



TRASPLANTE DE RIÑÓN

Lo primero que se debe entender en el trasplante renal es el uso de varios medicamentos que van a evitar que el paciente rechace ese riñón que ha recibido, lo que mantiene al paciente en un estado de inmunosupresión.

ALIMENTACIÓN

En cuanto a la alimentación se debe evitar:

- Alimentos crudos
- Quesos procesados (blancos)
- Alimentos de origen no conocidos
- Alimentos fuera de casa
- Frutas y verduras lavadas adecuadamente
- Dieta baja en grasas
- Evitar alimentos fritos en aceite
- Comer sal moderadamente (2/3 gramos al día)
- Consumir carnes blandas y pescado
- Las carnes rojas no pueden exceder los 300 gramos por semana
- La ingesta de líquidos debe ser abundante entre 1.5 y 2.5 litros al día

Se debe evitar el sobrepeso y la obesidad dado que incrementa el riesgo cardiovascular.

No se debe cometer el error de pensar que con el paso del tiempo se podrá aumentar la ingesta de azúcares, sales, comidas ricas en carbohidratos y grasas ya que a lo largo de la vida se debe mantener siempre una dieta saludable.

ACTIVIDAD FÍSICA

En cuanto a la actividad física esta debe ser constante. Después del trasplante, los primeros 3 meses debe ser un ejercicio suave como caminar. Una vez pase este tiempo se puede ir subiendo la intensidad y la frecuencia. Lo ideal serían 150 minutos semanales.

VACUNACIÓN

Los pacientes que van a ser sometidos a un trasplante renal o ya están trasplantados deben tener la vacunación de covid-19 completa y otras vacunas como la influenza y el neumococo.

SEXUALIDAD

Un trasplante renal exitoso logra recuperar la función renal del paciente, lo que quiere decir que ya no necesitará continuar con diálisis. Además, si en el pasado tenía problemas de tipo sexual, es probable que estos mejoren y la persona pueda recuperar ese aspecto de vida.

