

Nutrición y deshidratación

Su guía para una alimentación saludable después del trasplante de órganos

Una dieta saludable conducirá a un estilo de vida saludable y un órgano saludable.

Metas a corto plazo

Inmediatamente después de un trasplante, los pacientes necesitan un aumento de calorías y proteínas para ayudar al cuerpo a recuperarse del estrés de la cirugía y promover la sanación. Una alimentación saludable asegurará que esté obteniendo suficientes calorías para ayudar a prevenir infecciones y pérdida muscular.

Durante las primeras semanas después de la cirugía, coma alimentos saludables en las comidas y meriendas.

Si tiene problemas con su peso o no tiene hambre, llame al equipo de trasplante. Algunos pacientes pueden necesitar suplementos alimenticios adicionales como Boost o Guarantee o un tubo de alimentación para obtener suficientes calorías para sanar.

Trate de tomar al menos 8 a 10 vasos de agua de 8 onzas por día. A algunas

personas se les puede pedir que beban más o menos agua y a otras se les puede pedir que beban menos líquido basado a sus necesidades de salud.

Un dietista puede ayudarlo con la dieta y los líquidos.

Deshidratación

Señales de deshidratación:

- Presión arterial baja, cuando está de pie.
- Mareos al ponerse de pie.
- Frecuencia cardíaca rápida
- Pérdida de peso
- Calambres en los brazos, manos, piernas y pies.
- Debilidad
- Confusión
- Boca seca
- Baja producción de orina
- Estreñimiento o dolor de estómago.

Metas a largo plazo

Mantener un peso saludable

El aumento de peso después de un trasplante puede ser un problema porque su apetito es mejor y puede comer más cosas.

- La prednisona puede causar hambre, lo que puede causar aumento de peso si come demasiado

- El aumento de peso después del trasplante puede causar presión arterial alta, diabetes, enfermedades cardíacas, enfermedades en las articulaciones o óseas y puede acortar su vida o la vida de su nuevo órgano.

- Llame al equipo de trasplante o al médico local si tiene preguntas sobre su peso.

Su médico local o su equipo de trasplante vigilarán sus niveles de colesterol y triglicéridos anualmente. Si tiene alguna inquietud acerca de sus niveles de colesterol o triglicéridos, llame a su médico local o al equipo de trasplante.

Para obtener información sobre alimentación saludable o ideas para recetas, visite estos sitios web:

The American Heart Association

www.americanheart.org

The American Diabetes Association

www.diabetes.org

Juvenile Diabetes Research Foundation

www.jdrf.org

La Salud Ósea

Los medicamentos contra el rechazo pueden causar problemas óseos. La mala salud ósea antes del trasplante puede empeorar la salud ósea después del trasplante. Para ayudar a la salud ósea:

- Coma alimentos ricos en calcio (lácteos y queso bajos en grasa)
- Tome suplementos de calcio y vitamina D según lo ordenado
- Haga ejercicios, como caminar.

- No fume

Glicemia

Es posible que desarrolle diabetes, como resultado de tomar los medicamentos antirrechazo Prednisona, Ciclosporina y Tacrolimus. Si sus niveles de azúcar en la sangre no están bien controlados con medicamentos, es posible que se le pida que siga una dieta para diabéticos.

Mientras esté en el hospital, el equipo de diabetes lo verá.

Evite el jugo de toronja y el jugo de granada, ya que pueden aumentar con los niveles anti rechazo.

Suplementos nutricionales

No tome ningún suplemento nutricional, incluidos: batidos, polvos, bebidas energéticas o reemplazos de electrolitos, sin llamar al equipo de trasplante.