

RECOMENDACIONES AL ALTA PARA EL PACIENTE TRASPLANTADO RENAL

DEBE CONTROLAR PERIÓDICAMENTE:

Su Tensión arterial.

Su Temperatura corporal.

Su peso

No olvide nunca vigilar su orina (cantidad, color, aspecto ...), así como evitar el estreñimiento y/o diarrea.



EN CUANTO A LA NUTRICIÓN:

•Siga la dieta recomendada por su médico evitando el sobrepeso.

•Beba abundantes líquidos, especialmente agua; evitando agua no potable, leche y derivados que no estén controlados sanitariamente, por ejemplo agua de pozos, fuentes no potables.

•Antes de cocinar o consumir las verduras y frutas lávelas con agua y lejía (3 gotas por litro), haga lo mismo con los huevos.

•Lávese las manos antes y después de manipular los alimentos.



RELACIONADO CON SUS HÁBITOS DE VIDA:

Para conseguir una plena reinserción social ante la nueva situación se recomienda recuperar su autoestima y volver a la vida laboral en un tiempo prudencial.

CUIDAR SU HIGIENE PERSONAL:

- Ducha diaria.

- Lavado bucal después de cada comida con dentífrico con flúor.

- No compartir cepillo dental, peines, toallas, cubiertos, manoplas o esponjas.

- Cuidado de sus uñas: evite tenerlas largas y no corte nunca la cutícula



DEBE HACER UNA VIDA SANA Y ACTIVA:

Se aconseja ejercicio físico ligero al principio (paseo diario de 1 hora) y luego se puede ir aumentando (natación, bicicleta)

Proteger la zona del injerto de posibles traumatismos en deportes, juegos...

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, no tomar el sol y si lo hace aplíquese crema de protección.

CON RESPECTO A LAS RELACIONES SEXUALES:

-Se pueden mantener relaciones sexuales con normalidad.

-Si usted es mujer: No debe quedarse embarazada durante los dos primeros años.

-Consulte cualquier anomalía en sus genitales externos:

- Secreciones en la uretra y vagina..
- Lesiones en el pene
- Úlceras, puntos blancos, verrugas
- Cambios en la menstruación



MUY IMPORTANTE: LA MEDICACIÓN

•La medicación debe ser tomada rigurosamente teniendo tanto la dosis como el horario, de ello depende la vida de tu riñón.

•Nunca debe modificar, abandonar o tomar otra medicación sin previa indicación de su médico.

•Consultar siempre cualquier medicación indicada por otros especialistas.

•No olvide traer su dosis el día que acude a Consulta.

Efectos secundarios que pueden aparecerle por la medicación:

PREDNISONA: aumento del apetito, cara de luna llena,

hirsutismo (vello en cara y otras zonas del cuerpo).

CICLOSPORINA: temblores de manos, hirsutismo.

TACROLIMUS: temblores, diabetes

