



## PUNTO CONTROL I: Recuperación y vida después del trasplante

¡Felicidades! Usted recibió su nuevo riñón. Asegúrese de seguir las órdenes de su médico para un viaje rápido y más fácil a la recuperación. A continuación se presentan los elementos importantes a tener en cuenta a medida que se adapta a su nuevo riñón:

### Recuperación

- Asegúrese de entender las instrucciones de cuidado después del trasplante. En caso de duda, pida ayuda a su persona de apoyo o a su equipo de atención de trasplantes.
- Los tiempos de recuperación varían de persona a persona. No apresure su tiempo de recuperación.
- Sus medicamentos anti-rechazo disminuirán la función de su sistema inmunológico para prevenir el rechazo. Esto puede aumentar su riesgo de infecciones. Lávese las manos regularmente y mantenga una buena higiene para evitar infecciones.
- Asista a todas sus citas posteriores al trasplante. No falte a una cita.
- Tómese su tiempo para desplazarse para evitar caídas y lesiones.

### La vida después:

- Sus medicamentos contra el rechazo evitan que su cuerpo rechace su nuevo riñón. Tómelo según lo prescrito por su médico. Configure alarmas para recordarle cuándo debe tomar sus medicamentos.
- La dieta juega un papel importante después del trasplante. Puede beber más líquidos y comer alimentos que antes estaban restringidos. Pídele a tu dietista que te ayude a encontrar una dieta que sea adecuada para ti.
- Es posible que veas cambios en tu cuerpo después de la cirugía, como aumento de peso. Mantenga un peso saludable haciendo ejercicio regularmente y manteniendo una buena dieta.
- ¡Disfruta de tu vida y de tu nuevo riñón!
- Consulte el **Punto de control J** sobre cómo retribuir y ayudar a los demás.