

*Si tiene
preguntas o
inquietudes,
llame a la
Clínica de
Trasplantes al
312-695-8900.*

Cirugía de Donación de Riñón Vivo: Instrucciones para el alta del paciente

Este folleto le proporciona información útil para ayudarlo a medida que se recupera de la cirugía de donación de riñón. Asegúrese de seguir a todas las demás pautas de su médico o enfermero.

Información de contacto

Puede comunicarse con la Clínica de Trasplante de Órganos de Northwestern Memorial Hospital las 24 horas del día, los 7 días de la semana al **312.695.8900 (TTY: 711)**.

- Durante el horario de atención (de 8 a. m. a 5 p. m., de lunes a viernes), pregunte por el coordinador de enfermería de trasplantes de donantes.
- Si tiene problemas urgentes fuera del horario de atención, pida que llamen al enfermero de guardia.

Citas de seguimiento

Recibirá una lista de todas sus citas de seguimiento antes de que se le dé el alta. Es muy importante que vaya a sus citas de seguimiento incluso si se siente bien. En general, sus citas de seguimiento serán de 1 semana, 6 meses, 12 meses y 24 meses después de la donación. Si no recibió una lista de las citas de seguimiento, perdió esta lista o necesita reprogramar, llame a la Clínica de Trasplante.

Cuándo comunicarse con su equipo de atención

Llame a su médico o al enfermero coordinador de trasplantes si advierte alguno de los siguientes síntomas:

- Temperatura de más de 101.0 grados F
- Escalofríos
- Hinchazón, enrojecimiento o aumento del calor de la piel
- Inflamación en su abdomen (vientre) por más de 2 semanas
- Cambios en el color, el olor o la cantidad de drenaje de su incisión
- Más sensibilidad o dolor alrededor de la herida
- Más enrojecimiento o inflamación en la herida
- Náuseas, vómitos, diarrea o estreñimiento que no desaparecen en un plazo de 48 horas
- Incapacidad para orinar
- Dolor que no se controla con los medicamentos que su médico le indicó

Si necesita ayuda médica o no puede comunicarse con su médico, acuda a la sala de emergencias más cercana.

Cuidado de la incisión

Es importante que mantenga la zona de incisión (corte) limpia y seca para evitar infecciones. Esto ayudará a que la incisión cicatrice. Siga estas instrucciones para limpiar su incisión **todos los días**:

1. Lávese las manos antes de tocar la incisión.
2. Lave la herida suavemente con agua limpia y jabón suave.
3. No empape el área.
4. Seque con golpecitos suaves; no la frote.
5. Lávese las manos después de tocar la incisión.

No use lociones, cremas ni ungüentos en la herida a menos que su médico se lo indique. Use ropa cómoda. No use vestimentas sucias o ajustadas sobre la herida. Si tiene tiras de cinta adhesiva de papel (Steri-Strips™) sobre la piel en la zona de la incisión, déjelas hasta que se despeguen. Estas pueden darle soporte adicional mientras sana la incisión. Su cuerpo absorberá los puntos. No necesitamos sacarlos. Usted no necesita un vendaje sobre la incisión. Los moretones alrededor de la herida son comunes.

Comuníquese a su médico cualquier señal de infección:

- Aumento de enrojecimiento, inflamación o dolor en el sitio
- Supuración espesa o pus en la incisión

Ducha

Podrá ducharse. No moje el lugar de la incisión. No se siente en una tina para bañarse hasta que su médico le diga que puede hacerlo.

Actividad

Puede aumentar paulatinamente su actividad física. Intente levantarse y caminar cada 1 o 2 horas mientras esté despierto. Descanse si se cansa. No realice actividad física intensa, incluyendo ejercicio pesado, hasta que hable con su médico. No levante nada que pese más de un galón de leche (menos de 10 libras) durante 4 a 6 semanas.

Consulte con su médico o coordinador de enfermería de trasplantes antes de comenzar a conducir. La mayoría de los pacientes puede comenzar a conducir de 1 a 2 semanas después de la cirugía. No debe conducir mientras esté tomando analgésicos narcóticos o con receta.

Actividad sexual

Muchas personas tienen preguntas sobre la vida sexual después de la cirugía. Si se siente bien y está bien descansado, puede reanudar la actividad sexual paulatinamente. Algunas posiciones pueden resultarle más cómodas hasta que la herida sane.

Trabajo

La mayoría de las personas toma de 4 a 8 semanas libres del trabajo para recuperarse. Las personas cuyos trabajos involucran trabajos físicos pesados pueden dejar de trabajar por más tiempo. Hable con su médico o coordinador de enfermería de trasplantes sobre cuándo puede volver al trabajo.

Dieta

Puede comer regularmente según se tolere. Puede evitar problemas de salud manteniendo un peso saludable y seguir una dieta baja en sal y baja en grasas.

Siga estas pautas para un plan de alimentación renal y un estilo de vida saludables:

- Coma comidas ricas en frutas y verduras (de 7 a 9 porciones al día).
- Siga una dieta con bajo contenido de sal.
- Evite las dietas de moda que tengan alto contenido de proteínas y suplementos proteicos.
- Mantenga un peso corporal sano.
- Evite los fármacos antiinflamatorios no esteroideos (AINES). Algunos ejemplos incluyen el ibuprofeno (Advil®), aspirina y naproxeno (Aleve®).
- Ejercítense regularmente.
- Evite fumar.

Es importante beber de 8 a 10 vasos (64 a 80 onzas) de agua cada día.

Hable con su médico o coordinador de enfermería de trasplantes antes de comenzar a beber alcohol. Esto incluye:

- Cerveza
- Cerveza sin alcohol
- Vino y refrescos de vino
- Licor

Es posible que se sienta estreñido después de la cirugía debido a la inactividad y los analgésicos narcóticos. Evite el estreñimiento bebiendo abundante líquido y se mantiene activo. Su médico puede indicarle un medicamento que ayude con estreñimiento. La función intestinal debería volver a su patrón normal en una semana.

Medicamentos para el dolor

Es común sentir dolor después de la cirugía. Podría sentir incomodidad en la herida y dolor muscular. Levantarse y moverse puede ayudar a aliviar la incomodidad. Sostenga una almohada sobre su incisión cuando tose o estornude.

Por lo general, su médico le recetará medicamentos para el dolor. Tome sus medicamentos para el dolor según las instrucciones. Algunos medicamentos pueden hacerle mal con el estómago vacío. Para prevenir las náuseas, tome los medicamentos con alimentos. Nunca tome narcóticos con el estómago vacío.

Llame a su médico si tiene alguno de estos efectos secundarios:

- Náuseas o vómitos
- Dolor de cabeza
- Erupción cutánea
- Somnolencia
- Mareos
- Estreñimiento

Algunos de los medicamentos para el dolor pueden contener paracetamol. El paracetamol puede causar daño al hígado si toma demasiado. Asegúrese de leer cuidadosamente las etiquetas y confirme con su farmacéutico su medicamento. Si está tomando paracetamol (Tylenol®) para el dolor, no tome más de 3,000 miligramos (mg) en 24 horas. Norco® también contiene paracetamol (cada tableta contiene 325 mg). Consulte a su médico acerca de los límites de 24 horas que son adecuados para usted.

Manejo intestinal

Cuando salga del hospital, su médico le recetará un suavizante de heces. Incluso si no se siente estreñido, debe tomar esto hasta que sus movimientos intestinales sean blandos o sueltos. El dolor por estreñimiento puede ser intenso. Si tiene dolor abdominal, llame a los enfermeros de donantes de riñón.

Estrés y emociones

Es común, e incluso saludable, que los donantes de órganos tengan muchas emociones diferentes acerca del proceso de donación. Las emociones pueden variar de positivas a negativas, a menudo dentro de un período muy corto. Esta es una reacción normal a ser un donante de órganos. Los sentimientos negativos pueden aumentar en momentos en que el dolor y los síntomas médicos son peores. Sus sentimientos mejorarán a medida que se sienta mejor. A continuación, se muestra una lista de los sentimientos comunes que puede tener y cómo lidiar con ellos.

Tristeza

La tristeza es una emoción saludable. Pero si la tristeza dura más de 2 semanas, puede ser un signo de depresión. Los signos de depresión pueden incluir los siguientes.

- Pérdida de interés en actividades que solía disfrutar
- Problemas para concentrarse o para recordar cosas
- Falta de motivación y estar más cansado
- Dormir mal o cambios en el patrón de sueño
- Pérdida de apetito o grandes cambios de peso
- Sentirse desesperanzado o culpable
- Llanto o episodios de llanto
- Dolores y molestias corporales
- Irritabilidad y enojo

- Disminución del deseo sexual
- Alejarse de los demás o tener la autoestima baja
- Pensamientos de lastimarse a sí mismo

Llame a la Clínica de Trasplantes si tiene algunos de estos sentimientos durante 2 semanas o más. Llámenos de inmediato si tiene otros pensamientos o sentimientos perturbadores.

Ansiedad

El miedo y la ansiedad pueden ocurrir cuando le preocupa lo desconocido. Para ayudar con la ansiedad, trate de permanecer enfocado en las cosas que puede controlar. Por ejemplo, puede controlar mantener sus citas, hacer ejercicio y llevar una dieta saludable. Es importante mantener una perspectiva positiva.

Estrés

El estrés crónico forzar los sistemas del cuerpo y causar daños con el correr del tiempo. Limitar el estrés es muy importante para aquellos con un sistema inmunológico debilitado. Pruebe estas ideas para ayudar a reducir el estrés:

- Duerma suficiente.
- Evite el tabaco, el alcohol y las drogas ilegales.
- Medite a través de la oración o el yoga.
- Haga cosas que le causen alegría y risa.
- Relájese tomando baños, escuchando música o escribiendo.
- Haga ejercicios de respiración profunda.

Llame a su defensor de donadores en cualquier momento si necesita apoyo.

Donante vivo de riñón: Manual del Paciente

Consulte el manual educativo del paciente que recibió antes de la cirugía. Si no tiene este manual, pida uno a su enfermero antes del alta o llame a la Clínica de Trasplantes.