



¿Qué son los trasplantes de órganos sólidos?

Walgreens
Specialty Pharmacy

Tabla de contenido

Lo que necesita saber acerca de los trasplantes de órganos sólidos.....	1
Indicaciones	1
Evaluación	2
Vivir con un trasplante de órgano sólido	3
Rechazo	3
Tratamiento.....	4
Cuidados de seguimiento.....	4
Medicamentos.....	4
Seguir el tratamiento	6
Cambios en el estilo de vida.....	7
Prevención de infecciones	7
Manejo de nuevas inquietudes médicas	9
Mantenerse activo	12
Comer bien	14
Descansar.....	16
Salud emocional.....	17
Cuidado continuo.....	18
Referencias.....	20
Recursos	22

Esta publicación es únicamente para fines informativos. No tiene por objeto sustituir los consejos, diagnósticos o tratamientos médicos profesionales. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de servicios de salud calificado si tiene alguna pregunta sobre una afección médica. Nunca ignore el consejo de los profesionales médicos ni posponga pedirlo por algo que haya leído en esta publicación. Si usted cree que tiene una emergencia médica, llame a su médico o al 911 de inmediato. Walgreens Specialty Pharmacy no recomienda ni avala ninguna prueba, médico, producto, intervención, opinión ni demás información específica que pueda haberse mencionado en esta publicación. Cualquier uso que haga de la información provista en esta publicación es solo bajo su propio riesgo.

Esta publicación fue elaborada por y se brinda como un servicio de Walgreens Specialty Pharmacy.



Lo que necesita saber acerca de los trasplantes de órganos sólidos

Un trasplante de órgano exitoso puede ser el comienzo de una nueva forma de vida. Algunas personas sienten alivio inmediato del dolor o de problemas de salud crónicos. Para otras, el proceso de curación lleva tiempo. Muchos pacientes se sienten aliviados cuando pueden dejar atrás una enfermedad prolongada y el proceso de espera del trasplante.

Pero la vida después de un trasplante de órgano puede generar dudas y desafíos, especialmente al principio. Comprender cómo cuidar su cuerpo después de un trasplante de órgano puede ayudarle a tomar el control de su salud. Ciertos tratamientos, medicamentos y cambios en el estilo de vida son importantes para su recuperación y su salud a largo plazo. Saber lo que tiene que hacer puede ayudarle a mantenerse saludable y regresar a un estilo de vida más normal.

Trabaje con su proveedor de servicios médicos y su equipo de atención médica. Juntos pueden crear un plan de cuidado que funcione lo mejor posible para usted. Su proveedor de servicios médicos también puede adaptar el plan conforme vayan cambiando sus necesidades.

En este folleto, hablaremos sobre lo siguiente:

- Trasplante de órgano
- Qué esperar después de un trasplante de órgano
- Cuidados y medicamentos de seguimiento
- Mantener su salud general y prevenir el rechazo

Indicaciones

El trasplante es una opción de tratamiento para una amplia gama de enfermedades, lesiones u otras afecciones que afectan órganos como el corazón, los riñones o los pulmones.¹ Los motivos por los cuales podría necesitar un trasplante de órgano podrían incluir los siguientes²:

- Afecciones genéticas
- Enfermedad cardíaca
- Enfermedad renal
- Enfermedad hepática
- Afecciones crónicas, como diabetes o alta presión
- Enfermedad pulmonar

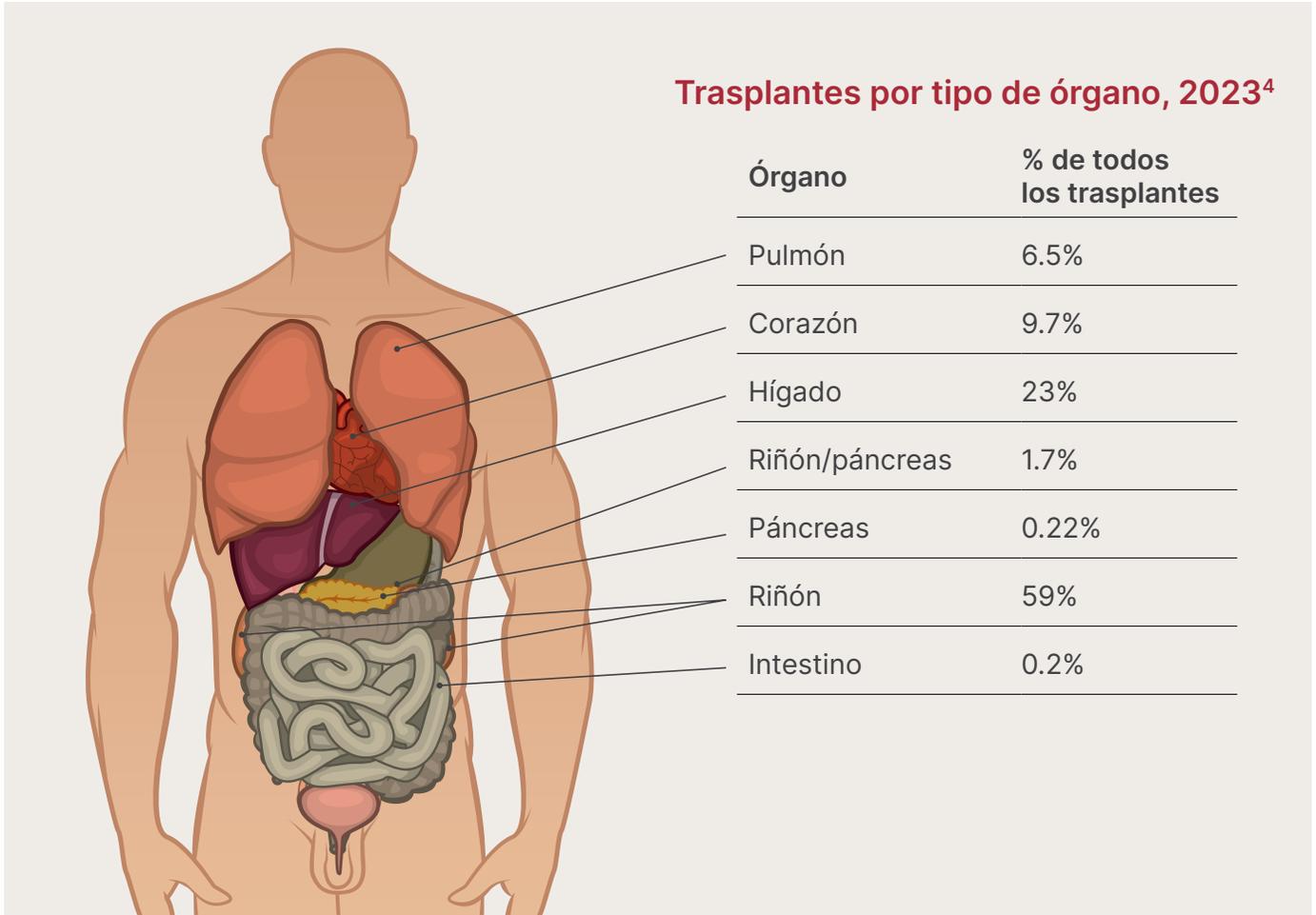
Estas enfermedades y afecciones pueden provocar daños en los órganos. La cirugía de trasplante es un tratamiento en el que se sustituye un órgano que está fallando por uno funcional.

Datos sobre trasplantes en EE.UU.

De acuerdo con los datos de la Red Nacional de Obtención y Trasplante de Órganos (OPTN), **en 2023** se realizaron más de 46,600 **trasplantes** en los Estados Unidos. Alrededor del **40%** de las personas que reciben un trasplante tienen entre 50 y 64 años de edad. Desde 1954, se han completado **más de 1 millón** de trasplantes en el país. De esos, 971,000 se hicieron después del 1988.³

Trasplantes por género y edad, 2023³

Género	Total
Hombres	28,554
Mujeres	18,076
Edad	Total
0-17	1,916
18-34	4,423
35-49	10,279
50-64	18,908
65+	11,104



Evaluación

Los programas y centros de trasplantes individuales tienen diferentes requisitos para los candidatos de trasplantes. La elegibilidad para un trasplante puede depender de la edad, la salud general y otros factores. Su equipo de trasplante probablemente usó muchas pruebas, por ejemplo⁵:

- Determinación del grupo sanguíneo
- Prueba de detección de cáncer
- Radiografías de tórax
- Exámenes dentales
- Pruebas de detección de enfermedades cardíacas
- Pruebas de detección de enfermedades infecciosas
- Pruebas de función pulmonar
- Tipificación de tejidos

Después de evaluarlo para un trasplante, se le incluyó en una lista de espera. Luego, usted trabajó estrechamente con su proveedor de servicios médicos y el equipo de trasplante para prepararse física, emocional y económicamente para el gran día. Al igual que todo el proceso de prepararse para el trasplante, aprender a vivir con un órgano trasplantado lleva tiempo.



Vivir con un trasplante de órgano sólido

Un trasplante de órgano no es una cura, sino un tratamiento. Después de la cirugía, debe continuar trabajando con su proveedor de servicios médicos y el equipo de trasplante para mantener el órgano trasplantado y su salud en general.⁶ Es de vital importancia que cumpla con las visitas al proveedor de servicios médicos, las pruebas indicadas y los medicamentos recetados para mantenerse saludable y evitar el rechazo del órgano trasplantado.⁷

Rechazo

El rechazo ocurre cuando el sistema inmunológico trata a un órgano nuevo como un invasor e intenta atacarlo.⁶ Esto provoca daños en el órgano trasplantado. También puede afectar su salud en general y hacer que se sienta enfermo.

Hay tres tipos de rechazo⁷:

- **Rechazo hiperagudo.** Puede suceder inmediatamente después de un trasplante si el donante y el receptor no son completamente compatibles.
- **Rechazo agudo.** Puede pasar en cualquier momento desde la primera semana después del trasplante hasta tres meses después de la cirugía.
- **Rechazo crónico.** Puede suceder a lo largo de muchos años a medida que la respuesta inmunológica del cuerpo lentamente va provocando daños en el órgano trasplantado.



Signos y síntomas del rechazo

Es importante tratar el rechazo lo más rápido posible. Esto puede ayudar a evitar que el órgano se dañe. Conozca los síntomas y las señales de fallo de órganos o rechazo de órgano. Estos pueden incluir los siguientes, entre otros^{6,7}:

- Sangrar con facilidad
- Cambio en la frecuencia cardíaca
- Fiebre
- Síntomas similares a los de la gripe
- Alto nivel de glucosa en sangre
- Menor capacidad para hacer ejercicio
- Menos orina
- Dolor o sensibilidad en el sitio del trasplante
- Falta de aliento
- Hinchazón
- Aumento de peso
- Piel amarillenta

Si presenta cualquiera de estos síntomas, llame a su proveedor de servicios médicos de inmediato. Es común tener al menos un episodio de rechazo agudo en el primer año después de un trasplante.⁶ Su proveedor de servicios médicos y equipo de trasplante le ayudarán a ajustar su tratamiento según sea necesario.



Tratamiento

Parte de mantenerse saludable después de un trasplante consiste en cumplir con importantes pruebas, procedimientos y visitas al consultorio. También significa manejar los medicamentos que le ayudarán a su cuerpo a mantenerse saludable.

Cuidados de seguimiento

Después de la cirugía, usted y su equipo de salud monitorearán su salud a través de visitas de seguimiento frecuentes. La frecuencia de estas visitas irá disminuyendo con el tiempo. En los exámenes físicos y las visitas al consultorio, su equipo de salud ordenará ciertas pruebas y procedimientos, entre ellos⁸:

- Biopsias
- Análisis de sangre.
- Pruebas de función cardíaca
- Pruebas de función pulmonar
- Ecografías
- Radiografías

Estas pruebas pueden ayudarle a su proveedor de servicios médicos a detectar señales tempranas de infección o rechazo. También sirven para evaluar su salud en general.

Medicamentos

Será necesario que use medicamentos especiales que ayudan al cuerpo a permanecer saludable después de un trasplante. Estos medicamentos se conocen como inmunosupresores. También se conocen como medicamentos antirrechazo. Si no se toman según las indicaciones, el cuerpo atacará al órgano trasplantado. Esto puede provocar rechazo y mala salud. También puede provocar falla o pérdida del órgano. En algunas personas, esto podría resultar en necesitar un nuevo trasplante, lo cual podría tomar tiempo y poner en riesgo la calidad de vida en espera de un nuevo órgano.⁷

Los medicamentos antirrechazo se recetan de manera distinta en las diferentes etapas del tratamiento⁹:

- Inducción: dosis altas inmediatamente después de la cirugía para prevenir el rechazo
- Mantenimiento: medicamento a largo plazo que se utiliza antes, durante o después de un trasplante
- Antirrechazo: se usa para tratar episodios de rechazo agudo

En la tabla que aparece en la siguiente página se mencionan ejemplos comunes de medicamentos antirrechazo de mantenimiento.⁹⁻¹¹ Estos pueden recetarse solos o juntos, en diversas combinaciones. Los medicamentos recetados también pueden cambiar con el tiempo. Esto dependerá de los medicamentos que mejor le funcionen a una persona. Estos medicamentos por lo general se recetan junto con cambios en el estilo de vida. Se utilizan durante todo el tiempo que una persona tenga un órgano trasplantado.

Su proveedor de servicios médicos también podría recetarle otros medicamentos. Algunos ayudan a combatir infecciones. Otros pueden ayudar a aminorar los efectos secundarios de los inmunosupresores.¹¹

Estos podrían incluir los siguientes¹²:

- Antibiótico
- Medicamentos antifúngicos
- Medicamentos antiulcerosos
- Antivirales
- Medicamentos para la presión arterial
- Medicamentos para el colesterol
- Diuréticos

Medicamentos antirrechazo⁹⁻¹¹

Tipo	Nombre	Modo de administración
Agentes antiproliferativos	<ul style="list-style-type: none">• Azatioprina• Mofetil micofenolato• Ácido micofenólico	Oral
Inhibidores de calcineurina	<ul style="list-style-type: none">• Ciclosporina• Tacrolimus	Oral
Corticosteroides	<ul style="list-style-type: none">• Metilprednisolona• Prednisona	Oral
Inhibidores de la mTOR	<ul style="list-style-type: none">• Everolimus• Sirolimus	Oral
Bloqueador selectivo de la coestimulación de células T	<ul style="list-style-type: none">• Belatacept	Infusión intravenosa

Cómo lidiar con los efectos secundarios

Los medicamentos antirrechazo tienen efectos secundarios.^{10,13} Uno de los efectos secundarios más frecuentes es el malestar estomacal.¹⁰ Si esto le ocurre, pregúntele al proveedor de servicios médicos o farmacéutico si alargar el tiempo entre las dosis de los medicamentos recetados o tomarlos con alimentos pudiera ser de ayuda.

Es posible que tenga otros efectos secundarios. Estos pueden ser diferentes para cada persona. Pueden depender de los medicamentos o de la combinación de medicamentos que esté tomando. Los efectos secundarios pueden incluir los siguientes, entre otros¹³:

- Acné
- Ansiedad
- Distensión abdominal
- Dolores de cabeza
- Náuseas o vómitos
- Aumento de peso
- Rostro hinchado
- Temblores
- Dificultad para dormir
- Crecimiento de vello no deseado

Es posible que se sienta desalentado tras los efectos secundarios. Sin embargo, es importante que sepa que muchos efectos secundarios por lo general mejoran con el tiempo. Mientras tanto, hable con su equipo de salud sobre las formas de aliviar los síntomas. Su proveedor de servicios médicos podría ajustar la dosis o recetarle una combinación diferente de medicamentos. Juntos pueden manejar los efectos secundarios y seguir cumpliendo con el tratamiento. Es fundamental que tome sus medicamentos conforme a las indicaciones para que siga estando bien y evite el rechazo.

Administración de medicamentos

Después de un trasplante, el manejo de sus medicamentos pasará a formar parte de su vida cotidiana. Esto probablemente requerirá que lleve un registro de los diferentes medicamentos, horarios y dosis. Hay algunas maneras de facilitar esto para que no se confunda^{6,10,14}:

- Establezca una rutina. Tome ciertos medicamentos a la misma hora todos los días.
- Etiquete y organice los medicamentos y suministros. Así podrá encontrarlos con mayor facilidad. Esto puede ayudar a evitar que confunda los medicamentos.
- Prepare recipientes portátiles para medicamentos y suministros. Estos pueden ser útiles para ayudarle a continuar con el tratamiento cuando esté fuera de casa. Considere llevar una o dos dosis de cada medicamento consigo (en un pastillero de llavero o en su cartera) en caso de retrasos imprevistos que le impidan llegar a casa.
- Marque los días y las dosis en un calendario. Táchelos una vez que se haya administrado el medicamento.
- Programe alertas en su computadora o teléfono para cada dosis.
- Si va a viajar a otra zona horaria, hable con su proveedor de servicios médicos para ver si es necesario cambiar el horario de sus medicamentos.

Tome sus medicamentos exactamente como se lo haya indicado el médico. Cada medicamento puede tener instrucciones específicas acerca de cómo y cuándo puede tomarse. Por ejemplo, usted deberá saber si puede o no tomar ciertos medicamentos con alimentos o bebidas. Si no está seguro de cuándo o cómo tomar algún medicamento, consulte a su farmacéutico o proveedor de servicios médicos.

Siga los pasos básicos de seguridad con sus medicamentos:

- Llame a su proveedor de servicios médicos de inmediato si omite una dosis o confunde los medicamentos.^{10,11,14}
- Verifique con su proveedor de servicios médicos o farmacéutico si el medicamento que recibe al reabastecer su receta tiene un aspecto diferente al que utiliza normalmente.

Diferentes versiones del mismo medicamento se pueden elaborar de diferentes formas. Esto puede afectar la manera en que se absorben en el torrente sanguíneo.^{15,16}

- No use ningún otro medicamento ni suplemento sin la aprobación de su proveedor de servicios médicos. Esto incluye medicamentos de venta libre o herbales. Algunos de estos no deben utilizarse junto con los medicamentos antirrechazo. Otros no se recomiendan para pacientes trasplantados.^{11,14}
- Siga las instrucciones del fabricante en cuanto al almacenamiento de cada medicamento.¹¹
- Lleve consigo una tarjeta con información de emergencia que lo identifique como un paciente trasplantado y en la que se mencionen sus medicamentos recetados actuales.⁶

Si le resulta demasiado difícil cumplir con el tratamiento, pídale consejo a su equipo de salud. Pueden trabajar juntos para que todo sea más fácil de manejar. No deje de utilizar sus medicamentos por cuenta propia.

Seguir el tratamiento

Cumplir con el tratamiento como corresponde es la clave para mantenerse sano y evitar el rechazo. Pero a veces puede parecer abrumador. Podría sentirse frustrado por los efectos secundarios. O bien, podría estar ansioso por el costo de los medicamentos recetados. Esto es normal. Trabaje con su proveedor de servicios médicos y su equipo de salud para seguir el tratamiento.

Utilice sus medicamentos siguiendo exactamente las indicaciones de su proveedor de servicios médicos, a los horarios indicados y en las dosis correctas. Siga tomándolos incluso aunque se sienta bien. Si tiene dificultades para manejar sus medicamentos recetados o los efectos secundarios que le causan, hable con su proveedor de servicios médicos al respecto. Juntos pueden encontrar formas para que continúe siguiendo un plan de tratamiento que lo mantenga sano y evite que rechace el órgano trasplantado. No detenga su tratamiento por cuenta propia.



Cambios en el estilo de vida

Junto con los medicamentos recetados, es importante que haga ciertos cambios en su estilo de vida para que conserve la salud después de un trasplante. Esto incluye tomar precauciones contra infecciones y nuevos problemas de salud. También incluye alimentarse bien, mantenerse activo, descansar lo suficiente y encontrar apoyo.

Prevención de infecciones

Los medicamentos antirrechazo actúan disminuyendo la respuesta inmunológica de su cuerpo. Estos son necesarios para prevenir el rechazo después de un trasplante. Sin embargo, esto también puede aumentar el riesgo de infección por otras enfermedades. Las infecciones frecuentes después de un trasplante pueden incluir las siguientes^{17,18}:

- Citomegalovirus
- Virus de Epstein-Barr
- Infecciones fúngicas
- Hepatitis B o C
- Virus del herpes simple
- Neumonía
- Infección de vías urinarias

Debe protegerse de los gérmenes que pueden causar infecciones. Es de suma importancia durante las primeras semanas después de la cirugía. Usted puede tomar ciertas precauciones para mantenerse alejado de las principales fuentes de gérmenes¹⁷:

- Evite los lugares cerrados con mucha gente. La tos y los resfríos se contagian con más facilidad en lugares cerrados.
- Evite a personas con infecciones o enfermedades.
- Evite cuidar animales o trabajar al aire libre en un jardín. Limpiar los desechos de animales o trabajar con tierra puede exponerlo a gérmenes. Esto puede incluir un parásito común llamado toxoplasma.

- Considere usar una mascarilla al salir, transportarse o estar en medio de una multitud donde no es posible distanciarse.
- Trate de inmediato las cortadas y raspones limpiándolos y cubriéndolos para evitar que se infecten.
- Lávese las manos con frecuencia. Esto controla la propagación de gérmenes. Lleve desinfectante de manos consigo en caso de que no consiga donde lavarse las manos.
- Cuide sus dientes y encías. Pregúntele a su proveedor de servicios médicos si debería tomar un antibiótico antes de ir al dentista. Esto podría protegerlo contra bacterias que podrían entrar a su torrente sanguíneo durante un procedimiento dental, incluso una limpieza de rutina.

También es importante que conozca los primeros signos de una infección.¹⁸ Llame a su proveedor de servicios médicos o equipo de trasplante si presenta cualquiera de los siguientes:

- Sensación de ardor al orinar
- Resfrío o tos que no desaparecen
- Secreción de la cicatriz de la cirugía
- Fiebre de más de 100°F (37.78°C)

Vacunas

Después de un trasplante, es crucial que se mantenga al día con las vacunas.^{19,20} Los medicamentos antirrechazo disminuyen la respuesta inmunológica del cuerpo. Las vacunas pueden ayudar al cuerpo a combatir enfermedades e infecciones. Algunas solo son necesarias una vez. Otras se tienen que repetir.



Hay lineamientos importantes con respecto a las vacunas para receptores de trasplantes¹⁹:

- En la mayoría de los casos, no se deben aplicar vacunas en los primeros dos meses después de un trasplante.
- En la mayoría de los casos, los receptores de trasplantes no deben recibir vacunas de virus vivos. Una respuesta inmunológica disminuida no puede combatir los virus debilitados que se usan en las vacunas vivas. Algunos ejemplos de vacunas vivas incluyen:
 - Varicela
 - Sarampión, paperas y rubéola
 - Vacuna antigripal en nebulizador nasal
- También es importante evitar el contacto con personas que hayan recibido recientemente una vacuna de virus vivos o que actualmente tengan cualquiera de las afecciones que se previenen con esas vacunas.

Pregúntele a su proveedor de servicios médicos o farmacéutico cuáles vacunas necesita y cuándo ponérselas.

Manejo de nuevas inquietudes médicas

El trasplante de órgano y los medicamentos de mantenimiento pueden mejorar la salud de una persona. Sin embargo, también pueden aumentar el riesgo de que padezca otras afecciones crónicas. Puede trabajar con su proveedor de servicios médicos y equipo de salud para anticiparse a algunos de estos nuevos problemas de salud.

Diabetes

Algunos medicamentos antirrechazo pueden causar un alto nivel de glucosa en sangre. Esto puede elevar su riesgo de diabetes.²¹ También puede hacer que empeore una diabetes existente. La diabetes no controlada puede provocar daños en el corazón, vasos sanguíneos, ojos, pies y nervios.²² Algunas señales de advertencia de la diabetes pueden incluir las siguientes:

- Tener mucha sed
- Visión borrosa
- Piel seca y con picazón
- Mucho apetito o cansancio
- Cortadas o llagas que tardan mucho en sanar
- Hormigueo o entumecimiento de los pies
- Orinar con frecuencia
- Pérdida de peso sin motivo

No obstante, muchas personas con un alto nivel de glucosa en sangre o con diabetes no presentan síntomas. Pregúntele a su proveedor de servicios médicos si debe hacerse análisis de glucosa en sangre y cuándo y con qué frecuencia debe hacérselos para saber si está afectado.

La glucosa en sangre se mide en miligramos por decilitro (mg/dL). En personas sin diabetes, el nivel de glucosa en sangre en ayunas es inferior a 100 mg/dL.²² Es posible que su nivel objetivo sea diferente. Pregúntele a su proveedor de servicios médicos cuál sería su nivel óptimo de glucosa en sangre.

Puede trabajar junto con su proveedor de servicios médicos para prevenir o controlar un alto nivel de glucosa en sangre o la diabetes. Esto puede incluir ser más activo, alimentarse mejor o bajar de peso. También incluye hacerse pruebas con regularidad para verificar sus niveles de glucosa en sangre, tanto en casa como en el consultorio de su proveedor de servicios médicos.

Problemas de pies

Algunas personas presentan dolor en los pies y otros problemas en los pies después de un trasplante. Esto puede deberse a ciertos medicamentos antirrechazo. También puede asociarse con un alto nivel de glucosa en sangre o con la diabetes. Las pequeñas llagas y cortadas podrían no sanar rápidamente.²³ Esto puede elevar el riesgo de infección.

Examine sus pies todos los días para detectar cualquier problema, por ejemplo²³:

- Ampollas o llagas
- Moretones o cortadas
- Piel seca y agrietada
- Puntos firmes o duros
- Enrojecimiento, calor o sensibilidad

Si detecta algún problema o si tiene cosquilleo, ardor o dolor, comuníquese con su proveedor de servicios médicos.²³ También podría pedir que lo refieran con un podiatra o médico de los pies. Incluso los problemas menores en los pies pueden conducir a infecciones y lesiones si no se tratan correctamente.²³ Es importante que reciba los cuidados adecuados para sus pies.

Presión arterial alta y colesterol alto

La presión arterial alta y el colesterol alto son frecuentes después de un trasplante.²⁴⁻²⁶ Estos se pueden deber a algunos medicamentos antirrechazo. También pueden ser el resultado de otras afecciones de salud. Si no se tratan, la presión arterial alta y el colesterol alto pueden elevar el riesgo de rechazo. También pueden provocar problemas cardíacos, accidentes cerebrovasculares o insuficiencia renal.

La presión arterial alta y el colesterol alto por lo general no producen síntomas. Usted deberá trabajar con su equipo de salud para que le midan regularmente la presión arterial y el nivel de colesterol.

La presión arterial se mide en milímetros de mercurio (mmHg). Se escribe como un número sobre otro: 120/80 mmHg, por ejemplo. La medición incluye dos tipos de presión arterial²⁷:

- Sistólica (número de arriba): cuando el corazón late al bombear sangre
- Diastólica (número de abajo): cuando el corazón está en reposo entre los latidos

En los adultos, la presión arterial normal es inferior a 120/80 mmHg.²⁷ Es posible que su presión arterial objetivo sea diferente. Esto puede depender del estado de su órgano trasplantado. También puede ser diferente si padece otras afecciones de salud crónicas. Pregúntele a su proveedor de servicios médicos cuál sería su presión arterial óptima.

El colesterol se mide en miligramos por decilitro (mg/dL). Las pruebas pueden mostrar cuatro tipos diferentes de colesterol:

- Colesterol total
- Colesterol (malo) LDL: provoca acumulación y bloqueos en las arterias
- Colesterol (bueno) HDL: evita la acumulación en las arterias
- Triglicéridos: otro tipo de grasa en la sangre



En la mayoría de los adultos, los niveles deberían ser²⁸:

- Colesterol total: menos de 200 mg/dL
- LDL: menos de 100 mg/dL
- HDL: al menos 40 mg/dL
- Triglicéridos: menos de 150 mg/dL

Consúltele a su proveedor de servicios médicos cuáles deberían ser sus niveles de colesterol. Según su estado general de salud, los niveles óptimos para usted podrían ser diferentes.

Puede trabajar junto con su proveedor de servicios médicos para manejar sus niveles de presión arterial y de colesterol. Esto podría implicar ser más activo y cuidar lo que come. También puede significar aprender a manejar mejor el estrés. Su proveedor de servicios médicos también podría recetarle medicamentos para ayudar a controlar estas afecciones.

Salud bucal

Los medicamentos antirrechazo también pueden elevar el riesgo de problemas dentales, infecciones bucales e incluso cáncer bucal. Los problemas frecuentes de salud bucal pueden incluir²⁹:

- Infecciones bacterianas
- Boca seca
- Infecciones fúngicas
- Enfermedad de las encías
- Encías inflamadas
- Heridas que tardan en sanar
- Úlceras o llagas
- Infecciones virales

Pregúntele a su proveedor de servicios médicos cuándo debería hacer su primera cita con el dentista después de la cirugía. No se recomiendan los procedimientos dentales durante al menos tres meses después de un trasplante.²⁹ Incluso después de este periodo de espera, es posible que tenga que tomar antibióticos antes de visitar a su dentista.

Es posible que tenga que ir al dentista con mayor frecuencia que antes del trasplante. Pero puede tomar pequeñas medidas todos los días para cuidar sus dientes y encías:

- Cepíllese los dientes y use hilo dental a diario.
- Examine el interior de su boca todos los días. Use la lengua para revisársela.
- Llame a su dentista si nota cualquier cambio o si tiene alguna inquietud.

Osteoporosis

Algunos medicamentos antirrechazo pueden debilitar sus huesos. Esto se conoce como osteoporosis.³⁰ Esta afección puede elevar el riesgo de fracturas en los huesos. Su proveedor de servicios médicos puede hacerle una prueba que mide su densidad ósea para evaluar su riesgo. Si los resultados muestran signos de huesos debilitados, su proveedor de servicios médicos podría recetarle medicamentos para evitar o tratar la osteoporosis.

Hable con su proveedor de servicios médicos sobre las mejores formas de manejar el riesgo de osteoporosis. También pueden hablar sobre otras cosas que pueden ayudar a fortalecer los huesos débiles, por ejemplo³⁰:

- Una dieta saludable y equilibrada que incluya suficientes calorías, calcio y vitamina D
- Evitar fumar y restringir el consumo de alcohol
- Suplementos de calcio y vitamina D
- Ejercicios de resistencia, como levantamiento de pesas ligeras
- Ejercicio en el que tenga que soportar su propio peso, como caminar



Cáncer

Los medicamentos antirrechazo pueden elevar el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer.¹¹ Las pruebas de detección de cáncer formarán parte de su atención habitual después del trasplante.⁵ Los receptores de trasplantes tienen una probabilidad de 15% a 20% mayor de desarrollar ciertos tipos de cáncer. Esto incluye cáncer del cuello uterino, de mama y colorrectal. El cáncer de piel y de las glándulas linfáticas son los más frecuentes.³¹

El cáncer de piel es 65 veces más frecuente en receptores de trasplantes de órganos que en aquellos sin trasplantes.³² El riesgo es incluso mayor en aquellos pacientes que³²:

- Tienen piel, ojos o cabello de color claro
- Tienen antecedentes familiares de cáncer de pie
- Han utilizado inmunosupresores durante periodos más prolongados o a dosis más altas
- Pasan mucho tiempo bajo el sol

Puede tomar algunas medidas para proteger su piel cuando sale de casa³²:

- Aplíquese abundantes cantidades de filtro solar de 15 a 20 minutos antes de salir. Vuelva a aplicárselo al menos cada dos horas.
- Elija un filtro solar de amplio espectro con un factor de protección solar (FPS) de 30 como mínimo. Las personas de piel clara o con antecedentes de cáncer de piel podrían usar un FPS de 50 o 75.
- Permanezca bajo la sombra entre las 10 a.m. y las 4 p.m., cuando el sol está más fuerte.
- Use sombreros y vestimenta que lo proteja.

También deberá examinar su piel detenidamente³²:

- Revise minuciosamente toda su piel al menos una vez al mes.
- Informe a su médico de cualquier lunar que haya cambiado o de zonas de la piel que le duelan, que estén enrojecidas o con escamas, que sangren o que tengan costras.
- Coordine con su médico para encontrar a un dermatólogo que pueda revisarle la piel al menos una vez al año.

Mantenerse activo

Después de haber reposado y haberse recuperado de la cirugía, es posible que pudiera comenzar a tener más energía. La actividad física regular puede darle la energía que necesita para manejar los efectos secundarios. También puede ayudarle a controlar los problemas de salud relacionados con los medicamentos, como diabetes, colesterol alto o presión arterial alta.^{24,33,34} El ejercicio puede ayudarle a mejorar su estado de salud y estado de ánimo en general. También puede ayudarle a manejar el estrés.

La mayoría de las personas deben procurar realizar alguna actividad física moderada durante 30 minutos, de cuatro o cinco días a la semana.³⁴ Hay muchas formas de mantenerse activo:

- Ejercicio en el que tenga que soportar su propio peso, como caminar o trotar, puede ayudar a fortalecer los huesos.
- Otros ejercicios, como correr bicicleta o nadar, pueden ser buenos para su corazón y leves para sus articulaciones.
- El entrenamiento de resistencia, con bandas o pesas libres, puede mejorar su fuerza muscular. También le ayuda a sus huesos.

Hable con su proveedor de servicios médicos para que le indique qué tipo de plan de ejercicio es adecuado para usted.





Alimentarse bien

Algunos medicamentos posteriores al trasplante pueden aumentar el apetito. Otros cambian la forma en que su cuerpo procesa los alimentos. Esto podría hacer que coma demasiado o que aumente de peso. También puede elevar el riesgo de ciertos problemas de salud. Estos podrían incluir diabetes, enfermedades cardíacas o presión arterial alta.^{24,33,34}

Además de la actividad física regular, hacer elecciones inteligentes en cuanto a su alimentación puede ayudarle a mantenerse saludable. Su dieta dependerá de su trasplante y medicamentos específicos. También dependerá de cualquier otra afección de salud que pudiera tener.

Hable con su proveedor de servicios médicos para que le diga cuáles alimentos son adecuados para usted. Pregunte si debe complementar su alimentación con vitaminas o minerales. También podría pedir que lo refieran con un dietista que entienda las necesidades únicas de los receptores de trasplantes.

Independientemente de cuál sea su dieta específica, hay algunos lineamientos básicos que deberá seguir para alimentarse sanamente^{34,35}:

- Siga una dieta equilibrada de alimentos frescos. Evite los alimentos procesados y las botanas.
- Enfóquese en frutas y verduras enteras. Estas son buenas fuentes de fibra.
- Limite la sal y las grasas. Estas pueden provocar o empeorar los problemas de presión arterial alta o colesterol alto. Pruebe sazonar sus comidas con hierbas y especias. Use aerosoles y salsas sin grasa en lugar de aceite.
- Cuidado con los carbohidratos y los dulces. Son una buena fuente de energía, pero algunos medicamentos posteriores al trasplante hacen que el cuerpo tenga dificultades para usar un exceso de carbohidratos.³⁵ Esto puede elevar su nivel de glucosa en sangre. También puede elevar el riesgo de diabetes.^{34,35}
- Las proteínas ayudan a que el cuerpo reconstruya el tejido muscular. También le ayudan a sanar después de la cirugía.³⁵ Elija carnes magras, carne de ave sin piel o pescado.
- Recuerde el calcio para la salud de sus huesos. Los productos lácteos bajos en grasa o las verduras de hojas verdes son buenas fuentes de calcio.
- Evite la cafeína, el alcohol y el tabaco.
- Cuide las porciones. Vea los tamaños de porción recomendados. Sea consciente de cuánto come.

Salubridad de los alimentos

Debido a su trasplante y medicamentos, tendrá que prestar especial atención a la higiene alimentaria.³⁶ Las enfermedades que se transmiten a través de los alimentos pueden ser peligrosas para las personas con un sistema inmunológico debilitado.

Puede tomar ciertas medidas preventivas con sus alimentos³⁶:

- Evite comer carne de res, mariscos o huevos que no estén completamente cocidos. No coma productos lácteos no pasteurizados ni pescado crudo, como el que se usa para preparar el sushi.



- Cocine y caliente la carne de res, la carne de ave y los huevos hasta que alcancen una temperatura interna segura. La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) recomienda como mínimo³⁶:
 - 145°F (62.8°C) para carne de res y pescado
 - 160°F (71.1°C) para carnes molidas y huevos
 - 165°F (73.9°C) para carne de ave, salchichas y embutidos
- Verifique la fecha de caducidad en la etiqueta de los alimentos. “Si tiene alguna duda, tírelo a la basura”.
- Almacene los alimentos frescos de manera correcta en el refrigerador o congelador. La FDA recomienda lo siguiente³⁶:
 - La temperatura del refrigerador debe ser de 40°F (4.4°C) o menos.
 - La temperatura del congelador debe ser de 0°F (-17.8°C) o menos.
- Lávese las manos y cualquier superficie que use para preparar alimentos. Lave las frutas y verduras frescas antes de comerlas.

Incluso aunque haga su mejor esfuerzo por seguir los lineamientos de seguridad alimentaria, aún es posible que se enferme. Si tiene diarrea, fiebre, náuseas o vómitos y sospecha que podría ser una enfermedad transmitida por los alimentos, comuníquese con su proveedor de servicios médicos de inmediato.

Descansar

La recuperación después de una cirugía del trasplante es un proceso difícil. También lo es acostumbrarse a su nueva rutina de medicamentos y tratamiento. Es importante que descanse. Ayuda a su cuerpo a recuperarse. También ayuda a recargar su cuerpo y mente.

Sin embargo, algunos síntomas relacionados con el trasplante y los efectos secundarios de los medicamentos pueden hacer que tenga dificultades para dormir.³⁷ En un estudio de receptores de trasplantes se encontró que aproximadamente el 41% tenía sueño de mala calidad. Esto incluyó problemas para conciliar el sueño, despertarse durante la noche o dormir menos de seis horas por noche.³⁷

La falta de sueño puede hacer que se le dificulte tener suficiente energía para el día. También puede ser malo para la salud. Algunos consejos sencillos pueden ayudarle a dormir mejor y descansar más³⁸:

- Evite comer o beber demasiado en la noche.
- No tome siestas después de las 3 p.m. Esto puede alterar el sueño durante la noche.
- Termine cualquier rutina de ejercicio al menos dos o tres horas antes de irse a dormir.

- Váyase a la cama y despiértese a la misma hora todos los días.
- Si los medicamentos parecen estar afectando su sueño, pregúntele a su proveedor de servicios médicos si puede tomar sus dosis a una hora más temprana del día.
- Cree un buen ambiente para dormir. Saque los dispositivos electrónicos de su habitación. Mantenga una temperatura fresca. Voltee el reloj durante la noche para que la luz no le dé en la cara.
- Relájese cuando pueda. No se sobrecargue de tareas y pida ayuda cuando la necesite.
- Evite la cafeína, la nicotina y el alcohol.
- Intente pasar alrededor de una hora bajo la luz del sol de la mañana todos los días. Baje la intensidad de las luces antes de la hora de acostarse. Variar la intensidad de la luz puede ayudar a establecer patrones de sueño.
- Relájese antes de ir a dormir. Intente leer un libro, escuchar música o darse un baño.

Si le está costando trabajo encontrar maneras de descansar o si continuamente tiene problemas para dormir, hable con su proveedor de servicios médicos. Esto puede ayudar a descartar otros problemas de salud que podrían estarle causando problemas para dormir.



Salud emocional

La vida después de un trasplante puede estar repleta de cambios. Para muchos, el primer año después de un trasplante es una transición difícil, tanto física como emocionalmente.^{5,39} Es importante que encuentre formas saludables de sobrellevarlo.

Lidiar con los retos emocionales

Después de un trasplante, su cuerpo será distinto y tendrá nuevas rutinas diarias. Podrían cambiar sus relaciones emocionales y físicas con los demás. También podría ser diferente el modo en que se percibe a sí mismo.³⁹ Todos estos factores podrían hacer que se sienta ansioso, culpable, triste o estresado. Son sentimientos normales.⁴⁰ Pero a veces pueden

ser difíciles de superar. Además, los efectos secundarios de algunos medicamentos podrían empeorar la situación.

Un terapeuta que se especialice en los problemas que frecuentemente ocurren después de un trasplante podría ser de gran ayuda durante esta transición.⁴¹ Muchos equipos de atención médica para receptores de trasplantes incluyen a un psiquiatra, psicólogo o trabajador social. También podría considerar consultar a un asesor profesional o terapeuta fuera del hospital. Estas personas pueden ayudarle a ordenar sus sentimientos. También podrían ayudarle a comprender las emociones que podrían estar vinculadas a su recuperación física o sus medicamentos.

Depresión

La depresión es frecuente en el primer año después de un trasplante.³⁹ Esto puede deberse a los muchos cambios físicos y emocionales que forman parte de la vida después de un trasplante de órgano. También podría estar relacionado con los efectos secundarios de los medicamentos posteriores al trasplante. Los sentimientos de depresión son normales. Pero si ha estado presentando algunos o todos los siguientes síntomas durante más de dos semanas, es importante que busque ayuda⁴²:

- Achaques y dolores que no desaparecen con el tratamiento
- Cansancio o falta de energía
- Comer demasiado o muy poco
- Sentirse desesperanzado o negativo
- Sentirse inquieto o irritable
- Sentirse triste, vacío o ansioso la mayor parte del tiempo
- Sentirse inútil, desamparado o culpable

- Tener dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Tener ataques de pánico
- Perder interés o placer en las actividades que solía disfrutar
- Perder interés en las relaciones
- Dormir demasiado o muy poco
- Pensar en la muerte o el suicidio
- Usar o considerar la posibilidad de usar remedios de venta libre, drogas o alcohol para sobrellevar la situación

Si tiene pensamientos suicidas, contacte a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio y Crisis llamando o enviando mensaje de texto al 988, o visitando 988lifeline.org/help-yourself/en-espanol. También puede obtener ayuda llamando al 911, al número local para emergencias, a su proveedor de servicios médicos o a un profesional de servicios de salud mental.



Grupos de apoyo y consejería

Es posible que haya formado parte de un grupo de apoyo antes de su trasplante. Los grupos de apoyo también pueden ser útiles después de un trasplante.⁴³ Conocer a otras personas que entienden su experiencia le recordará que no está solo. Estos grupos también podrían ser útiles para sus familiares, amistades y otros cuidadores.⁴⁴

En los grupos de apoyo para personas trasplantadas, puede hablar con otras personas que recién han recibido un trasplante. O bien, podría conocer a otras personas que han estado viviendo con un órgano trasplantado durante muchos años. Es posible que aprenda diferentes modos de lidiar con el estrés, los efectos secundarios o las cuestiones relativas a los seguros y las finanzas.⁴⁴

Hay muchos tipos de grupos para receptores de trasplantes, por ejemplo⁴⁴:

- Organizaciones clínicas o de defensa del paciente

- Programas de hospitales
- Grupos locales de pacientes

Si tiene dificultades para asistir a las reuniones del grupo en persona, algunos grupos incluso se conectan por teléfono o en línea.⁴⁴ Su equipo de cuidados puede sugerirle un grupo de apoyo que sea adecuado para usted.

Cuidado continuo

Trabaje con su proveedor de servicios médicos y equipo de salud para monitorear su avance y sus síntomas. Pueden analizar qué tan bien le están funcionando sus medicamentos y los cambios en su estilo de vida. Su proveedor de servicios médicos también puede monitorear los efectos secundarios y ajustar su tratamiento según sea necesario. Cada visita puede ayudarlo a seguir cumpliendo con el tratamiento y a mejorar su salud.

Le brindamos esta información porque creemos que, mientras más sepa sobre vivir con un trasplante de órgano, mejor preparado estará para manejar su salud.

Además, el Equipo de Terapia Specialty360 de Walgreens está aquí para apoyarle con un **servicio personalizado y confiable**, a fin de ayudarle a manejar los efectos secundarios de los medicamentos y seguir el tratamiento recetado.

Nos entusiasma formar parte de su equipo de cuidados de salud y ayudarle a obtener los mejores resultados de su tratamiento.



Referencias

1. Frequently asked questions. Sitio web de UNOS Transplant Living. <https://transplantliving.org/community/patient-resources/frequently-asked-questions/#tx>. Accedido el 13 de febrero de 2024.
2. Organ facts and surgeries. Sitio web de UNOS Transplant Living. <https://transplantliving.org/before-the-transplant/organ-facts/>. Accedido el 13 de febrero de 2024.
3. National data. Sitio web de Organ Procurement and Transplant Network. <https://optn.transplant.hrsa.gov/data/view-data-reports/national-data/>. Accedido el 13 de febrero de 2024.
4. Transplant by organ type, 2017. Sitio web de United Network for Organ Sharing. <https://unos.org/>. Accedido el 13 de febrero de 2024.
5. United Network for Organ Sharing. What every patient needs to know. <https://unos.org/wp-content/uploads/unos/Brochure-113-What-every-patient-needs-to-know.pdf>. Publicado en 2021. Accedido el 13 de febrero de 2024.
6. Preventing rejection. Sitio web de UNOS Transplant Living. <https://transplantliving.org/after-the-transplant/preventing-rejection/>. Accedido el 13 de febrero de 2024.
7. Transplant rejection. Sitio web de MedlinePlus. <https://medlineplus.gov/ency/article/000815.htm>. Actualizado el 9 de julio de 2018. Accedido el 13 de febrero de 2024.
8. Post transplant tests. Sitio web de UNOS Transplant Living. <https://transplantliving.org/after-the-transplant/staying-healthy/post-transplant-tests/>. Accedido el 13 de febrero de 2024.
9. Types of immunosuppressants. Sitio web de UNOS Transplant Living. <https://transplantliving.org/after-the-transplant/medications/types-of-immunosuppressants/>. Accedido el 13 de febrero de 2024.
10. Immunosuppressants. Sitio web de National Kidney Foundation. <https://www.kidney.org/atoz/content/immuno>. Accedido el 13 de febrero de 2024.
11. American Society of Transplantation. Medicines for keeping your transplanted organ healthy. <https://www.myast.org/sites/default/files/Medicines%20for%20Keeping%20Your%20Transplanted%20Organ%20Healthy.pdf>. Revisado el 3 de marzo de 2016. Accedido el 13 de febrero de 2024.
12. Other medications. Sitio web de UNOS Transplant Living. <https://transplantliving.org/after-the-transplant/medications/other-medications/>. Accedido el 13 de febrero de 2024.
13. Side effects. Sitio web de UNOS Transplant Living. <https://transplantliving.org/after-the-transplant/medications/side-effects/>. Accedido el 13 de febrero de 2024.
14. Safe use. Sitio web de National Association of Boards of Pharmacy Foundation. <https://safe.pharmacy/safe-use/>. Accedido el 13 de febrero de 2024.
15. Generic and brand name drugs. Sitio web de UNOS Transplant Living. <https://transplantliving.org/after-the-transplant/medications/generic-and-brand-name-drugs/>. Accedido el 13 de febrero de 2024.
16. Switching immunosuppressants. Sitio web de UNOS Transplant Living. <https://transplantliving.org/after-the-transplant/medications/switching-immunosuppressants/>. Accedido el 13 de febrero de 2024.
17. Infections and immunity. Sitio web de UNOS Transplant Living. <https://transplantliving.org/after-the-transplant/staying-healthy/infections-and-immunity/>. Accedido el 13 de febrero de 2024.
18. Organ Transplantation Infection Prevention Guideline. Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. <https://www.cdc.gov/infection-control/hcp/organ-transplantation/index.html>. Actualizado el 26 de junio de 2020. Accedido el 12 de junio de 2024.
19. Rubin LG, Levin MJ, Ljungman P, et al. 2013 IDSA clinical practice guideline for vaccination of the immunocompromised host. *Clin Infect Dis*. 2014;58(3):309-318. doi:10.1093/cid/cit816.
20. Kadambi, P. Knowing your immunosuppressive (anti-rejection) medications. Sitio web de National Kidney Foundation. <https://www.kidney.org/atoz/content/yourmedications>. Publicado en 2015. Accedido el 13 de febrero de 2024.
21. Diabetes after a transplant. Sitio web de National Kidney Foundation. <https://www.kidney.org/atoz/content/new-onset-diabetes>. Publicado en 2015. Accedido el 13 de febrero de 2024.
22. High blood glucose: what it means and how to treat it. Sitio web de Joslin Diabetes Center. <http://www.joslin.org/>. Accedido el 13 de febrero de 2024.

23. Diabetes – taking care of your feet. Sitio web de MedlinePlus. <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000081.htm>. Revisado el 13 de mayo de 2020. Accedido el 13 de febrero de 2024.
24. Health concerns. Sitio web de UNOS Transplant Living. <https://transplantliving.org/after-the-transplant/staying-healthy/health-concerns/>. Accedido el 13 de febrero de 2024.
25. Agarwal A, Ramesh Prasad GV. Post-transplant dyslipidemia: mechanisms, diagnosis and management. *World J Transplant*. 2016; 6(1):125-134.
26. Zbroch E, Malyszko J, Mysliwiec M, Przybylowski P, Durlik M. Hypertension in solid organ transplant recipients. *Ann Transplant*. 2012;17(1):100-107.
27. High blood pressure. Sitio web del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/hbp>. Actualizado el 8 de mayo de 2020. Accedido el 13 de febrero de 2024.
28. High blood cholesterol: what you need to know. Sitio web del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4801788/>. Revisado en junio de 2005. Accedido el 13 de febrero de 2024.
29. Thomas C. Is it time to visit the dentist? Sitio web de National Kidney Foundation. <https://www.kidney.org/content/it-time-visit-dentist>. Accedido el 13 de febrero de 2024.
30. Handout on health: osteoporosis. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. https://www.niams.nih.gov/Health_Info/Bone/Osteoporosis/osteoporosis_hoh.asp. Publicado en febrero de 2016. Accedido el 13 de febrero de 2024.
31. Managing comorbidities. Sitio web de UNOS Transplant Living. <https://transplantliving.org/after-the-transplant/managing-comorbidities/>. Accedido el 13 de febrero de 2024.
32. Nunley KS. Protect the skin you're in. Sitio web de National Kidney Foundation. <https://www.kidney.org/transplantation/transaction/TC/Summer13/Protect-the-Skin-Youre-In>. Accedido el 13 de febrero de 2024.
33. Side effects. Sitio web de UNOS Transplant Living. <https://transplantliving.org/after-the-transplant/preventing-rejection/side-effects/>. Accedido el 13 de febrero de 2024.
34. Walker M, Wells CL. Side effects of immunosuppressant medications as they affect physical fitness: a physical therapist's point of view. <https://www.kidney.org/atoz/content/sideeffects>. Accedido el 13 de febrero de 2024.
35. Diet and transplantation. Sitio web de National Kidney Foundation. <https://www.kidney.org/atoz/content/nutritrans>. Accedido el 13 de febrero de 2024.
36. Departamento de Agricultura de los EE.UU. Food safety: a need-to-know guide for those at risk. https://www.fsis.usda.gov/sites/default/files/media_file/2021-04/at-risk-booklet.pdf. Actualizado en marzo de 2020. Accedido el 3 de abril de 2023.
37. Reilly-Spong M, Park T, Gross CR. Poor sleep in organ transplant recipients: self-reports and actigraphy. *Clin Transplant*. 2013;27(6):901-913.
38. Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre; Institutos Nacionales de Salud; Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. Your guide to healthy sleep. https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthy_sleep.pdf. Revisado en abril 2011. Accedido el 13 de febrero de 2024.
39. Dew MA, Manzetti J, Goycoolea JR, et al. Psychosocial aspects of transplantation. Sitio web de Medscape. https://www.medscape.com/viewarticle/436541_6. Publicado el 17 de junio de 2002. Accedido el 13 de febrero de 2024.
40. Zimmermann T, Pabst S, Bertram A, Schiffer M, deZwaan M. Differences in emotional responses in living and deceased donor kidney transplant patients. *Clin Kidney J*. 2016;9(3):503-509.
41. Olbrisch ME, Benedict SM, Ashe K, Levenson JL. Psychological assessment and care of organ transplant patients. *J Consult Clin Psychol*. 2002;70(3):771-783.
42. Signs and symptoms of depression. Sitio web del Instituto Nacional para la Salud Mental. https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml#part_145397. Actualizado en febrero de 2018. Accedido el 13 de febrero de 2024.
43. Kaira G, Desousa A. Psychiatric aspects of organ transplantation. *Int J Organ Transplant Med*. 2011;2(1):9-19.
44. Support groups. Sitio web de UNOS Transplant Living. <https://transplantliving.org/community/support-groups/>. Accedido el 13 de febrero de 2024.

Recursos

Puede resultarle útil comunicarse con estas organizaciones para obtener apoyo y recursos adicionales.*

American Society of Transplantation (AST)

www.myast.org/patient-information/patient-information
856-439-9986
[@AST_info](https://www.facebook.com/AmericanSocietyofTransplantation)

La AST (Sociedad de Trasplantes de los Estados Unidos) es una organización de profesionales en trasplantes que ofrece orientación, investigaciones y recursos sobre los trasplantes para mejorar el cuidado de los pacientes. Su sitio web incluye una amplia gama de recursos para pacientes trasplantados y sus familias, incluidas hojas de datos, folletos y enlaces a organizaciones de apoyo.

National Kidney Foundation (NKF)

www.kidney.org/espanol
855-NKF-CARES (653-2273)
[@nkf](https://www.facebook.com/nationalkidneyfoundation)

La NKF (Fundación Nacional del Riñón) es una organización nacional dedicada a la concientización, prevención y tratamiento de las enfermedades renales. Su sitio web ofrece recursos para pacientes y familiares sobre la enfermedad y el trasplante renal, además de enlaces al programa de apoyo para pares de NKF y a eventos.

Organ Procurement and Transplantation Network (OPTN)

<https://optn.transplant.hrsa.gov>
888-894-6361

La OPTN (Red de Adquisición y Trasplante de Órganos), una dependencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, conecta a todos los profesionales clínicos a lo largo del sistema de donación y trasplantes de los Estados Unidos. Los objetivos de esta red incluyen mejorar la disponibilidad y el acceso a los trasplantes, mejorar las tasas de supervivencia, promover la seguridad de los pacientes y aumentar la eficiencia en el cuidado de pacientes

trasplantados. El sitio web de la OPTN incluye una amplia variedad de recursos para pacientes sobre los trasplantes y los cuidados después de la cirugía.

Transplant Recipients International Organization (TRIO)

www.trioweb.org
800-TRIO-386 (874-6386)
[@TRIO_National](https://www.facebook.com/TransplantRecipientsInternationalOrganization)

TRIO (Organización Internacional de Receptores de Trasplantes) ofrece una red internacional de apoyo para donantes de órganos, candidatos para trasplantes, receptores de trasplantes y sus familias. Las sedes regionales para miembros de TRIO se centran en esfuerzos de concientización, apoyo, educación y defensa en asuntos relativos a trasplantes. El sitio web de TRIO recuenta casos de pacientes y ofrece recursos, así como enlaces a sedes locales.

United Network for Organ Sharing (UNOS)

www.unos.org
www.transplantliving.org/after-the-transplant
888-894-6361
[@UNOSNews](https://www.facebook.com/UnitedNetworkForOrganSharing)

UNOS (Red Unida para Compartir Órganos) es una organización sin fines de lucro que administra la OPTN. Su sitio web Transplant Living (Vida con trasplante) incluye información detallada sobre cómo llevar una vida saludable después de un trasplante de órgano. Abarca todo desde el manejo de medicamentos hasta cambios en el estilo de vida, y ofrece enlaces a servicios de apoyo y asistencia para medicamentos recetados. La tienda en línea de UNOS también ofrece una gran variedad de materiales educativos gratuitos para pacientes que se pueden obtener por correo o descargándolos de Internet.

*Las organizaciones citadas se proporcionan únicamente para fines informativos. No están afiliadas ni le han proporcionado ningún tipo de financiación a Walgreens Specialty Pharmacy para la elaboración de este folleto. Walgreens Specialty Pharmacy no avala ni recomienda ninguna organización específica.

Walgreens
Specialty Pharmacy