

Actividad

Usted ha tenido una cirugía mayor. Es normal que su fuerza disminuya al principio. Después de que salga del hospital, debe poder ocuparse de sus actividades cotidianas, como vestirse, ducharse, comer y levantarse para ir al baño, así como caminar todos los días.

Es importante caminar todos los días para ayudar a reconstruir su energía, controlar el peso, mover sus intestinos y prevenir la debilidad articular y muscular. Caminar también le ayudará con su sentido de bienestar físico y mental. Tómese descansos frecuentes y escuche las señales de su cuerpo. Si está cansado, tome una siesta.

Levantamiento, Deportes y Conducir

Evite levantar objetos pesados durante al menos 2 meses después del trasplante. No

Después de 2 meses, puede comenzar a practicar deportes sin contacto, como golf, natación y bolos nuevamente. Consulte con el equipo de trasplante antes de comenzar cualquier deporte de contacto. Evite actividades discordantes como paseos en bote de velocidad, motos de nieve o paseos a caballo durante al menos 3 meses.

No conduzca si:

- Tiene visión borrosa.
- Todavía está tomando analgésicos.
- Está muy débil

Hable con el equipo de trasplante de 4 a 6 semanas después de la cirugía sobre conducir. Use el cinturón de seguridad. Use sentido común.

Regresando al Trabajo

Los pacientes que tienen que levantar objetos pesados en el trabajo no podrán volver a trabajar durante 2 a 3 meses. Si se siente bien y no tiene que levantar objetos pesados, puede volver a trabajar en 4 a 6 semanas. Hable con el equipo de trasplante si tiene preguntas sobre el regreso al trabajo o si necesita una carta para regresar. Asegúrese de realizar llamadas durante el horario de oficina o durante una cita en la clínica de trasplante.

Ejercicio

Comenzará un programa de ejercicios mientras está en el hospital y lo continuará cuando sea un paciente ambulatorio. El objetivo será hacer ejercicio rutinariamente de 3 a 4 veces por semana durante al menos 30 minutos. Comience lentamente, sea constante y pare si tiene dolor en el pecho, dificultad para respirar, malestar estomacal, frecuencia cardíaca rápida o mareos.

Beneficios físicos del ejercicio:

- Reduce su riesgo de enfermedad cardíaca
- Tonifica y fortalece los músculos.
- Ayuda a construir masa ósea y retrasar la pérdida ósea
- Ayuda los patrones del sueño
- Ayuda con el estado de alerta y la memoria.
- Ayuda con los niveles de energía.
- Ayuda a controlar el peso

Beneficios del ejercicio para la salud mental:

- Aumenta la sensación de bienestar.
- Reduce el nivel de ansiedad
- Aumenta las habilidades de afrontamiento
- Mejora la autoestima.

Calentamiento y refrescarse

Es importante calentar y refrescarse cuando hace ejercicio. Esto debe incluir moverse durante al menos 10 minutos a un ritmo más lento y ejercicios de estiramiento muscular.

Actividad sexual

Puede comenzar la actividad sexual 4 semanas después de la cirugía de trasplante. La rapidez con que regrese a sus patrones habituales dependerá de su progreso de sanación. Su función sexual puede verse afectada por la recuperación de su cirugía. Sus niveles hormonales pueden cambiar después del trasplante. El ciclo menstrual puede regresar después del trasplante en mujeres premenopáusicas. debido al cambio en los niveles hormonales. Si tiene alguna otra pregunta sobre la actividad sexual, hable con su equipo de trasplante o con su médico de cabecera.

Factores de Riesgo Sexual

Si es sexualmente activo y tiene más de una pareja sexual, debe usar condones para reducir el riesgo de enfermedades de transmisión sexual como SIDA, sífilis, herpes, hepatitis B o C o gonorrea. Si ha recibido un órgano de "donante de mayor riesgo", usted o su pareja necesitarán usar condones durante las relaciones sexuales durante los primeros 6 meses, hasta que se completen las pruebas de alto riesgo. Lea la

sección de protocolos especiales en esta carpeta para obtener más información.

Embarazo

Si es sexualmente activa, es posible quedar embarazada después del trasplante. Es importante usar un método anticonceptivo para prevenir el embarazo durante los primeros 6 meses a un año después de la cirugía.

Si planea quedar embarazada después del trasplante, hable con su equipo de trasplante y con un obstetra de alto riesgo (médico obstetra) antes de quedar embarazada.

Existen muchos métodos de control de la natalidad, pero no todas son adecuadas para todos los receptores de trasplantes. Si tiene preguntas o inquietudes, hable con su equipo de trasplante.

Haga preguntas a su médico, enfermera o coordinador de trasplante sobre el control de natalidad mientras esté hospitalizada o durante sus visitas a la clínica.

Recursos para el Embarazo

<http://www.transplantliving.org/after-the-transplant/pregnancy/>

http://www.alpha1advocacy.org/transplant_pregnancy_web.html

<http://www.itns.org/patienteducation.html>

Registro Nacional de Embarazo de Trasplantes

3401 N. Broad St.

Parkinson Pavilion, Suite #100

Philadelphia, PA 19140

Toll-Free Phone Number:

877.955.NTPR (6877)

Fax Number: 215.707.8894

Email: NTPR.Registry@temple.edu

<http://www.temple.edu/NTPR>

Medicinas Embarazo y Trasplantes

La mayoría de los medicamentos utilizados después del trasplante pueden ser riesgosos para un bebé neonato. Consulte con su equipo de trasplante de inmediato si está planeando un embarazo o si está embarazada.

Micofenolato y Embarazo

Los medicamentos que contienen micofenolato (Cellcept®, Myfortic®) tienen un mayor riesgo de provocar un aborto espontáneo durante el primer trimestre y un mayor riesgo de defectos congénitos. Las mujeres en edad fértil y sexualmente activas deben usar anticonceptivos mientras toman micofenolato y durante 6 semanas después de suspender el medicamento. Por favor hable con el equipo de trasplante sobre qué métodos anticonceptivos son mejores para usted. Es posible que deba usar más de un método anticonceptivo.

Si elige no tener relaciones sexuales (abstinencia), no necesitará usar ningún otro método anticonceptivo.

www.MycophenolateREMS.com