



ALGER
Federación Nacional

XX JORNADAS NACIONALES DE ENFERMOS

LA VIDA DESPUÉS DEL TRASPLANTE RENAL: YA ESTOY TRASPLANTADO, ¿ Y AHORA QUÉ ?

(Mesa 2-Sábado 20 de Octubre de 2007)

Dr. Frederic Cofan

Médico Consultor .

Unidad de Trasplante Renal. Hospital Clínic, Barcelona

El trasplante renal es una de las opciones terapéuticas de la insuficiencia renal crónica. La 'oportunidad' de recibir un trasplante de riñón es vivida siempre con grandes expectativas. La situación clínica después del trasplante es muy diferente a la que se tenía en diálisis. A partir de aquí, su vida va a experimentar un cambio importante, no solamente a nivel físico, sino también psicológico y en su entorno familiar y social. Es importante que aprenda a vivir esta nueva situación con ilusión. Es primordial que siga las indicaciones de su equipo médico y de enfermería que conocen su estado de salud. Ellos le darán las indicaciones más adecuadas para sacar el máximo partido de su trasplante y, de este modo, mejorar su calidad de vida. No obstante, usted también debe ser responsable y protagonista de su salud.

Con esta guía de información práctica dirigida a pacientes (Ya estoy trasplantado de riñón: ¿ y ahora qué ?) , intentamos dar una visión práctica, sencilla y actualizada de la vida con un trasplante de riñón. Con ella pretendemos mejorar el nivel de autoconocimiento del paciente y aumentar su confianza.

En una primera parte se dan respuesta a preguntas y dudas frecuentes que se plantea el paciente: controles hospitalarios y en el domicilio, cuidado de la herida, trabajo, hábitos de vida, ejercicio, viajes, vacunación, fertilidad y vida sexual, cambios psicológicos. En una segunda parte se revisa el tratamiento inmunosupresor: tipos de fármacos, efectos secundarios, medicaciones asociadas y unas reglas básicas. En la tercer parte se aborda el rechazo del injerto renal intentando desdramatizarlo: qué es, como se diagnostica, tipos de rechazo y su tratamiento. En la cuarta parte de la guía se analizan las recomendaciones y cuidados que el propio paciente debe tener: cuidado de la piel, los dientes y encías, aparato digestivo, la vista y el oído, el hueso, como detectar la hipertensión arterial, la diabetes o la elevación del colesterol y especialmente unos consejos básicos sobre la dieta cardiosaludable. Finalmente en la última parte se mencionan los síntomas de alarma que todos los pacientes deben conocer con el fin de consultar precozmente con el profesional de la salud.

En ocasiones, el miedo a lo desconocido genera ansiedad; sin embargo, usted es el que mejor se conoce, y estar informado y saber interpretar lo que le ocurre va a tener grandes beneficios en su salud. Esta guía le permitirá conocerse mejor, y le dará herramientas para cuidarse mejor, prevenir o detectar precozmente la aparición de complicaciones y, además, le aportará tranquilidad y equilibrio psicológico. Sin embargo, esta guía debe darle tranquilidad; recuerde que lo más importante en esta etapa de su vida es conseguir que el trasplante no sea el centro de sus preocupaciones. Cuídese, viva y disfrute de cada momento de su vida, persiga sus sueños y sea feliz !