

**Clinical Transplant Services**  
**Kidney/Pancreas Transplant Program**

Código Postal: CB569 • 3181 SW Sam Jackson Park Rd. • Portland, OR 97239 -3098  
Tel: 503/494-8500 • Línea gratis: 800/452-1369 x 8500 • Fax: 503/494-4492

**INSTRUCCIONES PARA EL DONANTE DE RIÑÓN**

A continuación se encuentran información que se sirve de pauta sobre qué puede esperar después de su cirugía y cómo puede cuidarse después de ella. Aunque posiblemente cada día se sienta mejor, por favor recuérdese que usted está recuperándose de una cirugía mayor y que podría tomar de uno a seis meses antes de que se sienta completamente sano.

**COMPARACIONES DE LAS CIRUGÍAS DE LOS DONANTES**

	<u>Abierta</u>	<u>Laparoscópica</u>
Tiempo bajo anestesia	2-4 hora	4-6 horas
Incisiones/ cicatrices	8 pulgadas	un de 4 pulgadas y dos de 1 pulgada
Tiempo común de hospitalización	3-4 días	2-3 días
Regreso al trabajo de oficina	~3 semanas	~3 semanas
Regreso al trabajo manual	12 semanas	6 semanas

**NUTRICIÓN**

- Mantenga una dieta bien balanceada para promover su recuperación; que incluya comidas de una cantidad moderada (no alta) de proteína.
- Aumente la cantidad de frutas y verduras en su dieta.
- Beba bastantes líquidos – por lo menos un litro y medio por día.
- Tome, por lo menos un mes, el medicamento proporcionado para ablandar el excremento.
- No puje para defecar.
- Tome Milk of Magnesia (1/4 de taza seguido por 1 taza de agua) cada noche de los días que usted no evacúa los intestinos hasta que regresan sus hábitos regulares digestivos.

•

**ACTIVIDAD**

- Semanas 1 - 2: No levante nada que pese más de 10 libras y evite cualquier tipo de actividad física que requiera un nivel de esfuerzo similar.
- Semanas 3 - 12: **GRADUALMENTE** aumente su nivel de actividad y la cantidad de peso que levanta hasta que alcance su nivel normal a las 6 semanas si la cirugía de su donación fue laparoscópica, y 12 semanas si la cirugía fue regular, donante abierto.
- Descanse bastante.
- Se recomienda caminar como ejercicio diario. No haga ninguna actividad rigurosa que cause forzar la musculatura de la espalda, los lados o el abdomen hasta que la 6 semana (laparoscópica) o la 12 semana (abierta).
- No practique actividades sexuales rigurosas por 1 mes después de la cirugía.
- No conduzca automóvil ni opere maquinaria pesada mientras que tome el medicamento con narcótico para el dolor. Se recomienda el uso de carros de transmisión automática y de volante hidráulico por 6 semanas después de la cirugía.

**SU INCISIÓN**

- Mantenga su herida quirúrgica por bañarse en la regadera con regularidad.
- Las orillas de su incisión se sentirán firmes y un poco sensibles por varias semanas. Las orillas resaltadas de la cicatriz son normales mientras sanan.

- No está fuera de lo normal que el donante de riñón note que súbitamente empeora la molestia que siente en algunos puntos específicos en la herida o debajo de ella. Si esto sucede, descanse y tome los medicamentos anti-inflamatorios por ejemplo aspirina o Tylenol.
- Usted podría sentir entumecimiento u hormigueo a lo largo de la incisión. Esto no está fuera de lo normal y podría durar varios meses.
- Es posible los hombres anoten dolor leve en el escroto. Esto podría durar varios meses.

### LLÁMENOS SI...

- La herida se abre, se pone roja o empieza a drenar.
- Tiene fiebre más elevada que 101º F ó 38.5º C.
- Tiene dolor alrededor de la incisión que no se alivia con los medicamentos para el dolor.

### CÓMO COMUNICARSE CON NOSOTROS POR ALGO URGENTE

- En el día, llame al 503-494-8500 para comunicarse con la oficina de su coordinador.
- Fuera de horas hábiles incluso los fines de semana, llame al 503-494-8311 y pida hablar con el coordinador clínico de trasplantes de riñón "on call".

### CITAS DE SEGUIMIENTO

- Llame a su coordinadora de trasplantes a las dos o tres semanas después de su cirugía para informarle cómo está usted.
- Usted tiene una cita post-op con el Dr. \_\_\_\_\_ a las \_\_\_\_\_ de la mañana, el \_\_\_\_\_ (fecha) at Pabellón de médicos, suite 220 (ubicación).
- Le recomendamos que le hagan a usted lo siguiente a las 6, 12, 24 meses después de la cirugía donante.
  - Examen de presión
  - Examen de peso
  - Química de ayunar
  - Análisis de orina

OHSU le pagará los gastos del exámenes de sangre y orina de 6 y 12 meses si su agencia de seguros no los pagarán. Su coordinador le llamará a usted a las 6, 12, 24 meses después de la cirugía para averiguar como está recuperando y para llenar una forma obligatoria de UNOS.

- Por medio de su propio agencia de seguro medical, le recomendamos que le hagan los mismos exámenes cada 1 o 2 años después de donar. Recuérdese: vivir un estilo sano de vida (ejercicio regular, nutrición buena, peso saludable) le ayudará el riñón restante a funcionar a lo mejor.

### RECOMENDACIONES A LARGO PLAZO

- Debe examinarse la presión arterial y un examen de peso por lo menos una vez al año.
- Cada año debe hacerse análisis de sangre para examinar la función de sus riñones, además debe hacerse análisis de la orina.
- Usted puede tomar medicamentos anti-inflamatorios sin esteroides (NSAIDS) en cantidades pequeñas o moderadas, y por períodos de tiempo moderados. Ejemplos de este tipo de medicamentos incluyen: Motrin, ibuprofen, Advil, o Naproxen. Recomendamos una máxima de diez 200mg pastillas cada mes. Usted no debe tomar NSAIDS en dosis grades por un período de tiempo largo puesto que esto podría dañar sus riñones.
- Hable con su propio médico antes de tomar preparaciones de hierbas y complementos dietéticos.
- Cuando esté tratando de decidir si practica una actividad o deporte que conlleve algún riesgo de lesionarse, tome en cuenta que usted solamente tiene un riñón. Cuídelo bien.
- Si desarrolla algún problema médico que esté relacionado con la donación de riñón, por favor comuníquese con la oficina de trasplantes para reportarlo o para consultar sobre cómo evaluarlo.

Gracias por participar en el Programa de Trasplantes de Riñones de OHSU y por darle a alguien un regalo que es verdaderamente maravilloso. Le deseamos una recuperación rápida y muchos años de salud.