QUÉ ESPERAR

Después de su trasplante de riñón

UPMC | HARRISBURG

Después de su trasplante de riñón

Su coordinador de trasplante de riñón:_____

Fecha de su trasplante de riñón:_____

Ubicación: UPMC Harrisburg Kidney Transplant
Brady Medical Building
205 South Front St., 8.º piso
Harrisburg, PA 17104

Horario de atención: De lunes a viernes, de 7:30 a.m. a 4 p.m.

Teléfono: **877-778-6110**

717-231-8700

Opción "**2**" durante el horario de atención
Deje un mensaje y se le devolverá la llamada.

Opción "**0**" durante la noche, los fines de semana y los días festivos

Medical Bureau of Harrisburg (un servicio de atención telefónica) atenderá su llamada. Pida para hablar con el coordinador de trasplante de guardia. Esto es para casos urgentes, como signos de rechazo o infección.

Fax: **717-231-8753**

Sitio web: **UPMC.com/KidneyTransplant**

Si tiene una emergencia médica, llame al **911** o acuda al departamento de emergencias más cercano. Si necesita ayuda inmediata ante una crisis de salud mental, llame al **988** para comunicarse con la Línea Nacional de Suicidio y Crisis.

Índice

Le damos la bienvenida 5
Su coordinador posterior al trasplante 7

Qué esperar después del trasplante 9
Cuidado de la incisión 12
Stent ureteral 13
Rechazo 15
Infección 16
Directrices sobre el trasplante 17
Higiene 18

Consejos y tipos de medicamentos 19
Consejos y directrices sobre los medicamentos del trasplante 21

Su dieta y nutrición 23
Hidratación 25
Nutrición 25

Registro diario 35

Le damos la bienvenida

Le damos la bienvenida

¡Felicitaciones por su reciente trasplante de riñón! Nuestro equipo está a su disposición para ofrecerle apoyo y atención continuos.

Cuidar su riñón trasplantado es un compromiso para toda la vida. Es normal sentirse nervioso o estresado después de la cirugía. El equipo de trasplante de UPMC está a su disposición para ofrecerle el apoyo emocional y médico que necesita para llevar una vida saludable después del trasplante. Si se cuida y cuida bien su riñón trasplantado, tendrá una excelente oportunidad de retomar un estilo de vida normal después del trasplante.

Esta guía es un recurso para usted. Responde muchas preguntas que podría tener sobre su atención médica después del trasplante. Esperamos que le resulte útil en las próximas semanas.

Estamos siempre a su disposición para responder las preguntas que pueda tener a lo largo de su proceso de trasplante.

Gracias por elegir a UPMC. Esperamos sinceramente que su experiencia con nosotros sea positiva y satisfactoria.

Su coordinador posterior al trasplante

Ahora que recibió su trasplante de riñón, su coordinador de atención posterior al trasplante estará a cargo del cuidado de su riñón trasplantado. Su coordinador de trasplante se encargará de las siguientes cosas:

- Le ayudará a programar los análisis de laboratorio, los procedimientos y las visitas a la clínica como paciente ambulatorio.
- Le ayudará a obtener resurtidos de los medicamentos que le receten sus médicos de trasplante.
- Consultará con médicos, enfermeros, trabajadores sociales, fisioterapeutas, farmacéuticos y otros integrantes del equipo de atención médica para ayudar a resolver problemas.
- Le brindará educación continua sobre muchos aspectos de su atención para que pueda mantener activamente su salud y mejorar su calidad de vida.
- Lo llamará si hay cambios en sus medicamentos o en las dosis, si los resultados de sus análisis de laboratorio son inusuales y es necesario volver a revisarlos, o si el equipo de trasplante tiene alguna inquietud.

Llame a su coordinador en los siguientes casos:

- Siente que algo no está bien.
- Tiene síntomas de rechazo o de infección.
- Tiene alguna pregunta o duda sobre su trasplante.

Qué esperar después del trasplante

Qué esperar después del trasplante

Para que su trasplante sea exitoso, deberá hacer algunas cosas importantes:

- **Acudir a la clínica de trasplantes. Se espera que vuelva a la clínica de trasplantes para que podamos hacer un seguimiento del riñón trasplantado.**
  - Durante el primer mes, acudirá cada semana.
  - A medida que se vaya recuperando, las visitas serán cada vez menos frecuentes.
  - Tendrá que acudir una vez al año mientras tenga el riñón trasplantado. Esto es necesario para que su seguro siga cubriendo la atención médica relacionada con el trasplante y los medicamentos.
- **Llevar una lista de sus medicamentos. Mantenga siempre una lista actualizada de los medicamentos que toma.**
  - Lleve esta lista a todas sus citas.
  - Sepa qué médico le recetó cada medicamento.
- **Continuar consultando a su nefrólogo (médico especialista en riñones). Un trasplante de riñón es un tratamiento para la enfermedad renal, no una cura.**
  - El equipo de trasplante colabora estrechamente con su nefrólogo y será el principal encargado de atenderlo durante el primer año después del trasplante.
  - Después del primer año, su nefrólogo continuará brindándole toda la atención relacionada con el riñón que no esté relacionada con su trasplante.
- **Mantenerse al día con otros exámenes de detección y pruebas de salud. Continuar consultando a su proveedor de atención primaria (PCP) para enfermedades menores y el mantenimiento de rutina de la salud, como lo siguiente:**
  - Vacunación.
  - Pruebas relacionadas con la edad.
  - Exploración de densidad ósea (DEXA).
  - Pruebas de detección y control del colesterol.
  - Pruebas apropiadas para su edad, como una colonoscopia, una prueba de Papanicolaou, etc.
- **Acudir a otros especialistas si es necesario. En función de su estado de salud, es posible que tenga que acudir a otros proveedores. Estos proveedores pueden incluir los siguientes:**
  - Un dermatólogo (médico especialista en la piel): debe hacerse una revisión de la piel una vez al año para detectar cáncer de piel.
  - Un endocrinólogo: si padece diabetes tipo 1 o tipo 2, debe acudir a un endocrinólogo para el seguimiento después del trasplante. Controlar su diabetes lo ayuda a proteger su riñón trasplantado.
  - Un urólogo: estos proveedores pueden ayudarlo si tiene problemas como infecciones del tracto urinario, retención urinaria o agrandamiento de la próstata.
- **Conocer su seguro. Asegúrese de saber quiénes son sus proveedores de seguro médico y de medicamentos recetados.**
  - Lleve sus tarjetas del seguro a cada visita a la clínica.
  - Proporcionar a su farmacia la información actualizada de su seguro.
  - Si cambia de seguro, avise al consultorio de trasplantes y a su farmacia.

Cuidado de la incisión

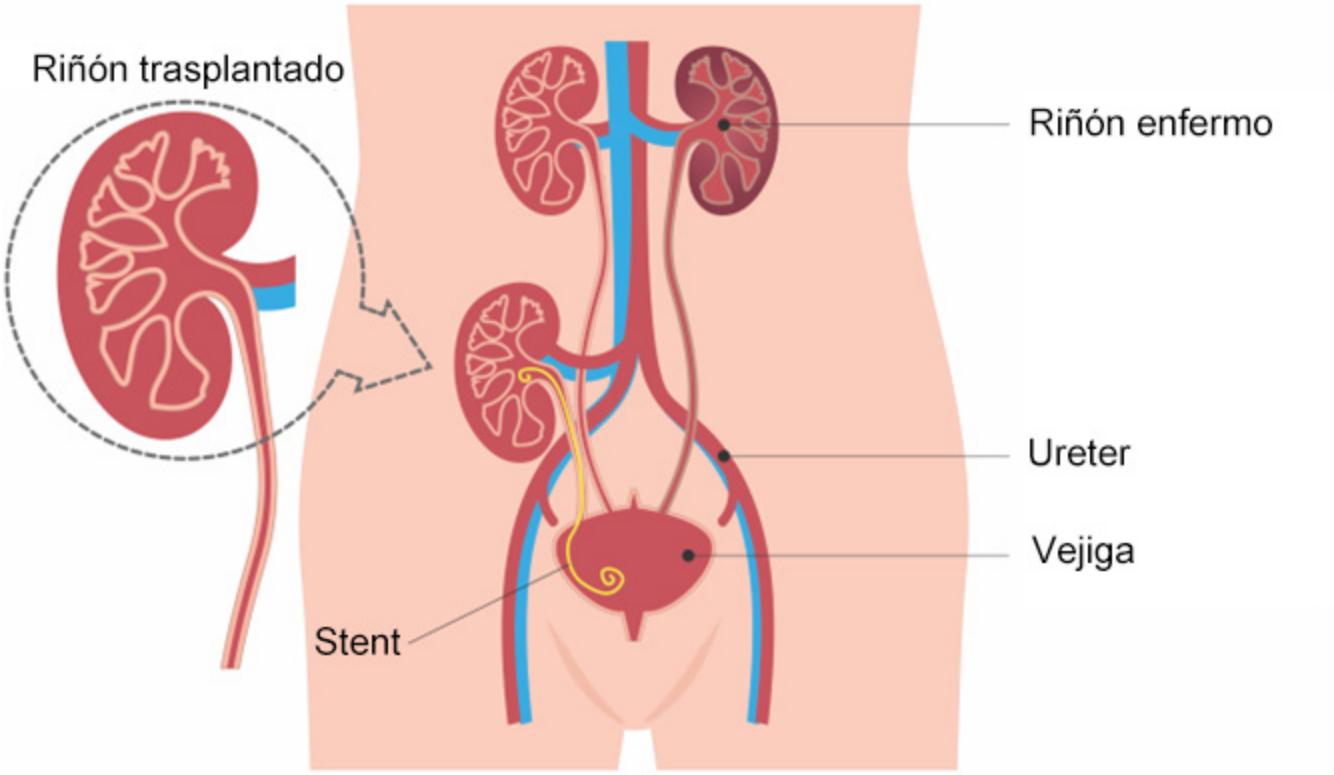
- Antes de recibir el alta del hospital, se le quitará el vendaje que tiene sobre la incisión.
- Verá pequeñas tiras adhesivas (llamadas Steri-Strips™) sobre la incisión. Estas permanecerán en su lugar hasta que comiencen a despegarse por sí solas o hasta que el equipo de trasplantes las retire.
- Si tiene grapas, el equipo de trasplante se las retirará más adelante.
- **No** tome baños de inmersión ni se sumerja en una piscina o una bañera de hidromasaje durante al menos 4 semanas después de la cirugía. **No** debe sumergir el cuerpo en ningún tipo de agua.
- Dúchese o lávese todos los días. Limpie la incisión en ese momento. Cuando se duche o se lave en el lavabo:
  - Utilice agua tibia con jabón y una toalla limpia.
  - Puede usar jabón común.
  - Lávese con cuidado la incisión, aunque tenga Steri-Strips™ o grapas.
  - Enjuague con agua tibia y seque la incisión con toques suaves. **No frote la incisión.**
- **No** use lociones, cremas ni talcos sobre la incisión ni cerca de ella hasta que haya cicatrizado por completo. Esto demora al menos 4 semanas.
- Use ropa holgada, como pantalones deportivos. Los pantalones con cintura ajustada, como los jeans, irritarán la incisión y le causarán dolor.
- Es normal que salga una pequeña cantidad de líquido transparente, amarillo o rosado de la incisión. **Llame de inmediato al consultorio de trasplantes si observa lo siguiente:**
  - Enrojecimiento o hinchazón.
  - Sangre de color rojo intenso.
  - Pus.
  - La incisión se ha abierto.
- **No** levante nada que pese más de 10 libras durante 6 semanas después de la cirugía.
- Tendrá una faja abdominal (una banda elástica que se coloca alrededor del abdomen) para ayudar a proteger la incisión y prevenir las hernias (cuando una parte de un órgano atraviesa la pared muscular).
  - Úsela en todo momento cuando camine.
  - Puede quitársela cuando descanse, pero asegúrese de volver a ponérsela cuando se levante.
  - Debe quedar ajustada, pero sin apretar demasiado.

Stent ureteral

¿Qué es un stent ureteral?

- La orina que produce el riñón trasplantado fluye hacia la vejiga a través de un uréter.
- El uréter que venía con el riñón del donante se conecta a la vejiga.
- Una sonda ureteral es un tubo delgado y hueco que se coloca en el uréter para facilitar el paso de la orina desde el riñón hasta la vejiga.
- El stent se mantendrá colocado durante un máximo de 6 semanas.
- Deberá tomar un antibiótico para prevenir infecciones mientras tenga colocado el stent.
- **No** tenga relaciones sexuales hasta que le hayan quitado el stent.
- La mayoría de las personas no presenta efectos secundarios por tener el stent colocado. Podría notar lo siguiente:
  - Pequeñas cantidades de sangre en la orina.
  - Tener la sensación de que necesita orinar.
  - Dolor de espalda al moverse o al orinar.
  - Espasmos de la vejiga.
  - Sensación de ardor al orinar.

Si presenta alguno de estos síntomas, llame al consultorio de trasplantes.



continuación>

Retirada del stent ureteral

- Un especialista llamado “urólogo”, que trabaja en estrecha colaboración con el equipo de trasplantes, le retirará el stent ureteral.
- El procedimiento se llama “cistoscopia” y se programará entre 2 y 4 semanas después del trasplante.
- No se le administrará anestesia ni será necesario hacerle una incisión para la cistoscopia.
- Antes de la cistoscopia, puede comer, beber y tomar sus medicamentos como de costumbre.
- El urólogo utilizará un anestésico en forma de gel para adormecer la uretra (el conducto por el que sale la orina del cuerpo).
- Se le introducirá en la uretra y la vejiga un tubo delgado con una luz, llamado “cistoscopio” o “endoscopio”. El endoscopio permite al médico comprobar que la vejiga haya cicatrizado en el lugar de la conexión.
- El stent se retirará mediante el endoscopio que se introdujo en la vejiga. Es posible que sienta cierta presión o una breve molestia.

Después de la retirada del stent:

- Es posible que tenga que orinar con frecuencia.
- Es posible que sienta algo de ardor al orinar y después de orinar durante unos días. Beber mucha agua lo ayudará. Esto también ayuda a prevenir las infecciones del tracto urinario.
- Es posible que la orina tenga un color rosado la primera vez que orine tras la retirada del stent. Esto es normal y suele mejorar en unos días.

Posibles complicaciones después de la retirada de una sonda ureteral

Llame de inmediato al consultorio de trasplantes si presenta alguno de estos síntomas:

- No puede orinar en las 6 horas siguientes a la retirada del stent.
- Tiene fiebre superior a 100 F (37.7 C).
- Tiene ardor, dolor, aumento de la frecuencia urinaria o urgencia para orinar constantes o que empeoran.
- Aparece sangre en la orina o expulsa coágulos de sangre.

Rechazo

El cuerpo tiene su propio sistema de defensa, llamado “sistema inmunitario”, que lo protege de las infecciones y las enfermedades. Protege al cuerpo de las cosas que no pertenecen a él. Desafortunadamente, el sistema inmunitario no es capaz de distinguir entre cuerpos extraños beneficiosos y perjudiciales, por lo que intentará destruirlos. El rechazo de un trasplante de órgano se produce cuando el cuerpo intenta destruir el órgano que recibió. No tomar correctamente los medicamentos inmunosupresores puede provocar rechazo.

Signos y síntomas de rechazo

A veces, el rechazo de un órgano puede producirse sin que se presenten signos ni síntomas. En otras ocasiones, el rechazo de un órgano puede afectar muchas funciones del organismo. Entre ellos se incluyen la presión arterial, la respiración, la digestión, los hábitos intestinales y vesicales, y los niveles de azúcar en la sangre. Algunos de los síntomas son los siguientes:

- Hinchazón, sensibilidad o dolor en el lugar del trasplante.
- Fatiga (sensación de cansancio intenso).
- Sensación general de malestar.
- Fiebre superior a 100 F (37.7 C) o escalofríos.
- Dificultad para respirar.
- Náuseas.
- Pérdida del apetito.
- Dolores musculares o articulares.
- Aumento repentino de peso o hinchazón.
  - Aumento de peso de 4 libras o más de la noche a la mañana.
  - Aumento de peso gradual entre 1 y 2 libras al día durante una semana.
  - Hinchazón de los tobillos y las manos.
- Presión arterial superior a 160/95 en tres mediciones distintas.

Si presenta alguno de los síntomas mencionados antes, póngase en contacto con el consultorio de trasplantes al **877-778-6110** o **717-231-8700**.

Es importante que se haga los análisis de laboratorio para el trasplante, también conocidos como “análisis de laboratorio de rutina indicados de forma permanente”, para detectar signos de rechazo. Estos análisis periódicos de sangre y tejidos ayudan a su médico a saber si se está produciendo un rechazo del órgano.

¿Qué ocurre si empieza el rechazo?

Aunque lo mejor es evitar el rechazo, eso no siempre es posible. El rechazo del riñón puede producirse en cualquier momento, incluso años después del trasplante. Esto no significa que perderá el órgano. Añadir medicamentos, o cambiarlos, todavía podría ayudar para tratar o prevenir el rechazo.

- Normalmente, es necesario hacer una biopsia renal para confirmar si se está produciendo un rechazo. Esta intervención se suele hacer de forma ambulatoria, con anestesia local.
- La mayoría de las veces, el rechazo se trata sin necesidad de permanecer en el hospital. Es posible que su médico le cambie los medicamentos antirrechazo o te recete otros nuevos.
- En ocasiones, es posible que tenga que permanecer en el hospital para recibir medicación por vía intravenosa con el fin de controlar el rechazo.

Infección

Los medicamentos que toma para evitar que su cuerpo rechace el riñón que se le trasplantó podrían hacer que sea más propenso a contraer infecciones. El equipo de trasplantes ajustará sus medicamentos para brindarle la mejor protección contra el rechazo y, al mismo tiempo, permitir que el cuerpo combata las infecciones. Los cambios se basan en su edad, su compatibilidad con el donante, sus enfermedades anteriores y los resultados actuales de sus análisis de laboratorio para el trasplante.

Aunque el equipo de trasplantes hace todo lo posible por ajustar sus medicamentos para prevenir infecciones, los pacientes con trasplante son propensos (tienen más probabilidades de contraer) a ciertas infecciones virales, fúngicas y bacterianas. Se le recetarán medicamentos especiales para tratar estas infecciones.

Es importante que se haga los análisis de laboratorio para el trasplante, también conocidos como “análisis de laboratorio de rutina indicados de forma permanente”, para detectar signos de infección y controlar los niveles de los medicamentos, a fin de asegurarse de que no reciba una inmunosupresión excesiva.

Signos y síntomas de infección

- Enrojecimiento, hinchazón o secreción en la incisión u otra herida.
- Náuseas, vómitos o diarrea.
- Estornudos, dolor de oído, tos o secreción nasal que no desaparece al cabo de 72 horas, o cuya secreción adquiere un color verde o amarillo.
- Dolor o ardor al orinar, sangre o coágulos de sangre en la orina, o si la orina se vuelve turbia o huele mal.
- Fiebre superior a 100 F (37.7 C).

Si presenta alguno de los síntomas mencionados antes, póngase en contacto con el consultorio de trasplantes al **877-778-6110** o **717-231-8700**.

Directrices sobre el trasplante

- **Visitas**: está tomando medicamentos potentes para suprimir el sistema inmunitario y evitar que el cuerpo rechace el riñón trasplantado. Evite los lugares concurridos y el contacto con personas enfermas durante las primeras 12 semanas después del trasplante.
- **Embarazo**: **no** quede embarazada durante el primer año después del trasplante. Es peligroso tanto para usted como para su bebé. Las mujeres sexualmente activas deben utilizar dos métodos anticonceptivos para evitar quedar embarazadas, salvo en el caso de los dispositivos intrauterinos (DIU) y la esterilización. Hable con el equipo de trasplante si planea quedar embarazada.
- **Viajes**: hable con el equipo de trasplante antes de hacer planes de viaje. Evite viajar dentro del territorio continental de Estados Unidos durante los primeros 6 meses. **No** viaje fuera del territorio continental de Estados Unidos durante 1 año.
- **Vacunas**: **no** reciba vacunas con virus vivos. Todas las vacunas deben ser vacunas de virus inactivados. Si tiene alguna duda sobre una vacuna, consulte a su equipo de trasplante.
  - Vacúnese contra la gripe cada año, contra el tétanos cada 10 años y contra el neumococo cada 5 años.
  - Tenga cuidado cuando esté cerca de familiares que hayan recibido recientemente una vacuna con virus vivos, especialmente bebés. El virus vivo se eliminará a través de las heces. Evite el contacto cercano y la exposición a fluidos corporales durante las 2 semanas posteriores a la administración de la vacuna.
- **Mascotas**: manténgase alejado de las aves y las tortugas. Estos animales son portadores de gérmenes que resultan muy peligrosos para las personas inmunodeprimidas. **No** se acerque a casitas para pájaros, comederos para pájaros ni bebederos para pájaros.
- **No** conduzca durante las 2 semanas posteriores al trasplante.
- Utilice guantes cuando haga jardinería o trabaje con tierra.
- No podrá nadar hasta que la incisión haya cicatrizado por completo.

Higiene

Después del trasplante, es muy importante mantener una buena higiene para prevenir infecciones. Estos son algunos consejos para ayudarlo:

Lavado de manos

- Lávese las manos con agua tibia y jabón cuando estén visiblemente sucias. Lávelas durante 20 segundos antes de enjuagarlas.
- Puede utilizar un desinfectante a base de alcohol cuando sus manos no estén visiblemente sucias después de actividades como dar la mano o tocar superficies como pomos de puertas, barandillas, etc.

Cuidado de la piel

- Dúchese o báñese todos los días. Comience por lavar primero las partes más limpias del cuerpo y deje para el final los genitales y los glúteos. Lávese siempre de delante hacia atrás para prevenir infecciones.
- Los medicamentos que toma pueden resecarle la piel, hacerla más sensible al sol o provocarle acné. Use una loción hipoalergénica como Alpha Keri® o Lubriderm® para la piel seca.
- Siempre use un protector solar con un factor de protección solar (SPF) de 30 o superior en toda la piel expuesta antes de salir al aire libre, o use mangas largas y pantalones largos para proteger la piel del sol.
- Cuando esté al aire libre, póngase un sombrero que le proteja la cara, las orejas y el cuello del sol.
- Revise la piel con regularidad para detectar llagas que no cicatricen, cambios en los lunares u otros cambios en la piel. Comunique cualquier hallazgo inusual al equipo de trasplante.
- Acuda al dermatólogo (médico especialista en la piel) al menos una vez al año para someterse a una revisión de detección del cáncer de piel.
- **No** se haga tatuajes ni piercings, ni utilice cabinas de bronceado.
- Lave los cortes y las rozaduras con agua tibia y jabón, y preste atención a cualquier signo de infección.

Cuidado del cabello y del cuero cabelludo

- Es posible que el cabello y el cuero cabelludo se le sequen y se vuelvan quebradizos debido a los medicamentos que toma. Utilice un champú y un acondicionador suaves.
- Evite hacerse permanentes, usar tintes, teñirse o decolorarse el cabello mientras esté tomando dosis altas de prednisona, ya que esto puede hacer que el cabello se quiebre.
- Si está perdiendo el cabello, hable con el equipo de trasplante. Pueden darle consejos.

Higiene bucal

- Cepíllese los dientes 2 veces al día y use hilo dental todos los días. Compruebe si tiene úlceras, bultos, sangrado o encías inflamadas en la boca. Si nota algo inusual, comuníqueselo al equipo de trasplante.
- **No** programe citas con el dentista durante los primeros 6 meses después del trasplante, a menos que tenga dolor de muelas, una caries, se rompa un diente o pierda un diente. Llame al consultorio de trasplantes para que le receten antibióticos antes de ir al dentista.
- Comience a consultar a su dentista dos veces al año a partir de los 6 meses después del trasplante. Deberá tomar un antibiótico antes de **cada** cita dental, incluso antes de las limpiezas. Llame al consultorio de trasplantes al menos una semana antes de su cita con el dentista para que le receten antibióticos.

Consejos y tipos de medicamentos

Consejos y tipos de medicamentos

Consejos y directrices sobre los medicamentos del trasplante

1. El equipo de trasplante le ayudará a aprender sobre los medicamentos para el trasplante. Si tiene alguna duda, no dude en preguntar. Es importante que conozca sus medicamentos y sepa cómo tomarlos.

2. Aunque las hojas informativas sobre los medicamentos de este manual son una buena guía, no incluyen todos los usos, las precauciones ni los efectos secundarios. Acuda a su médico, al coordinador de trasplantes o al farmacéutico si necesita más información o si tiene algún problema con sus medicamentos.

3. Es importante que le informe lo mejor posible sobre sus nuevos medicamentos. Intente averiguar el nombre, la dosis, para qué lo toma y los posibles efectos secundarios de cada medicamento.

4. Los medicamentos deben tomarse a la misma hora todos los días. Si se le olvida tomar una dosis de su medicamento, tómela en cuanto se acuerde. Si ya casi es la hora de la siguiente dosis, omita la dosis olvidada y siga con su horario habitual. ¡**Nunca tome 2 dosis a la vez para compensar una dosis olvidada!** Si tiene alguna duda, llame a su coordinador de trasplante.

5. Los días en que le hagan análisis, **no** tome los medicamentos por la mañana. Puede tomar sus medicamentos después de que se completen los análisis de laboratorio.

6. Los análisis de laboratorio de rutina deben hacerse 12 horas después de tomar los medicamentos antirrechazo.

7. Nunca deje de tomar un medicamento sin consultarlo primero con el equipo de trasplante, aunque tenga efectos secundarios.

8. Muchos medicamentos pueden provocar efectos secundarios graves o interacciones peligrosas con sus medicamentos antirrechazo. **Nunca empiece a tomar un medicamento nuevo sin consultar antes con el equipo de trasplante.** Esto incluye productos y remedios herbales de venta libre, suplementos, etc. Se asegurarán de que sea seguro para usted tomarlos.

9. Lleve un registro de la cantidad de medicamento que le queda y comuníquese con su farmacia para pedir resurtidos antes de que se le acabe. Lleve medicamentos adicionales cuando salga de vacaciones o de viaje.

10. Lleve una lista de los medicamentos que toma en la billetera o el bolso.

11. Conozca su farmacia.
- Conozca el nombre de su farmacia y cómo comunicarse con ella (número de teléfono y dirección).
- Averigüe cuál es el horario de atención de su farmacia.
- Pregunte si tienen el medicamento disponible o si deben pedirlo.
- Averigüe con cuánta anticipación puede obtener resurtidos de sus medicamentos.
- Verifique que su farmacia acepte su seguro.

Dieta y nutrición

Dieta y nutrición

Hidratación

Es importante que se mantenga bien hidratado.

- Beber mucho líquido ayudará a que el riñón trasplantado funcione correctamente.
- **Beba siempre** cuando tenga sed.
- Beba al menos 64 onzas (ocho vasos de 8 onzas) de líquido al día. Aunque no tenga sed, es importante beber esta cantidad. Para ayudarlo a llevar un control de la cantidad de agua que bebe, llene un recipiente con 64 onzas de agua y guárdelo en la nevera. Cuando el recipiente esté vacío, habrá alcanzado su objetivo.
- Utilice el mismo vaso o botella todos los días para poder llevar un control de cuánto bebe.
- El agua es la mejor opción. Limite lo siguiente:
  - Cafeína: es un diurético natural y puede provocar la pérdida de líquidos. De una a dos tazas (de 8 a 16 onzas) al día está bien.
  - Alcohol: el alcohol puede afectar sus medicamentos y hacer que pierda líquidos.
  - Refrescos: muchos refrescos contienen gran cantidad de azúcar y cafeína.
  - Jugos: muchos jugos contienen mucha azúcar.
- Si usa agua de pozo, le recomendamos que la haga analizar todos los años.

A veces necesitará beber aún más de lo habitual. Algunos ejemplos son los siguientes:

- Cuando hace ejercicio.
- El tiempo es seco, frío, caluroso o húmedo.
- Tiene fiebre o diarrea.
- Está tomando antibióticos.

La llamada que hacemos con más frecuencia es para pedirle que beba más agua.

Nutrición

Un nutricionista le explicará qué cambios en la alimentación tendrá que hacer para mantenerse lo más sano posible después del trasplante.

Los objetivos principales de si dieta deberían ser estos:

- Fomentar y mantener un estilo de vida saludable.
- Mantener un peso corporal ideal.
- Controlar la hipertensión arterial.
- Controlar los lípidos en sangre (colesterol y triglicéridos).
- Controlar los niveles de azúcar en sangre.

Puede comer la mayoría de los alimentos con moderación, a menos que el equipo de trasplante le indique lo contrario. Es posible que tenga que seguir algunas restricciones alimentarias debido a los medicamentos antirrechazo que está tomando.

continuación>

Manipulación de alimentos

- Lávese siempre las manos y las superficies antes de tocar cualquier alimento.
- **No** descongele los alimentos sobre la encimera o en el fregadero de la cocina. Descongele los alimentos en el refrigerador o en el microondas. Si descongela los alimentos en el microondas, cocínelos de inmediato.

No coma:

- Toronja, granada o fruta estrella (carambola): esto incluye la fruta, el jugo, los aceites y los saborizantes.
- Sushi, carne cruda o mariscos. También evite las aves de corral y los huevos poco cocidos.
- Frutas y verduras crudas: lávelas primero con agua tibia y jabón para eliminar cualquier moho u hongo.
- Alimentos cocidos que hayan permanecido demasiado tiempo fuera del refrigerador. **No** consuma ningún alimento que haya estado a temperatura ambiente durante más de 30 minutos. Guarde las sobras en el refrigerador o en el congelador inmediatamente.
- Alimentos en mal estado o con moho: también deseche los alimentos cuya fecha de "consumir antes de" haya vencido. Deseche las sobras después de 3 días.
- Alimentos no pasteurizados: pueden contener bacterias dañinas.
- Alimentos de bufés o de autoservicio: evite los alimentos de barras de ensaladas, bufés y vendedores ambulantes, debido a la posible contaminación por otras personas y a temperaturas inseguras de los alimentos.
- Brotes frescos: como brotes de frijol o de alfalfa, que pueden contener gérmenes.

Carbohidratos (carbs)

Consuma carbohidratos de buena calidad, como los carbohidratos complejos (por ejemplo, arroz integral, zanahorias, lentejas y bayas), para aportar al cuerpo los nutrientes que necesita.

Ejemplos de carbohidratos "buenos":

- Granos integrales 100% (pan de trigo integral, centeno, cebada, quinoa, avena).
- Arroz integral
- Semillas y frutos secos
- Legumbres (garbanzos, lentejas, frijoles rojos, soja, guisantes)
- Frutas
- Verduras (ñames, batatas y papas, calabacines, zanahorias, frijoles, cebollas, espárragos)
- Productos lácteos
- **Limite:** pan blanco, arroz blanco, pasta, alimentos y bebidas con alto contenido en azúcar

Grasas

Consumir pequeñas cantidades de grasas saludables puede ayudar a reducir el colesterol malo, aportar al cuerpo nutrientes importantes y proporcionar vitaminas que ayudan a formar células fuertes.

Ejemplos de grasas "buenas":

- Aguacates
- Aceitunas
- Frutos secos (almendras, nueces pecanas, avellanas, cacahuetes, anacardos, nueces de macadamia, nueces)
- Semillas (girasol, sésamo, calabaza, lino)
- Pescado (salmón, atún, trucha, caballa, arenque)
- Tofu
- Aceites (de oliva, canola, girasol, maní, sésamo)

Limita las grasas "malas":

- Alimentos fritos
- Mantequilla o margarina
- Manteca vegetal
- Alimentos premezclados (mezclas para panqueques, mezclas para pasteles, etc.)
- Alimentos parcialmente hidrogenados (esto aparecerá indicado en el envase)

Fósforo

Consejos para personas con enfermedad renal crónica (ERC)

¿Qué es el fósforo?

El fósforo es un mineral que ayuda a mantener los huesos sanos. Además, ayuda a mantener en buen estado los vasos sanguíneos y los músculos. El fósforo se encuentra de forma natural en alimentos ricos en proteínas, como la carne, las aves, el pescado, los frutos secos, las legumbres y los productos lácteos. El fósforo también se añade a muchos alimentos procesados.

¿Por qué es importante el fósforo para las personas con ERC?

Cuando tiene ERC, el fósforo puede acumularse en la sangre, lo que puede hacer que los huesos se vuelvan delgados, débiles y más propensos a fracturarse. Esto puede causar picazón en la piel, y dolor en los huesos y las articulaciones. La mayoría de las personas con ERC deben consumir alimentos con menos fósforo de lo que suelen comer.

Es posible que el proveedor de atención médica le hable sobre tomar un fijador de fosfato con las comidas para reducir la cantidad de fósforo en la sangre.

Alimentos con contenido de fósforo *más bajo*

- Frutas y verduras frescas
- Leche de arroz (sin enriquecer)
- Pan, pasta, arroz

- Cereales de maíz y arroz
- Refrescos de colores claros
- Té helado casero

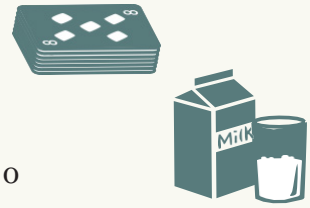
Alimentos con contenido de fósforo *más alto*

- Carne, aves, pescado
- Productos lácteos
- Frijoles, lentejas, frutos secos

- Cereales de salvado y avena
- Refrescos cola
- Algunos tés helados embotellados

¿Cómo puedo reducir el fósforo en mi dieta?

- Conozca qué alimentos contienen menos fósforo (consulte la página 1).
- Consuma porciones más pequeñas de alimentos con alto contenido de proteínas en las comidas y como refrigerio.
  - **Carne, aves y pescado:** una porción cocida debe ser de aproximadamente 2 a 3 onzas, o aproximadamente del tamaño de un mazo de cartas.
  - **Productos lácteos:** limite las porciones a ½ taza de leche o yogur, o una rebanada de queso.
  - **Frijoles y lentejas:** las porciones deben ser de aproximadamente ½ taza de frijoles o lentejas cocidos.
  - **Frutos secos:** limite las porciones a aproximadamente ¼ de taza de frutos secos.



- Consuma frutas y verduras frescas, a menos que le hayan indicado que controle el consumo de potasio.
- Muchos alimentos envasados contienen fósforo agregado. Busque "fósforo" o palabras que contengan "FOS" en la lista de ingredientes, como en la etiqueta de abajo. Elige otro alimento cuando en la lista de ingredientes aparezca "FOS".

> **Ingredientes:** papas, aceite vegetal (aceite de soja parcialmente hidrogenado), sal, dextrosa, pirofosfato ácido disódico…

Ejemplos de alimentos que pueden contener fósforo agregado

- Carnes y aves frescas* y congeladas sin cocinar
- Nuggets de pollo
- Mezclas para hornear
- Productos horneados congelados
- Cereales, barritas de cereales
- Budines y salsas instantáneas

* Pídale al carnicero que le muestre cuáles son las carnes frescas que no contienen fósforo añadido.

Para obtener más información, visite *www.niddk.nih.gov* o llame al 1-800-860-8747.

Este contenido se ofrece como un servicio del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, NIDDK), que forma parte de los Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health). El NIDDK traduce y difunde los resultados de las investigaciones para aumentar el conocimiento y la comprensión sobre la salud y las enfermedades entre los pacientes, los profesionales de la salud y el público en general. Los científicos del NIDDK y otros expertos revisan cuidadosamente el contenido elaborado por el NIDDK.

Publicación de los NIH n.º 10-7407 • Abril de 2010

Potasio

NKDEP
Programa Nacional de Educación sobre la Enfermedad Renal

Consejos para personas con enfermedad renal crónica (ERC)

¿Qué es el potasio?

El potasio es un mineral que contribuye al buen funcionamiento de los nervios y los músculos.

¿Por qué es importante el potasio para las personas con ERC?

En algunas personas con ERC, es posible que los riñones no eliminen el exceso de potasio de la sangre. Algunos medicamentos también pueden aumentar el nivel de potasio. Las elecciones de alimentos pueden ayudar a reducir el nivel de potasio.

¿Cómo puedo saber si tengo el nivel de potasio alto?

A menudo, las personas no notan ningún cambio cuando tienen un nivel elevado de potasio. El proveedor de atención médica controlará el nivel de potasio en la sangre y los medicamentos que toma. El nivel de potasio en la sangre debe estar entre **3.5 y 5.0**.*

¿Cómo puedo reducir el potasio en mi dieta?

- Use especias y hierbas aromáticas al cocinar y en la mesa. Los sustitutos de la sal suelen contener potasio y no deben utilizarse.
- Escurra las frutas y verduras enlatadas antes de consumirlas.
- **En algunos alimentos envasados, como las sopas enlatadas y los productos a base de tomate, puede usarse cloruro de potasio** en lugar de sal. Limite el consumo de alimentos que contengan cloruro de potasio en la lista de ingredientes.
- Si tiene diabetes, elija jugo de manzana, uva o arándano cuando le baje el nivel de azúcar en la sangre.

Consuma estos alimentos	En lugar de estos alimentos
• Arroz blanco	• Arroz integral y arroz salvaje
• Pan blanco y pasta	• Pan y pasta integrales
• Cereales cocidos de arroz y trigo	• Cereales con salvado
• Leche de arroz (sin enriquecer)	• Leche de vaca

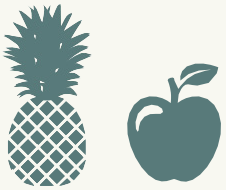
* Los valores normales pueden variar.

¿Cómo puedo reducir el potasio en mi dieta? (continuación)

- Elige frutas y verduras con un contenido más bajo en potasio. Consuma porciones muy pequeñas de alimentos con alto contenido de potasio, como una rebanada de tomate en un sándwich, unas rodajas de banana sobre el cereal o media naranja.

Frutas y verduras con *menor* contenido de potasio (200 mg o menos*)

FRUTAS: Manzanas/jugo de manzana/puré de manzana • Albaricoques (enlatados)/néctar de albaricoque • Frutos rojos • Jugo de arándanos • Cóctel de frutas • Uvas/Jugo de uvas • Toronja/Jugo de toronja • Melón verde • Limones y limas • Mangos • Papayas • Peras • Melocotones • Ciruelas • Piñas • Ruibarbo • Mandarinas • Sandías



VERDURAS: Brotes de alfalfa • Pimientos verdes • Brotes de bambú (enlatados) • Brócoli (fresco) • Repollo • Zanahorias • Coliflor • Apio y cebollas (crudos) • Maíz • Pepino • Berenjena • Frijoles verdes • Col rizada • Lechuga • Hongos (frescos) • Okra • Calabaza de verano (cocida)

Frutas y verduras con *mayor* contenido de potasio (más de 200 mg*)

FRUTAS: Albaricoques (frescos) • Bananas • Melón cantalupo • Dátiles • Nectarinas • Kiwi • Ciruelas pasas/jugo de ciruela pasa • Naranjas/Jugo de naranja • Pasas de uva

VERDURAS: Calabaza bellota y calabaza moscada • Aguacate • Frijoles horneados • Remolacha y otras verduras de hoja verde • Brócoli (cocido) • Coles de Bruselas (cocidas) • Acelgas • Chiles picantes · Hongos (cocidas) • Papas • Calabaza • Espinacas (cocidas) • Arvejas partidas, lentejas y frijoles • Camotes, ñames • Jugo de verduras • Tomates/jugo de tomate/salsa de tomate

* El contenido de potasio corresponde a una porción. **Una porción de fruta** equivale a una pieza pequeña; ½ taza de fruta fresca, enlatada o cocida; ¼ de taza de fruta deshidratada; o ½ taza de jugo. **Una porción de verduras** equivale a ½ taza de verduras frescas o cocidas, 1 taza de verduras de hoja crudas o ½ taza de jugo.

Para obtener más información, visite *www.nkdep.nih.gov* o llame al 1-866-4 KIDNEY (1-866-454-3639).

El Programa Nacional de Educación sobre la Enfermedad Renal (NKDEP) promueve que las personas se hagan pruebas para detectar la enfermedad renal y brinda información a las personas con enfermedad renal y a sus proveedores de atención médica sobre los tratamientos que pueden ayudar a retrasar o prevenir la insuficiencia renal. El NKDEP es un programa de los Institutos Nacionales de Salud.

Publicación de los NIH n.º 10-7407 • Abril de 2010

Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services)

Institutos Nacionales de Salud (NIH) (National Institutes of Health)

NIDDK NATIONAL INSTITUTE OF DIABETES AND DIGESTIVE AND KIDNEY DISEASES

NKDEP Programa Nacional de Educación sobre la Enfermedad Renal (National Kidney Disease Education Program)

Magnesio

El magnesio es un mineral presente en la naturaleza.

¿Por qué es importante el magnesio?

Es importante para muchos procesos del organismo, como la función muscular y nerviosa, la presión arterial y la regulación cardíaca.

¿Cómo puedo saber si tengo un nivel bajo de magnesio?

A menudo, las personas no notan ningún cambio cuando tienen un nivel bajo de magnesio. El médico le hará un análisis para comprobar el nivel de magnesio en sangre.

Alimentos que pueden ayudarlo a aumentar el aporte de magnesio en su dieta:

Frutas y verduras	**Granos y productos de granos**	**Frutos secos y semillas** (crudos): los frutos secos y las semillas crudos aportan más magnesio que los tostados.	**Otros**
• Aguacates • Frijoles adzuki • Banana • Garbanzos • Frijoles Great Northern (frijoles blancos) • Frijoles rojos • Lentejas • Frijoles de Lima • Altramuces • Frijoles blancos • Gandules • Frijoles rosados • frijoles pintos • Papas con piel (al horno) • pasas de uva • Algas marinas • Soja • Espinacas • Acelgas • Frijoles blancos • Frijoles amarillos	• Amaranto • Cebada • Harina de trigo sarraceno • Granola • Avena (grano integral) • Salvado de avena • Arroz (integral) • Salvado de arroz • Harina de centeno • Salvado de trigo • Germen de trigo • Harina integral • Pasta integral • Cereales con alto contenido de salvado: All Bran®, Bran Buds®, Raisin Bran®	• Almendras • Nueces negras • Nueces de Brasil • Castañas • Nueces inglesas • Avellanas • Nueces de macadamia • Cacahuetes • Pistachos • Nueces pecanas • Semillas de calabaza • Semillas de girasol • Semillas de sésamo	• Hummus • Melaza • Productos de soja: harina, natto, miso, tempeh y tofu crudo

Sodio

NKDEP
Programa Nacional de Educación sobre la Enfermedad Renal

Consejos para personas con enfermedad renal crónica (ERC)

¿Qué es el sodio?

El sodio es uno de los componentes de la sal. El sodio se encuentra en muchos alimentos enlatados, envasados y de comida rápida. También se encuentra en muchos condimentos, sazonadores y carnes.

¿Por qué es importante el sodio para las personas con ERC?

Reducir el consumo de sodio ayuda a bajar la presión arterial y puede ralentizar la ERC. Su presión arterial debe mantenerse **por debajo de 130/80.**

Una de las funciones más importantes de los riñones es filtrar el sodio del organismo y eliminarlo a través de la orina. Los riñones dañados no pueden filtrar tan bien como los riñones sanos. Esto puede hacer que el sodio se retenga en el organismo y aumentar la presión arterial.

¿Cuánto sodio debo consumir al día?

La mayoría de las personas debe reducir su consumo de sodio. Intente no superar los **1,500 miligramos** de socio por día. Gran parte del sodio que consume no procede de un salero. Se agrega sodio a los alimentos preparados que compra en el supermercado o en los restaurantes.

Alimentos con *menor* contenido de sodio

• Frutas y verduras frescas o congeladas • Arroz, pasta • Cereales cocidos sin sal agregada
• Carne fresca, aves y mariscos • Queso bajo en grasa y bajo en sodio • Frutos secos sin sal
• Cenas congeladas bajas en sodio o con contenido reducido de sodio, mantequilla de maní y aderezos para ensaladas • Palomitas de maíz preparadas con aire caliente.

Alimentos con *mayor* contenido en sodio

• Tocino, carne en conserva, jamón, perros calientes, fiambres y salchichas
• Caldo, sopas en lata y sopas instantáneas
• Mezclas en caja, como mezclas para hamburguesas y para panqueques
• Frijoles, pollo, pescado y carne enlatados • Productos de tomate enlatados, incluido el jugo
• Verduras enlatadas y en escabeche, jugo de verduras • Requesón • Comidas congeladas
• Verduras congeladas con salsa • Aceitunas, pepinillos y relish
• Pretzels, papas fritas, galletas saladas y frutos secos salados
• Sal y condimentos salados, como la sal de ajo • Mezclas de condimentos y sobres de salsas
• Salsa de soja • Aderezos para ensaladas, salsas embotelladas, marinadas
• Algunos cereales listos para comer, productos horneados y panes
• Comidas y guarniciones listas para comer en caja

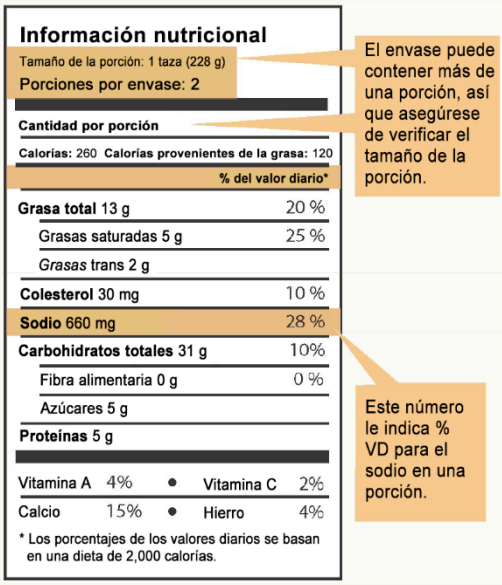
¿Cómo puedo reducir el sodio en mi dieta?

- Compre alimentos frescos con más frecuencia.
- Prepare los alimentos desde cero, en lugar de consumir alimentos preparados, "comida rápida", cenas congeladas y alimentos enlatados con alto contenido de sodio.
- Use especias, hierbas aromáticas y condimentos sin sodio en lugar de sal. Consulte con el proveedor de atención médica antes de usar sustitutos de la sal.
- Enjuague las verduras, los frijoles, las carnes y el pescado enlatados con agua para eliminar el exceso de sodio.

Lea siempre la etiqueta de Información nutricional para comparar los alimentos. Elija los alimentos con el porcentaje de valor diario (%VD) de sodio más bajo. El %VD le permite saber si un alimento tiene un contenido alto o bajo de sodio. **Un 5% o menos se considera bajo, y un 20% o más, se considera alto.**

- Verifique la etiqueta de las carnes y aves frescas. Se pueden usar aditivos con sodio para que la carne dure más tiempo.

- Busque alimentos con las siguientes leyendas en la etiqueta: "sin sodio", "sin sal", "muy bajo contenido de sodio", "bajo contenido de sodio", "contenido reducido de sodio" o "menos sodio", "ligero en sodio", "sin sal agregada", "sin sal" y "ligeramente salado".



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza (228 g)
Porciones por envase: 2

Cantidad por porción

Calorías: 260 **Calorías provenientes de la grasa:** 120

	% del valor diario*
Grasa total 13 g	20 %
Grasas saturadas 5 g	25 %
Grasas trans 2 g	
Colesterol 30 mg	10 %
Sodio 660 mg	28 %
Carbohidratos totales 31 g	10%
Fibra alimentaria 0 g	0 %
Azúcares 5 g	
Proteínas 5 g	

Vitamina A	4%	Vitamina C	2%
Calcio	15%	Hierro	4%

* Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

El envase puede contener más de una porción, así que asegúrese de verificar el tamaño de la porción.

Este número le indica % VD para el sodio en una porción.

Revise la lista de ingredientes para identificar el sodio agregado

- Sal (cloruro de sodio) • Glutamato monosódico o GMS • Bicarbonato de sodio
- Polvo para hornear • Nitrato de sodio • Sulfito de sodio • Fosfato de sodio • Alginato de sodio
- Benzoato de sodio • Hidróxido de sodio • Propionato de sodio

Para obtener más información, visite *www.nkdep.nih.gov* o llame al 1-866-4 KIDNEY (1-866-454-3639).

El Programa Nacional de Educación sobre la Enfermedad Renal (NKDEP) promueve que las personas se hagan pruebas para detectar la enfermedad renal y brinda información a las personas con enfermedad renal y a sus proveedores de atención médica sobre los tratamientos que pueden ayudar a retrasar o prevenir la insuficiencia renal. El NKDEP es un programa de los Institutos Nacionales de Salud.

Publicación del NIH n.º 11-7407 • Revisada en marzo de 2011

Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services)

Institutos Nacionales de Salud (NIH) (National Institutes of Health)

NIDDK INSTITUTO NACIONAL DE DIABETES Y ENFERMEDADES DIGESTIVAS Y RENALES

NKDEP Programa Nacional de Educación sobre la Enfermedad Renal (National Kidney Disease Education Program)

Use especias y hierbas aromáticas en lugar de sal

Pruebe estas hierbas y especias para condimentar sus platos en lugar de la sal. Comience con cantidades pequeñas para ver si le gustan.

- **Pimienta de Jamaica**: úsela en carnes, pescados, aves, sopas, guisos y postres.
- **Anís**: úselo en panes, refrigerios, sopas, guisos, verduras, carnes y aves.
- **Semillas de achiote**: úselas en verduras, carnes, aves y arroz.
- **Hojas de laurel**: úselas en sopas, guisos, carnes, aves, mariscos y salsas.
- **Albahaca**: úsela en sopas, ensaladas, verduras, pescado y carnes.
- **Pimienta de Cayena**: úsela en carnes, aves, guisos y salsas.
- **Semillas de apio**: úselas en platos de pescado, ensaladas, aderezos y verduras.
- **Chili en polvo/chile pequeño**: úselo con carnes, aves, verduras, pescado y guisos.
- **Cilantro**: úselo en carnes, salsas, guisos y arroz.
- **Canela**: úsela en ensaladas, verduras, panes y aperitivos.
- **Clavo de olor**: úselo en sopas, ensaladas y verduras.
- **Comino**: úselo en carnes y aves.
- **Curry en polvo**: úselo con carnes, mariscos y verduras.
- **Eneldo fresco y semillas de eneldo**: úselos en platos de pescado, sopas, ensaladas y verduras.
- **Ajo**: úselo en sopas, guisos, ensaladas, verduras, carnes, aves, mariscos y salsas.
- **Ajo en polvo**: úselo en carnes, aves, pescado, verduras, ensaladas, sopas y guisos.
- **Jengibre**: úselo en sopas, ensaladas, verduras y carnes.
- **Hierba de limón**: úselo en sopas, guisos, carnes, aves, mariscos y salsas.
- **Mejorana**: úsela en sopas, ensaladas, verduras, carne de vacuno, pescado y aves.
- **Nuez moscada**: úsela en verduras y carnes.
- **Cebolla en polvo/cebollín**: úselo en carnes, aves, mariscos, sopas y ensaladas.
- **Orégano**: úselo en sopas, ensaladas, verduras, carnes y aves.
- **Pimentón**: úselo con carnes, pescado, aves y verduras.
- **Perejil**: úselo en ensaladas, verduras, pescado y carnes.
- **Romero**: úselo en ensaladas, verduras, pescado y carnes.
- **Azafrán**: úselo en panes, aperitivos, sopas, guisos, aves, marisco, salsas y arroz.
- **Salvia**: úsela en sopas, ensaladas, verduras, carnes y aves.
- **Tamarindo**: úselo en sopas, platos de aves, salsas y arroz.
- **Tomillo**: úselo en ensaladas, verduras, pescado y aves.
- **Vinagre**: úselo en sopas, ensaladas, verduras, carnes y aves.

Registro diario

Temp. = Temperatura **PA = Presión arterial** **FC = Frecuencia cardíaca**

Fecha	Peso	Glucosa (desayuno)	Temp. a.m.	PA a.m.	FC a.m.	Glucosa (almuerzo)	Glucosa (cena)	Temp. p.m.	PA p.m.	FC p.m.	Glucosa (antes de acostarse)

Temp. = Temperatura **PA = Presión arterial** **FC = Frecuencia cardíaca**

Fecha	Peso	Glucosa (desayuno)	Temp. a.m.	PA a.m.	FC a.m.	Glucosa (almuerzo)	Glucosa (cena)	Temp. p.m.	PA p.m.	FC p.m.	Glucosa (antes de acostarse)

Temp. = Temperatura **PA = Presión arterial** **FC = Frecuencia cardíaca**

Fecha	Peso	Glucosa (desayuno)	Temp. a.m.	PA a.m.	FC a.m.	Glucosa (almuerzo)	Glucosa (cena)	Temp. p.m.	PA p.m.	FC p.m.	Glucosa (antes de acostarse)

Temp. = Temperatura **PA = Presión arterial** **FC = Frecuencia cardíaca**

Fecha	Peso	Glucosa (desayuno)	Temp. a.m.	PA a.m.	FC a.m.	Glucosa (almuerzo)	Glucosa (cena)	Temp. p.m.	PA p.m.	FC p.m.	Glucosa (antes de acostarse)

Temp. = Temperatura **PA = Presión arterial** **FC = Frecuencia cardíaca**

Fecha	Peso	Glucosa (desayuno)	Temp. a.m.	PA a.m.	FC a.m.	Glucosa (almuerzo)	Glucosa (cena)	Temp. p.m.	PA p.m.	FC p.m.	Glucosa (antes de acostarse)

Temp. = Temperatura **PA = Presión arterial** **FC = Frecuencia cardíaca**

Fecha	Peso	Glucosa (desayuno)	Temp. a.m.	PA a.m.	FC a.m.	Glucosa (almuerzo)	Glucosa (cena)	Temp. p.m.	PA p.m.	FC p.m.	Glucosa (antes de acostarse)

UPMC
LIFE CHANGING MEDICINE

Trasplante de riñón de UPMC Harrisburg
Brady Medical Building
205 S. Front St., 8th Floor
Harrisburg, PA 17104

UPMC.com/KidneyTransplant

717-231-8700
877-778-6110

La política de UPMC prohíbe la discriminación y el acoso por motivos de raza, color, religión, ascendencia, nacionalidad, edad, sexo, genética, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, estado civil, estado familiar, discapacidad, condición de veterano o cualquier otro estado de grupo legalmente protegido. Además, UPMC continuará apoyando y promoviendo la igualdad de oportunidades laborales, la dignidad humana y la diversidad racial, étnica y cultural. Esta política se aplica a la admisión, el empleo, el acceso y el tratamiento en programas y actividades de UPMC. UPMC asume este compromiso de acuerdo con las leyes y reglamentos federales, estatales o locales.

Material protegido por derechos de autor adaptado con permiso de Ignite Healthwise, LLC. Esta información no sustituye el consejo de un médico.

After Your Kidney Transplant (Harrisburg) Spanish-US
Form # CPAR-0668-ES-US PATEX_ BT/DL 3/26 © UPMC 2026

Creado por Experiencia del Paciente de UPMC