



## PUNTO DE CONTROL B: Derivación al trasplante

Una derivación exitosa para un trasplante de riñón comienza con hablar con su equipo de diálisis y nefrólogo, obtener su historial médico y completar los exámenes de mantenimiento de la salud necesarios. A continuación se muestra una lista estándar de elementos que se espera que complete antes de la referencia:

- Realice un **examen físico** con un médico de atención primaria o nefrólogo para asegurarse de que está al día con los exámenes de mantenimiento de la salud y las vacunas. Lleve una lista de los medicamentos que toma.
  - Programe una cita para las pruebas de detección de cáncer de rutina: Las pruebas de detección del cáncer son un paso importante en su camino hacia el trasplante. Hacerlo con anticipación puede acelerar el proceso.
  - Programe una cita para un examen dental. Pídale ayuda a su trabajador social para encontrar un dentista cerca de usted.
- Aumente su **condición física** estableciendo pequeñas metas de acondicionamiento físico para asegurarse de que estará lo suficientemente saludable para el trasplante.
- Compromiso de la persona de apoyo:**
  - Reúnase con sus tres personas de apoyo y haga un plan sobre cómo pueden ayudar.
  - Establezca un calendario de tareas en las que puedan ayudar, como programar citas médicas, traslados a citas, tareas domésticas, comidas y cuidado personal.
- Comuníquese** regularmente con el Centro de Trasplantes: Perder una llamada telefónica es una razón común por la que las personas no tienen éxito en el proceso.
  - Indique la persona de contacto de su centro de trasplantes aquí: \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_
  - Tenga a mano los números de teléfono y los correos electrónicos de los centros de trasplantes.
  - Responda **TODAS** las llamadas telefónicas después de enviar la referencia, incluso si no reconoce el número.
- Haga un plan** sobre dónde se hospedará si no vive cerca del centro de trasplantes:
  - Haz una lista de tres lugares en los que podrías quedarte cerca de tu centro de trasplantes si necesitas viajar para tu evaluación y cirugía. ¿Necesitas ayuda? Llame a su centro de trasplantes.

Una vez que se envía una referencia, la llamada de evaluación a veces puede demorar algunos meses. Manténgase positivo y concéntrese en mantenerse saludable.

Escanea el código QR  
para crear tu propio  
plan de actividad física.

