

Trasplante de riñón



El trasplante de riñón es un procedimiento quirúrgico que se basa en poner un riñón sano de un donante vivo o fallecido, en una persona a la cual sus riñones no funcionan adecuadamente. El trasplante es la opción de tratamiento elegida para la enfermedad renal crónica o la enfermedad renal terminal, con el fin de que la persona pueda sentirse mejor y vivir más tiempo.

El trasplante de riñón se relaciona con lo siguiente:

Mejor calidad de vida	Menos riesgo de muerte
Menor costo del tratamiento	Menos restricciones en la dieta

¿Qué cuidados debes tener antes de un trasplante de riñón?

Ante la espera de un riñón donado o si la cirugía para el trasplante de riñón ya se encuentra calendarizada, mantente en el mejor estado de salud posible. Esto puede ayudar a acelerar la recuperación de la cirugía. Algunas recomendaciones son:

- No fumar.
- Tomar los medicamentos según las indicaciones del médico.
- Asistir a todas las citas con el equipo de atención médica.
- Participar en actividades saludables como, pasar tiempo con los familiares y amigos.
- No consumir bebidas alcohólicas.
- Realizar ejercicio moderado, al menos 30 minutos, casi todos los días.
- Seguir una alimentación saludable, que incluya: vegetales, frutas, cereales integrales y proteínas magras.



¿Qué cuidados debes tener luego de un trasplante de riñón?

La mayoría de las personas pueden regresar al trabajo o a las actividades normales de 3 a 8 semanas luego del trasplante. Algunas recomendaciones son:

- Cuide la cicatriz
- Evite las infecciones
- Tome los medicamentos según las indicaciones del médico.
- Evite hacer ejercicios (aparte de caminar), hasta que la herida cicatrice.
- Hágase chequeos frecuentes mientras esté en recuperación.
- Evite levantar objetos que pesen más de 10 libras.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica 1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health 787-641-9133

Referencias:

<https://www.mayoclinic.org/es/tests-procedures/kidney-transplant/about/pac-20384777>

<https://www.kidneyfund.org/es/la-donacion-de-un-rinon/la-preparacion-para-la-donacion-renal-en-vida>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.

Creado en agosto 2025.

©First Medical Health Plan, Inc.