

# RECOMENDACIONES DE ENFERMERIA AL ALTA



## ETIQUETA DEL PACIENTE

## DATOS DE CONTACTO

UNIDAD DE HOSPITALIZACIÓN: 3ªC

HOSPITAL GENERAL

TLF: 968369564

ENFERMERA/O REFERENCIA:

## TRASPLANTE RENAL

Este documento tiene como **OBJETIVO** proporcionarle la información precisa y útil sobre los cuidados de enfermería y recomendaciones que debe tener en cuenta usted y su familiar al alta hospitalaria.

Ha sido trasplantado de un órgano sólido (Riñón). Nuestros 2 riñones funcionan como pequeños filtros que depuran la sangre de las sustancias que nos sobran del cuerpo, las de desecho que provienen de nuestro metabolismo, del exceso de agua y sal. Además tienen otra función muy importante, la producción de hormonas (la que regula la tensión arterial: llamada Renina y la que forma los glóbulos rojos: la Eritropoyetina).

La intervención consiste en alojar en otro lugar (generalmente en fosa iliaca derecha) el riñón donado conservando los 2 riñones propios.

## HIGIENE Y CUIDADOS

PATRÓN PERCEPCION-MANEJO DE LA SALUD.

- La higiene corporal debe de ser diaria con jabones neutros e hidratar bien la piel.
- No olvidar el Lavado de manos antes y después de las comidas.
- Cambiar la ropa de cama y vestidos con frecuencia.
- Los enseres de aseo tienen que ser de uso exclusivo.
- Si tiene acné, no utilice maquillajes.
- Higiene de la boca tras las comidas.
- La casa debe de estar limpia y bien ventilada (la lejía es el mejor desinfectante).
- Es mejor no tener alfombras en casa, si tiene moqueta aspírelas a diario.
- Puede tener animales de compañía, siempre que estén controlados sanitariamente si los tiene en casa (perro, gato, pájaro) deben de mantenerlos muy limpios .y lavarse las manos si los toca.
- Evite contacto con personas resfriadas, gripe etc., Utilice mascarilla (y también cuando venga al hospital a revisión)
- El tabaco está terminantemente prohibido.

## MUY IMPORTANTE PARA USTED

**LA MEDICACIÓN INMUNOSUPRESORA:** es la medicación que va a proteger a su

riñón frente al rechazo BAJO NINGUN CONCEPTO DEBE MODIFICAR O DEJAR DE TOMARLA.

- SI VOMITA antes de la ½ hora tomara una dosis completa.
- Si ha pasado entre ½ H y dos H Tomara la mitad de la dosis.
- Si ha pasado más de dos horas no tomará nada.

Siempre tomará la medicación a la misma hora (salvo que tenga que venir a realizarse una extracción sanguínea) que la tomara inmediatamente después, NO LA OLVIDE EN CASA.

NUNCA tome medicación sin consultar, algunos fármacos potencian o disminuyen el efecto de la inmuno supresión.

Los Fármacos inmunosupresores, que se utilizan actualmente son:

- SANDIMUN (ciclosporina), 50,75,100 mg
- PROGRAF, O ADVAGRAD (tracolumus), de 1 , 5, o,5 mg. se debe de tomar una hora antes de desayuno y cena, no se absorbe con presencia de alimentos. Como efecto adverso puede aparecer temblor de las manos que desaparece cuando el médico le modifique la dosis, también cefalea, dígalos en la consulta.
- CELL- CEPT, O MICOFEONATO Se debe tomar en ayunas, como efecto adverso puede aparecer diarreas y malestar digestivo. Dosis de 250,500 mg
- RAPAMICINA O EVEROLIMUS
- (DACORTIN O PREDNISONA (corticoides) efectos adversos, 'cara de luna llena', aumento del vello, aumento de glucosa sanguínea, retención de líquidos, las dosis iniciales se Irán disminuyendo dejando el médico dosis mínimas, y desapareciendo todos estos síntomas.

### DIETA

#### PATRÓN METABOLICO-NUTRICIONAL.

- La medicación que va a evitar el rechazo (Inmuno supresión) le hace más vulnerable a las infecciones, entre ellas las gastrointestinales. Durante los 3 primeros meses le recomendamos: TOME UNA DIETA EQUILIBRADA, evite el consumo de sal y grasas.
- Evite comer alimentos crudos (huevos, moluscos, carne o pescados poco hechos).
- Lave las verduras con agua y 3 gotas de lejía.
- Llave las frutas, y pélelas antes de comerlas.
- Beba agua embotellada, no carbónica.
- Puede comer de todo, dieta equilibrada, y si es diabético (aunque sea por efecto adverso de la medicación) la dieta será 1800 calorías, exenta de dulces.
- El consumo de alcohol debe de ser limitado.
- Al alta la herida quirúrgica estará cicatrizada, pero en algunos pacientes y como efecto secundario del empleo de algunos fármacos 'corticoides' la cicatrización es

más lenta y puede haber ciertas zonas que se tendrán que curar diariamente (según informe adjunto) para cicatrizar por segunda intención.

- Respecto a la FAV( fístula )se tiene que mantener unos 3 meses después del trasplante por precaución de posibles complicaciones que precisaran dializar de nuevo, aplicando los mismos cuidados que antes del trasplante( higiene, evitar golpes ,ni presión ).
- Si en cambio es portador de catéter de diálisis peritoneal se mantendrá con las mismas condiciones que antes del trasplante también unos 3 meses.
- Se puede duchar y curar después, con BETADINE poniendo oposito limpio y seco.
- Por el uso de corticoides puede aparecer aumento del pelo en cara y cuerpo, no se preocupen no es necesaria depilación desaparecerá cuando le bajen la dosis.
- Evitar la exposición prolongada de sol de 12 a 17 h en verano y con cremas de protección alta, por la medicación inmunosupresora su piel tienen un aumento de la sensibilidad. y más riesgo de padecer un cáncer de piel.

## PATRÓN ELIMINACIÓN.

- Algunos pacientes pueden tener episodios diarreicos como efecto adverso de uno de los fármacos (Cellcep) consulte a su médico en consulta.
- Si nota una disminución de la cantidad de orina al día o cambio de su características, o si nota cambios importantes de peso o edemas (inflamación de los pies, manos) consulte a su médico.

## RECOMENDACIONES PARA LA VIDA DIARIA

### PATRÓN ACTIVIDAD-EJERCICIO.

- Durante los primeros meses puede y debe hacer un ejercicio físico moderado: andar, bicicleta, nadar , en espacios abiertos no masificados , al menos caminar 1 h diaria ya que el ejercicio le ayuda no solo a mantener el peso , también a mantener la tensión arterial .
- A partir del año, pueden hacer cualquier deporte.

## RECOMENDACIONES DE DESCANSO Y SUEÑO

### PATRÓN DESCANSO-SUEÑO.

## DOLOR

### PATRÓN COGNITIVO-PERCEPTUAL.

## ¿CÓMO SE SIENTE?

### PATRÓN AUTOPERCEPCION-AUTOCONCEPTO.

## FAMILIA, TRABAJO, VIDA SOCIAL

### PATRÓN ROL-RELACIONES.

- Puede incorporarse a su actividad laboral a partir del 4º mes del trasplante siempre que su trabajo no requiera una actividad física importante, si así lo fuera, si puede a partir del año.
- VIAJAR: llevar siempre que salga de viaje su informe médico, y no olvidar la medicación (la inmuno supresión va con visado de la inspección médica) tomar siempre agua embotellada y no tomar cubitos de hielo.

### PATRÓN SEXUALIDAD-REPRODUCCIÓN.

- En los hombres es frecuente la impotencia por su enfermedad (por el síndrome urémico), pero a los pocas semanas del trasplante desaparece pudiendo reanudar su actividad sexual.
- Dado que es habitual que aumente el deseo sexual después del trasplante, no hay ninguna razón para no disfrutar de una vida sexual plena.
- Solo recordar que es primordial la higiene y evitar posturas que puedan presionar el riñón trasplantado.
- Utilizar medios anticonceptivos de barrera (preservativo) para evitar infecciones.
- En caso de las mujeres después del trasplante, se vuelve a tener la regla. NO es RECOMENDABLE embarazos antes del año. Acuda al ginecólogo para sus revisiones.
- No utilizar medios anticonceptivos como dispositivos intrauterinos, pueden ser causa de infecciones, solo anticonceptivos de barrera, NO anticonceptivos orales.

## ACTITUD Y ADAPTACIÓN A SU ENFERMEDAD

### PATRÓN ADAPTACIÓN-TOLERANCIA AL ESTRÉS.

## VALORES Y CREENCIAS

### PATRÓN VALORES-CREENCIAS.

## SIGNOS DE ALARMA / DONDE ACUDIR

### Si usted presenta:

- Fiebre.
- Cambio del aspecto de la orina (color, nitidez).
- Disminución del volumen total de orina en 24h.
- Además en piernas (inflamación e hinchazón de los tobillos).
- Hipertensión arterial.

Llamar en horario de 8 a 14 h a Consulta de Trasplante Renal Teléfono: 968369656 fuera de este horario , vendrá a puerta de urgencias del H.V Arrixaca