

Cuadernillo educativo

Guía de cuidados para donantes de riñón vivos antes y después de la cirugía



Cuidados generales

Para mantener una buena salud y proteger
tú riñón te recomendamos:



Seguir una Dieta Saludable

Baja en sodio y alta en proteínas.

(carne de cerdo, pollo, pescado,
leche, queso, huevo, yogur u otras).

Usa el método del plato para asegurarte que
tu dieta contiene la cantidad adecuada de los
distintos grupos de alimentos y proporciona a
tu cuerpo de forma equilibrada la energía que
necesita:



Fuente: Plato saludable FOSCAL, 2021.



Mantener un peso saludable

Hacer actividad física o ejercicio regular una hora, mínimo tres veces por semana.



Hidratación

Beber abundante agua (3 a 4 litros diarios).



Evitar Hábitos Nocivos

No fumar y limitar el consumo de alcohol.

Controles periódicos

- Después del procedimiento, asistir a control a la semana, luego al mes y después cada seis meses con el nefrólogo y el médico encargado de protección renal.
- Monitorear la función renal restante con análisis de sangre (creatinina) y orina (uroanálisis).
- Informar sobre cualquier síntoma inusual como fatiga, hinchazón o cambios en la orina.



Prevención de infecciones

Higiene

- Mantener una buena higiene y lavarse las manos con frecuencia (antes y después de ir al baño, comer, manipular objetos contaminados, entre otras).
- Evitar el contacto cercano con personas que tengan síntomas respiratorios o gastrointestinales durante los primeros tres meses después del trasplante.
- Informar al equipo médico si se presentan síntomas como: fiebre, secreciones, hinchazón, rubor o calor en la herida.

Cuidado de la herida quirúrgica

Instrucciones de Cuidado

- Seguir las instrucciones de cuidado proporcionadas por el equipo médico.
- Mantener la herida limpia y seca hasta que cicatrice completamente.
- Evitar levantar objetos pesados o realizar actividades extenuantes hasta que la herida sane por completo.

Recomendaciones específicas para mujeres

La donación de un riñón no interfiere con la capacidad de concebir. Sin embargo, se recomienda esperar al menos 2 años después de la cirugía antes de quedar embarazada para asegurar que el cuerpo haya tenido suficiente tiempo para sanar y recuperarse.

Sigue estas recomendaciones y consulta con tu equipo médico cualquier inquietud o problema.



¡Cuidarte después de la donación de riñón es crucial para mantener una buena salud a largo plazo!

A continuación, lo invitamos a evaluar el entendimiento de las indicaciones dadas

Haz clic aquí



Centro de Trasplantes FOSCAL

**Unidad de Trasplante Renal
Subdirección de Investigaciones,
Educación e Innovación
Unidad de Estandarización Clínica**

