar gastritis (irritación estomacal) o úlceras y sangrado.

### ➤ Información adicional:

- Los antiácidos podrían incrementar o disminuir la absorción de los medicamentos por lo que deberían tomarse dos horas después de otros medicamentos, particularmente el Micofenolato, el Tacrolimus, la Ciclosporina y el Sirolimus.
- Se aconseja tomarlos con el estómago vacío o antes de la comida para que sean más efectivos.

### Medicamentos para controlar la presión arterial:

La presión arterial alta (hipertensión) puede presentarse previamente al trasplante o ser un efecto secundario de los medicamentos, particularmente los fármacos inmunosupresores. También ocurre si los riñones no están funcionando bien.

Su médico recetará los medicamentos adecuados para controlar la presión ar-

terial alta y cualquier complicación que pudiera tener.

### Medicamentos de venta libre:

#### Medicamentos para tratar dolores y fiebre

En caso de dolor de cabeza o dolor muscular sin fiebre se puede consumir Paracetamol. Es necesario que el paciente verifique con su médico la dosis y frecuencia de toma recomendada. Si el dolor de cabeza empeora, es más frecuente, o si se presenta con fiebre o vómito, se debe informar al médico.

Los productos con ibuprofeno y naproxeno son medicamentos comunes de venta libre que se recomienda no usar, particularmente en los primeros meses después del trasplante, ya que pueden afectar los riñones y el hígado. También pueden causar úlceras o sangrado en el estómago y en el tracto gastrointestinal. Consultar al médico antes de consumirlos.

#### Medicamentos para resfrío, tos y gripe

En caso de síntomas de resfrío o gripe con fiebre se debe llamar al médico. Si considera que los síntomas pudieran es-

## MEDICAMENTOS

tar estar relacionados con una enfermedad del trasplante, la persona podría necesitar ser evaluada en el hospital donde fue trasplantada.

### Productos a base de hierbas

Los productos, remedios o té a base de hierbas deben evitarse después del trasplante, ya que pueden interactuar con los inmunosupresores o afectar el riñón trasplantado. La seguridad y dosis de estos productos no está regulada y muchos de éstos alteran el metabolismo de los medicamentos que tiene indicados, aumentando el riesgo de rechazo del órgano.



## COMPLICACIONES DESPUÉS DEL TRASPLANTE DE RIÑÓN

A medida que el riñón va sanando, la función renal irá mejorando gradualmente. Puede tomar desde unas horas hasta unas semanas hasta que el riñón trasplantado empiece a producir orina. En ocasiones los pacientes necesitan diálisis durante este periodo.

### Fiebre

La fiebre es el aumento de la temperatura corporal por arriba de 38,5°C. No es una enfermedad sino el síntoma de la misma.

Puede ser causada por una enfermedad sin importancia (gripe o resfriado), así como también por una infección seria (porque el sistema inmunológico está suprimido) o un síntoma de rechazo.

Se aconseja tener un termómetro disponible.

### ¿Qué hacer en caso de fiebre?

- Contactar al médico, quien indicará los pasos a seguir. No tomar ningún medicamento para tratar la fiebre hasta que el médico lo indique.

### El rechazo

El sistema inmunológico del cuerpo está diseñado para buscar y destruir los "cuerpos extraños" que encuentran en él.

Éstos pueden ser bacterias, virus o un órgano trasplantado. El proceso de destruir el órgano trasplantado se llama rechazo. El rechazo demuestra que el sistema inmunológico de la persona está funcionando. Sin embargo, en pacientes trasplantados, esta respuesta inmunológica necesita ser suprimida para proteger el riñón trasplantado.

El rechazo agudo ocurre en el 30% de los pacientes dentro de los primeros tres a siete días después del trasplante. Esto no significa que perderá el riñón trasplantado, pero es muy importante que el rechazo sea diagnosticado y tratado tan pronto como sea posible. Para ayudar a detectar el rechazo la persona trasplantada debería hacerse los controles que le indique su centro de trasplante, e informar cualquier síntoma que esté experimentado.

En caso que el rechazo no se resuelva completamente se puede generar un rechazo crónico, que es más difícil de tratar debido a los cambios más permanentes del tejido renal.

### ¿Cómo saber si el riñón está siendo rechazado?

Su médico podrá sospechar que la persona trasplantada tiene rechazo si presenta los siguientes síntomas:

## COMPLICACIONES DESPUÉS DEL TRASPLANTE DE RIÑÓN

- Fiebre de más de 38°C
- Aumento de la creatinina en el análisis de sangre
- Disminución del volumen de orina
- Dolor sobre el injerto
- Hinchazón de las manos, párpados o de las extremidades inferiores
- Aumento de peso de 1-2 kg.

Ante esta sospecha, su médico indicará al paciente que se interne en el hospital que se trasplantó para realizar estudios y tratamientos cuanto antes para evitar perder el riñón trasplantado.

Si bien el riesgo de rechazo disminuye con el transcurso del tiempo, éste puede ocurrir en cualquier momento. La comunicación con su médico y el cumplimiento de las indicaciones, como así también de la medicación, son factores clave para evitar perder el riñón trasplantado.

Para disminuir el riesgo de rechazo, es necesario:

- Conocer y entender los signos y síntomas del rechazo de riñón
- Tomar todos los medicamentos según lo indicado
- Asegurarse de tener siempre los medicamentos disponibles
- Mantener contacto con el médico por cualquier cambio en la inmunosupresión
- hacerse los análisis de sangre como se

indiquen

- Asistir a los controles en el hospital de trasplante
- Llamar al médico si considera que está experimentando síntomas de rechazo
- Evitar el alcohol excesivo, drogas ilegales/recreativas y cualquier remedio o suplementos a base de hierbas

### Infecciones

Debido a que el sistema inmunológico está suprimido para evitar el rechazo, la persona trasplantada está siempre bajo riesgo de infección.

Este riesgo es el más alto en los primeros tres a seis meses después del trasplante. Si tiene buena evolución su médico disminuirá gradualmente el nivel de inmunosupresión, reduciendo el riesgo de infecciones.

Las infecciones también pueden ocurrir cuando los niveles más altos de inmunosupresión son necesarios para tratar el rechazo.



## CUIDADOS BÁSICOS

**Algunas recomendaciones para evitar infecciones:**

### **1. Higiene personal:**

**Lavado de manos:** Usar agua tibia y jabón. Frotarse vigorosamente durante un minuto, lavando bien entre los dedos y debajo de las uñas.

Lavarse bien las manos antes de cocinar y comer, luego de ir al baño, cambiar pañales y jugar con las mascotas. Poner especial atención en el lavado antes de curar cualquier herida o cambiar cualquier vendaje. Informar cualquier cambio en la herida (más roja, hinchazón o supuración).

**Baño:** Tomar un baño por día y asegurarse que nadie más que el paciente use la toalla, toallón o esponja.

**Cuidado de los dientes:** Lavarse bien los dientes por lo menos dos veces al día, después de las comidas y antes de acostarse. Usar hilo dental para remover restos de comida. Visitar cada seis meses un odontólogo e informar al médico que está inmunosuprimido por el trasplante. Utilizar agua segura para el cepillado dental.

En caso de tener prótesis dentaria es importante mantenerla limpia (los dentistas aconsejan colocar la prótesis durante media hora en una solución com-

puesta por una parte de lavandina y tres de agua. Luego de esto enjuagarla con agua durante 10 minutos. Esto puede aclarar el color de los dientes pero también previene la proliferación de hongos en los mismos).

**Higiene del hogar:** Es importante mantener la casa limpia y libre de polvo. El baño debe estar higiénico, especialmente el inodoro (usar para ello desinfectante).

En los primeros tiempos es conveniente que haya otra persona que se ocupe de la limpieza de la casa.

La vajilla, servilletas y el mantel deben ser cuidadosamente higienizados. Los cubiertos tendrán que lavarse con agua caliente y detergente.

Las toallas y toallones deben ser lavados dos veces por semana y las sábanas una vez por semana.

Puede haber plantas en la casa, pero recordar que en la tierra y el agua estancada en las macetas pueden anidar gran cantidad de gérmenes. Es recomendable que en los primeros meses del trasplante sea otra persona la que se ocupe del cuidado de las plantas.

### **2. Higiene de Alimentos:**

Se debe tomar precauciones para evitar enfermedades transmitidas por alimentos. La inmunosupresión hace a la persona más susceptible.

## CUIDADOS BÁSICOS

Los alimentos deben estar bien cocidos (especialmente todo tipo de carnes y huevo), y servirse calientes (por ejemplo, evitar: sushi, kepi crudo, mayonesas caseras, carnes a punto, etc.).

Evitar frituras. No consumir alimentos recalentados.

Consumir solamente leche, quesos y jugos de frutas pasteurizados, controlando su fecha de vencimiento y manteniéndolos en heladera una vez abiertos.

Consumir vegetales y frutas cocidas. En caso de consumirlos crudos, es preferible pelarlos o previo sumergido en agua con unas gotitas de lavandina.

Utilizar técnicas seguras de manipulación de alimentos. Lavarse bien las manos con agua y jabón antes y luego de prepararlos, especialmente al tocar carnes crudas.

Lavar todas las superficies que han estado en contacto con carnes, pescado y aves crudas.

Evitar consumir alimentos de puestos callejeros

### **3. Agua potable:**

Consumir sólo agua potable.

Si se dispone de agua de pozo: hervir por lo menos un minuto antes de consumirla, o utilizar aguas envasadas. Si se duda de la calidad del agua de red, es necesario hervirla y consumirla en el día.

Para hacer hielo también se debe usar agua segura.

### **4. Contactos:**

Evitar la multitud, particularmente en áreas cerradas durante época de enfermedades respiratorias, o en caso de encontrarse altamente inmunosuprimido.

No compartir utensilios para comer, tazas y vasos con otros, ya que existen muchas enfermedades virales que se pueden contagiar por la saliva y los mocos. No compartir las hojas de afeitador o cepillos de dientes.

Evitar el contacto físico o compartir la misma habitación con algún familiar que padezca resfrío o gripe.

En el caso de compartir habitación, es conveniente que la persona trasplantada use barbijo.

Se puede recibir visitas, pero no de personas que padezcan resfríos o hayan estado expuestas recientemente a varicela, herpes o cualquier otro tipo de virus o infección. Si algún familiar conviviente padece algunas de estas enfermedades, contactar al médico de forma inmediata.

### **5. Mascotas:**

En caso de tener mascotas, es necesario asegurarse que estén sanas y que tengan todas las vacunas recomendadas. Es recomendable que estén afuera y no

## CUIDADOS BÁSICOS

en contacto directo con la persona trasplantada.

No manipular deshechos de animales. No limpiar jaulas de pájaros, tanques de peces o tortugas ni cambiar la arena sanitaria para gatos. Evitar pájaros enjaulados en la casa y el contacto con palomas o sus heces.

### 6. Actividad sexual:

Practicar sexo seguro y con preservativos.

### ¿Cuáles son los signos comunes de infección?

- Temperatura corporal  $> 38,5^{\circ}\text{C}$ .
- Molestias o dolores de nueva aparición.
- Dolor o incomodidad al orinar, orina turbia o con mal olor, o un aumento en la frecuencia para orinar.
- Náusea, vómito o diarrea que dure más de 24 horas.
- Cualquier síntoma parecido a la gripe como tos, dolor de cuerpo, o síntomas de resfrió.
- Cambios en la apariencia de la herida: aumento de drenaje, rubor, mal olor, y/o aumento de dolor sobre el lugar del riñón trasplantado.

### Condiciones de vivienda

Debido al mayor riesgo de infecciones que puede presentar un paciente inmu-

nosuprimido, hay condiciones mínimas que debe presentar la vivienda:

- Paredes revocadas, pintadas a la cal, sin humedad, de modo de reducir la acumulación de polvo, gérmenes, bacterias y todo aquello que pueda significar un riesgo para la salud.
- Suelo con estucado (se aconseja revestimiento, mosaicos o cerámica).
- Techo con cielorraso y sin goteras, ya que aísla los ambientes de las temperaturas externas. De ser posible, evitar que sea de madera por el deterioro que sufre la misma en ambientes húmedos.
- Baño con descarga de agua. Contar con revestimientos lisos y poco porosos en un ambiente como el baño es muy importante, ya que evita la acumulación de polvo y la aparición de hongos. Además facilita la higiene y desinfección.
- Mantener la casa ventilada, al menos una vez al día abrir puertas y ventanas para que circule y se renueve el aire.
- Contar con servicio de agua potable, en caso de no ser así se debe potabilizar el agua por métodos conocidos (hervirla).
- Contar con energía eléctrica que permita conservar los medicamentos y alimentos refrigerados.
- No debe existir focos infecciosos expuestos cerca de la vivienda (pozos de basura, pozos absorbentes, zanjas ex-

## CUIDADOS BÁSICOS

puestas, corrales de animales, etc.).

- Los animales domésticos deberán permanecer fuera de la casa y se aconseja retirarlos de la vivienda.

Estas condiciones descritas son necesarias al menos en la habitación del paciente y el baño. Es decir que ante escasos recursos, se sugiere priorizar estos espacios. Una persona en recuperación de post trasplante mínimamente necesita contar con una habitación segura y el baño completo y en condiciones.

### **Nutrición:**

La medicación de la persona trasplantada suele provocar aumento de peso, con mayor riesgo de desarrollar diabetes, dislipemias (aumento en sangre de colesterol y triglicéridos) y dificultad en el control de la presión arterial. Esto a su vez aumenta la posibilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Por tal motivo es importante seguir pautas de alimentación saludable:

En caso de sobrepeso, se deberá seguir un plan de alimentación con menor consumo de calorías. Evitar azúcares y seleccionar harinas integrales, moderando su consumo.

Es importante mantener y, en algunos casos, aumentar la masa corporal ma-

gra, es decir, los músculos. Estos últimos están constituidos por proteínas que ingresan al organismo cuando se consume carnes de cualquier tipo, lácteos y huevo.

Dentro del grupo de carnes, seleccionar cortes con bajo contenido de grasa: pescados de mar, pollo sin piel, cortes vacunos y de cerdo magros. Evitar embutidos y carnes grasas (cordero, vísceras, etc.).

Consumir leche y derivados descremados. Evitar la manteca y la crema de leche.

Con respecto al huevo, la limitación se debe al alto contenido de colesterol en la yema, por lo tanto se aconseja no más de tres yemas por semana y sin limitación para las claras.

Aumentar el consumo de frutas y verduras, sin preocuparse por el contenido de potasio (el riñón funcionando se encarga de controlarlo).

La ingesta de sal dependerá de la tensión arterial. En general, deberá disminuir su consumo. No se debe agregar sal a las comidas y suprimir el consumo de alimentos con alto contenido de sal, tales como embutidos, chacinados, enlatados, fiambres, productos de copetín, pan y galletitas, etc.



## CUIDADOS BÁSICOS

### Ejercicios:

En la actualidad la actividad física programada es considerada otro elemento más para el cuidado de la salud. Luego del trasplante renal, será fundamental desarrollar un programa de ejercicios físicos de características aeróbicas para el bienestar físico y mental, así como para evitar los efectos adversos de algunos medicamentos.

### Sus principales beneficios:

- Facilita el control de la tensión arterial,
- Facilita el control del peso corporal y del colesterol,
- Previene la osteoporosis y la debilidad muscular, mejora la adaptación cardiovascular a la sobrecarga de trabajo, etc.

En pacientes con buena evolución, la actividad física aeróbica liviana (caminata) se retoma dentro de las dos a cuatro semanas que siguen al trasplante. De aquí en más la actividad física podrá ir incrementándose de acuerdo a cada paciente teniendo en cuenta su edad, sexo, estado físico previo al trasplante, enfermedades cardiovasculares previas, etc. De esto se desprende que todo programa de ejercicios deberá ser consultado y discutido con el equipo de trasplante. Con respecto a la práctica deportiva se contraindican aquellas que implican contacto físico violento.

### Advertencia:

Ante cualquiera de los siguientes síntomas es necesario suspender la actividad física hasta consultar con el médico: dolor u opresión en el pecho, brazo izquierdo, cuello o mandíbula; falta de aire exagerada; palpitaciones y desvanecimientos.

### Actividad sexual:

Antes del trasplante, las personas pueden experimentar una disminución del deseo sexual (libido) o impotencia debido a sus problemas de salud. Después del trasplante, varones y mujeres se dan cuenta de que su deseo y capacidad de tener sexo regresan. Se aconseja que los pacientes aguarden de seis a ocho semanas antes de reiniciar su actividad sexual. El médico dirá cuándo es médicamente seguro tener relaciones sexuales.

Es necesario tener en cuenta que las personas trasplantadas tienen mayor riesgo de contraer ETS (Enfermedades de Transmisión Sexual) porque su sistema inmunológico está suprimido. Se recomienda usar siempre preservativos para evitar contagios.

**Embarazo:** Para cursar un embarazo más seguro se recomienda a las mujeres es-

## CUIDADOS BÁSICOS

perar al menos dos años después del trasplante. En caso de detectar un embarazo debe contactarse urgentemente con el médico, ya que la medicación que recibe puede ocasionar graves daños al feto. En caso de embarazo planificado, y por algún motivo que la mujer sienta que no puede postergarlo, el médico modificará su medicación al menos tres meses antes de quedar embarazada.

### **Cuidados de la piel:**

Las personas trasplantadas tienen mayor riesgo de desarrollar cáncer de piel debido a la medicación inmunosupresora.

#### **Se recomienda:**

- Examinar la piel buscando cualquier alteración (cambios en el color o manchas, crecimientos escamosos, manchas con sangre, o lunares cambiantes). El médico examinará y evaluará la derivación a un dermatólogo.
- Usar bloqueador solar con un factor de protección alto (por lo menos 30), en todas las áreas expuestas de la piel.
- Usar gafas de sol, sombrero de ala ancha y ropa para protegerse del sol.
- Evitar las actividades al aire libre entre las 10 de la mañana y las 16 horas.
- No usar camas solares.

### **Vacunas:**

Las vacunas son importantes para la salud de las personas trasplantadas. Quienes están inmunosuprimidas no pueden recibir vacunas a base de virus vivos debilitados porque podría causarles serias complicaciones de salud, ya que podría desarrollar una infección por el virus contra el que está siendo vacunado. Las vacunas de este tipo más conocidas son Sabin (poliomielitis oral), MMR (sarampión, paperas y rubeola) y Fiebre Amarilla.

**Vacuna antitetánica:** Se recomienda colocar un refuerzo de vacuna antitetánica cada 10 años. En caso de herida, corte sucio o mordedura de animal, se debe recibir esta vacuna.

**Vacuna Antigripal trivalente:** Se recomienda su vacunación anual, ya que tiene mayor riesgo de enfermarse seriamente de gripe que una persona no trasplantada. La mejor época para recibir la vacuna es en marzo o abril. Consultar previamente con el médico de trasplante si está en condiciones de recibirla.



## CONSUMOS PROBLEMÁTICOS

### El cigarrillo:

Fumar es un riesgo para la salud porque puede causar cáncer y enfermedad del corazón y del pulmón, aumentando el riesgo de infecciones respiratorias por el efecto del humo.

La nicotina puede hacer que el hígado no metabolice algunos medicamentos, particularmente el Tacrolimus y la Ciclosporina, por lo que los niveles de los mismos pueden ser más bajos en los fumadores. La nicotina afecta a los pequeños vasos sanguíneos del cuerpo, incluyendo los de los riñones y acelera la enfermedad del riñón que recibió en el trasplante.

La persona trasplantada que fuma se **ARRIESGA A PERDER EL RIÑÓN TRASPLANTADO**.

### Alcohol:

El alcohol daña el hígado, que es el encargado de metabolizar la mayoría de los medicamentos.

Si la persona trasplantada ingiere alcohol, los niveles en sangre de estos medicamentos necesarios para que no rechace el trasplante pueden verse severamente afectados.

### Drogas recreaciones/ilegales:

Las drogas como la marihuana, cocaína,

LSD, y el éxtasis son químicos tóxicos muy nocivos para el cuerpo. Estas drogas tóxicas dañan el hígado e interfieren con la degradación o el metabolismo de los medicamentos del trasplante.

Por su parte, la marihuana puede ser portadora de un hongo llamado *Aspergillus*, el cual puede causar una enfermedad seria que amenaza la vida en las personas que tienen suprimido el sistema inmunológico.

# SISTEMA INTEGRAL DE PROTECCIÓN DE PERSONAS TRASPLANTADAS O EN LISTA DE ESPERA

**CUDAIO** PROVINCIA DE SANTA FE  
Ministerio de Salud

**incucaí** Ministerio de Salud  
Presidencia de la Nación

**BENEFICIARIO Ley 26.928**  
"Sistema de Protección Integral para Personas Trasplantadas" - Decreto N° 2266/2016

Credencial Nro:  
Apellido:  
Nombre:  
Tipo Nro Documento:  
Residencia:  
Fecha de Nacimiento:  
Válida desde: Hasta:

Responsable Provincial / INCUCAI **Dra. María del Carmen Bacqué**  
Presidente del INCUCAI

## CREDECIAL DE TRASPLANTE

La credencial es un documento público emitido por INCUCAI que se otorga a las personas que han recibido un trasplante o están inscriptas en lista de espera para facilitar la realización de gestiones asociadas a la Ley. La misma tiene una validez de tres años y cuenta con un número único e irrepetible.

La presentación de la credencial de trasplante junto al DNI lo acredita como beneficiario. Algunos municipios emiten una credencial propia para acceder al transporte urbano.

COBERTURA  
DE SALUD



FORMACIÓN  
Y TRABAJO



TRANSPORTE



ASIGNACIONES  
MENSUALES



*Si todavía no la tiene, solicítela:*

✉ [cudaio.pacientes@santafe.gob.ar](mailto:cudaio.pacientes@santafe.gob.ar)

🌐 [www.cudaio.gob.ar](http://www.cudaio.gob.ar)

☎ 0800-555-2832