



### Crea redes de apoyo:

acércate a familiares o amistades para expresar cómo te sientes y pedir ayuda.

### Busca apoyo profesional:

busca acompañamiento de un profesional en la salud mental, psicólogo o grupos de apoyo. Trabaja en tu autocuidado (descanso, alimentación, etc.).

### Crea soportes emocionales,

por ejemplo: dibujar, escribir, u otras actividades que te den tranquilidad.

### Kit de herramientas para un cuidado integral



- **Buscar apoyo profesional:** acompañamiento psicológico y nutricional, puedes acercarte a instituciones que brinden este apoyo como Trasplante y Vida I.A.P.
- **Cumplir con el monitoreo clínico** (ej. Yo me comprometo a acudir a mis revisiones médicas, etc.).

- Seguir el tratamiento médico: hacer uso de los inmunosupresores y medicinas que te receten.
- Buscar redes de apoyo (familia, amigos, grupos, etc.).
- Realizar actividades de autocuidado. (descansar, escribir, etc.).
- Mejorar o trabajar hábitos saludables.



### Recuerda que:

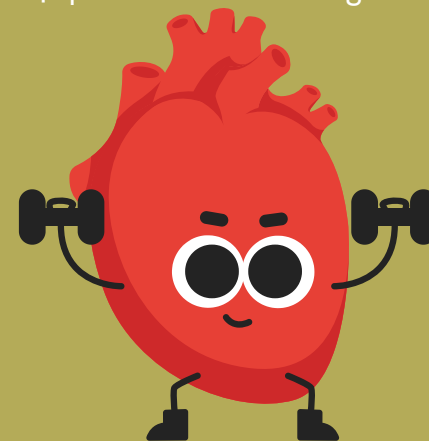
"Un paso a la vez, un día a la vez. ¡Tú puedes con esto!"

Para más información:

56595963 y 56589087  
[contacto@trasplanteyvidaiap.org.mx](mailto:contacto@trasplanteyvidaiap.org.mx)  
[www.trasplanteyvida.org.mx/](http://www.trasplanteyvida.org.mx/)

# Una nueva oportunidad de vida: Guía de cuidados después del trasplante

El trasplante es un milagro y una segunda oportunidad. ¡Aprovéchala con alegría!"



Para lograr una calidad de vida después del trasplante es importante poner atención y cuidado en tres áreas: médica, nutricional y emocional.

## Cuidado Médico

**1. Acude a tus revisiones médicas:** Toma tus medicinas, sobre todo no omitas ni olvides tomar los inmunosupresores, pues son medicamentos que evitan el riesgo de rechazo del órgano.

**2. Monitorea tus síntomas:** Generalmente hay ciertos signos y síntomas que alertan sobre un posible rechazo. ¡OJO!, varían de acuerdo con el trasplante realizado y el médico es quien debe informar cuáles podrían ser. Por eso, es importante acudir al médico si presenta algún síntoma que se te haya indicado como señal de alerta.

**3. Mantén hábitos de higiene para la prevención de infecciones.**








## Cuidado Nutricional



Hasta que el sistema inmune funcione correctamente, es posible que el equipo médico le suministre una dieta de alimentos seguros para reducir el riesgo de infección.

**Por ejemplo, algunas recomendaciones generales son:**



- **Alimentación saludable:** priorizar alimentos ricos en fibra, proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales.  
- **Peso saludable:** es común que el apetito aumente, por lo que es fundamental controlar las porciones para evitar el sobrepeso y regular el azúcar en sangre.
- **Evitar** alimentos altos en calorías, grasas y azúcares.
- Mantenerse hidratado preferentemente con agua o té sin azúcar. 
- **Lácteos:** optar por opciones sin grasa o descremada.
- **Reducción de sodio:** Limitar el consumo de sal, aunque el nivel de restricción varía según la persona. Se recomienda evitar embutidos, alimentos enlatados, sopas instantáneas, encurtidos y aperitivos salados. 
- **Importancia de la proteína:** son esenciales para construir y reparar músculos y tejidos, ayudan a la curación. (ej. carne, pollo y pescado, leche, yogur y queso, huevos, mantequilla de cacahuete, frijoles y guisantes). 

**Salud ósea:** Es importante realizar revisiones de los niveles de calcio y fósforo. Si ha estado enfermo durante algún tiempo, es probable que el cuerpo presente desequilibrio de calcio y fósforo necesario para tener huesos sanos.

Recuerda que: El proceso y dieta es diferente en cada persona, por eso es importante consultar a un especialista en nutrición.

## Cuidado Mental y Emocional



Después del trasplante sentirás alivio y agradecimiento, pero es normal que aparezca el miedo al rechazo o a las complicaciones. Aprender a vivir con el nuevo órgano es un proceso gradual. Por ello, es importante que trabajes en tu autocuidado mental y emocional.

Un llamado a la acción:

**Válida y comunica tus emociones, por ejemplo:**

Reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué emociones reconozco con mayor frecuencia?
- ¿Cómo me hacen sentir físicamente o cómo reacciono ante ellas?
- ¿Cómo me beneficiaría si tuviera mayor control sobre mis emociones?
- ¿Cómo me siento ahora que las escribí?
- Crea redes de apoyo: acércate a familiares o amistades para expresar cómo te sientes y pedir ayuda.