

Vivir después del trasplante renal DUDAS Y CONSEJOS



El contenido de este documento, como pueden ser los textos, gráficos, las imágenes u otro tipo de material incluido está protegido con derechos de copyright. Queda prohibida sin la autorización expresa de los propietarios del copyright, la reproducción total o parcial por cualquier medio. Los datos proporcionados por los autores para la realización de este material se incluyen bajo su estricto criterio médico y tienen exclusivamente fines formativos o informativos de carácter científico. El contenido no se ha concebido como sustituto del asesoramiento, el diagnóstico o el tratamiento que requiera prescripción por un profesional sanitario. Astellas no se responsabiliza de los criterios expuestos en ellos.



Vivir después del trasplante renal

DUDAS Y CONSEJOS



- 1.** ¿Qué tipo de ejercicio es bueno tras un trasplante de riñón?
- 2.** ¿Qué tipo de dieta debo seguir después de un trasplante renal?
- 3.** ¿Qué tipo de bebidas puedo tomar después del trasplante (café, mate, cerveza sin alcohol...)?, ¿Qué pasa con el alcohol?, ¿Es mejor tomar bebidas fermentadas que destiladas?
- 4.** ¿Qué recomendaciones debo seguir si quiero quedarme embarazada después de un trasplante renal?
- 5.** ¿Qué debo saber, como paciente trasplantado de riñón, si tengo sobrepeso?
- 6.** ¿Qué hago si tengo diarrea y estoy tomando medicamentos inmunosupresores para el trasplante?
- 7.** ¿Cómo afecta el trasplante renal a la vida sexual?
- 8.** Cuidados con la piel en pacientes trasplantados renales.
- 9.** ¿Puede interferir alguno de los siguientes tratamientos estéticos con el trasplante: tinte para el pelo, depilación, cirugías estéticas menores, tatuajes y piercings?
- 10.** ¿Qué cosas debe tener en cuenta una persona que ha tenido un trasplante al ir al dentista? ¿Y qué pasa si quiere hacerse un implante dental?
- 11.** ¿Qué deben saber los pacientes con infecciones urinarias frecuentes sin una causa clara?
- 12.** ¿Qué deben saber los pacientes sobre la medicación inmunosupresora antes de una cirugía?
- 13.** ¿Qué hacer si tengo una enfermedad de transmisión sexual (ETS), como VIH, virus papiloma humano, otros (sífilis, gonorrea, clamidia...)?
- 14.** Vacunas en pacientes con trasplante renal
- 15.** ¿Qué medicación puede usar un paciente trasplantado renal para dejar de fumar?
- 16.** ¿Puedo tener una mascota si estoy trasplantado?
- 17.** Si el paciente trasplantado se va de viaje, ¿cómo debe gestionar sus fármacos? Y si es un viaje prolongado, ¿cómo consigue su medicación?
- 18.** ¿Cuándo puedo volver al trabajo después de un trasplante de riñón?
- 19.** ¿Cómo puedo tener asesoramiento sociolaboral? ¿Discapacidad, incapacidad laboral, permisos de circulación, servicios de empleo especializados?

1.

¿Qué tipo de ejercicio es bueno tras un trasplante de riñón?



Cualquier movimiento cuenta, desde caminar por la casa, ir andando a los lugares cercanos o mover las piernas y brazos estando sentado. Lo importante es empezar poco a poco y, con el tiempo, aumentar la intensidad del ejercicio.

Una buena meta es intentar **hacer ejercicio al menos 3 veces por semana**. Según algunas recomendaciones, los pacientes trasplantados deberían **hacer entre 150 y 300 minutos de actividad moderada a la semana** (como caminar a buen ritmo) **o 75 minutos de actividad más intensa** (como correr o nadar rápido).



CONSEJOS BÁSICOS PARA HACER EJERCICIO



Comienza siempre con un calentamiento de al menos 5 minutos (puede ser caminar despacio o hacer movimientos suaves).



Al finalizar, baja la intensidad poco a poco y termina con algunos estiramientos.



Si no estás acostumbrado a hacer ejercicio, lo mejor es empezar con actividades ligeras como caminar, nadar, montar en bicicleta o incluso bailar.



Se puede combinar con ejercicios de fuerza suaves, usando poco peso, pero haciendo varias repeticiones.

Cada paciente es diferente, el tipo de ejercicio ideal dependerá de tu condición y si tienes otras enfermedades. Lo más recomendable es que un profesional te oriente y te ayude a planificar un programa de ejercicios que se adapte a ti, aumentando poco a poco el tiempo o la frecuencia. También puedes preguntar a tu equipo médico de trasplante.

Si ya haces ejercicio de forma regular, hay pacientes trasplantados que incluso compiten en deportes como atletismo, natación, ciclismo, tenis, pádel o baloncesto.

¡Todo es posible con constancia y un buen cuidado!

2.

¿Qué tipo de dieta debo seguir después de un trasplante renal?



El cuidado de la alimentación tras un trasplante renal es muy importante y debe personalizarse con apoyo de tu médico, nutricionista y enfermería ya que las necesidades pueden variar según el tiempo que haya pasado desde el trasplante:

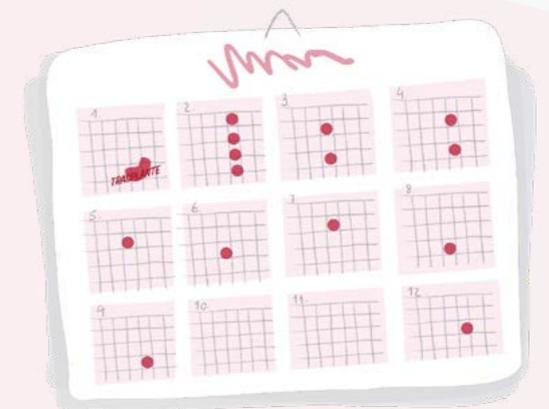
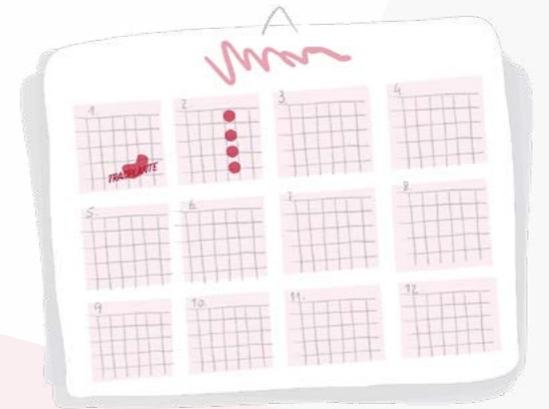
En las primeras semanas después del trasplante

Tu cuerpo necesita recuperarse de la cirugía por lo que es necesario consumir más energía y proteínas (1,3-2 g/kg de peso) para la recuperación. Se recomienda tomar alimentos ricos en proteínas como carne magra, pescado, huevos y alimentos vegetales de alto contenido proteico. Evitar azúcares simples (como los dulces y alimentos ultraprocesados, respotería industrial, salsas comerciales, refrescos...), ya que algunas personas pueden desarrollar diabetes después del trasplante. También se recomienda no consumir alimentos que puedan contener bacterias, sin lavarlos adecuadamente (por ejemplo, frutas o verduras). Hay que recordar que el vinagre no es un desinfectante apropiado. Es preferible no comer fuera de casa durante este tiempo.

Después de los primeros meses (período de mantenimiento)

La dieta debe seguir siendo equilibrada con 25-30 calorías/kg de peso y proteínas moderadas (0,8-1 g/kg) para proteger tu salud y el buen funcionamiento de tu riñón trasplantado. Evita dietas extremas sin supervisión médica pues podrían ser perjudiciales.

Recuerda que cada persona es diferente, y lo mejor es seguir las recomendaciones de tu médico o nutricionista para ajustar tu dieta a tus necesidades específicas.



2.

¿Qué tipo de dieta debo seguir después de un trasplante renal?



ALGUNAS PAUTAS GENERALES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Evita el alcohol en la medida de lo posible. Si lo tomas, realiza un consumo responsable, ocasional y mínimo de alcohol.



Evita las bebidas azucaradas.



Reduce la sal (menos de 2 g/día) y evita alimentos ultraprocesados, pastillas de carne, enlatados y conservas.



Aumenta lácteos bajos en grasa, frutas (evita pomelo y granada), verduras, cereales, legumbres, frutos secos y pescado blanco.



Sustituye grasas poco saludables por aquellas con alto contenido en Omega 3 y 6 (como el aceite de oliva, frutos secos, pescado azul).



Reduce la ingesta de chocolate, embutidos y carnes rojas; prioriza pollo, pavo o conejo.

Toma frutas enteras, bien lavadas y desinfectadas, en vez de zumos y evita comer antes de dormir.



Come 2 o 3 horas antes de irte a dormir.

3.

¿Qué tipo de bebidas puedo tomar después del trasplante (café, mate, cerveza sin alcohol...)? ¿Qué pasa con el alcohol? ¿Es mejor tomar bebidas fermentadas que destiladas?



Es fundamental mantenerse bien hidratado, después del trasplante renal principalmente con agua, no obstante, la cantidad que debes tomar dependerá de cómo estén funcionando tus riñones y de tu salud general. Para hacerla más apetecible, añade fruta (sandía, melón, manzana), verduras (pepino, zanahoria, calabacín) o especias (menta, albahaca, hierbabuena). Evita agua no potable y si el agua es de pozo, hierva antes de consumirla.



BEBIDAS RECOMENDADAS



Agua sin gas, agua con gas (sin sodio ni potasio añadido).

Té verde: Antioxidante y bajo en cafeína.

Infusiones sin teína, rooibos, manzanilla, etc.

Café: Moderado (2-3 tazas diarias) o descafeinado.

Batidos de frutas o verduras: elige con poco azúcar o sin azúcar añadido; si tienes dieta con restricciones de potasio, sodio o fósforo consulta con tu médico.

Zumo de arándanos: algunos estudios sugieren que ayuda a prevenir infecciones urinarias.

Bebidas con electrolitos: pueden ser útiles tras el ejercicio (*Gatorade* o *Powerade*).



BEBIDAS A EVITAR



Bebidas azucaradas.

El zumo de pomelo y el de granada pueden interferir con los medicamentos para evitar el rechazo del trasplante y pueden hacer que estos medicamentos sean más peligrosos.

Té de hierba de San Juan, también puede afectar a tus medicamentos.

Evitar el Diente de León y la Cola de Caballo por su efecto de ahorradores de potasio.

Productos lácteos no pasteurizados.

Bebidas alcohólicas (podrían afectar la eficacia de tus medicamentos y la salud del trasplante).

Enjuagues bucales con alcohol (debido al riesgo de ingestión accidental).

3.

¿Qué tipo de bebidas puedo tomar después del trasplante (café, mate, cerveza sin alcohol...)? ¿Qué pasa con el alcohol? ¿Es mejor tomar bebidas fermentadas que destiladas?



¿Qué pasa con el alcohol?

Puede permitirse en ocasiones especiales y en cantidades mínimas, preferiblemente bebidas fermentadas (vino, cerveza) que las destiladas (vodka, ginebra, whisky, ron o tequila) o sus versiones sin alcohol. El consumo en exceso interfiere con medicamentos y puede dañar la salud general y el buen funcionamiento del riñón trasplantado. Además, el alcohol tiene muchas calorías y no aporta nutrientes importantes. Consulta siempre con tu médico o nutricionista antes de tomar cualquier tipo de bebida alcohólica.



Recuerda que tu equipo médico te dará las mejores recomendaciones según tu caso específico.

¡Siempre es bueno consultar con ellos si tienes dudas!

4.

¿Qué recomendaciones debo seguir si quiero quedarme embarazada después de un trasplante renal?



Tras un trasplante renal, el cuerpo suele regularizar las hormonas, lo que mejora la ovulación y el deseo sexual, permitiendo que algunas mujeres trasplantadas queden embarazadas sin complicaciones.

Sin embargo, **se recomienda esperar al menos un año después del trasplante** para intentar concebir, para asegurar que la función renal esté estable. En caso de tener hipertensión, debe ser leve y controlada con un solo medicamento. Las mujeres trasplantadas renales, aunque las condiciones sean favorables, tienen un riesgo mayor de hipertensión o de empeorar la cantidad de proteína en la orina durante el embarazo, y esto puede aumentar el riesgo de que el injerto pierda su función con el tiempo.

Es importante saber que algunos medicamentos inmunosupresores no son seguros durante el embarazo, por lo que podría ser necesario ajustarlos antes de quedar embarazada.

Por eso te aconsejamos:

- Hablar con el nefrólogo al menos tres meses antes de intentar quedar embarazada.
- Revisar la alimentación y tomar suplementos vitamínicos.



4.

¿Qué recomendaciones debo seguir si quiero quedarme embarazada después de un trasplante renal?



DURANTE EL EMBARAZO

Es importante un seguimiento cercano con el nefrólogo y el obstetra en centros especializados en embarazos de alto riesgo.

Controlar la presión arterial a diario, evitar tabaco y alcohol, y mantener una dieta saludable.

La lactancia materna no está contraindicada, pero es importante consultar con el médico, ya que no se sabe con certeza cuántos de los medicamentos que toma la madre pasan a la leche. Algunas sociedades médicas creen que el uso de tacrólimus durante la lactancia es seguro, pero no se puede descartar que pueda tener efectos negativos en el bebé. Por eso, se recomienda consultar siempre con los médicos para tomar decisiones informadas



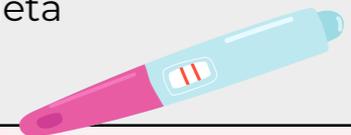
ANTICONCEPCIÓN



Las mujeres trasplantadas pueden quedar embarazadas, por lo que deben usar anticonceptivos, especialmente de barrera, para evitar embarazos no planeados. El tipo de anticonceptivo debe ser recetado por un especialista debido a la interacción con los medicamentos inmunosupresores, como el tacrólimus.

EMBARAZO NO PLANEADO

Si una mujer queda embarazada sin planearlo, debe consultar con su nefrólogo para una revisión completa y asegurarse de que la salud del riñón y el embarazo se manejen adecuadamente.



5.

¿Qué debo saber, como paciente trasplantado de riñón, si tengo sobrepeso?



¿Cómo se mide el sobrepeso y la obesidad?

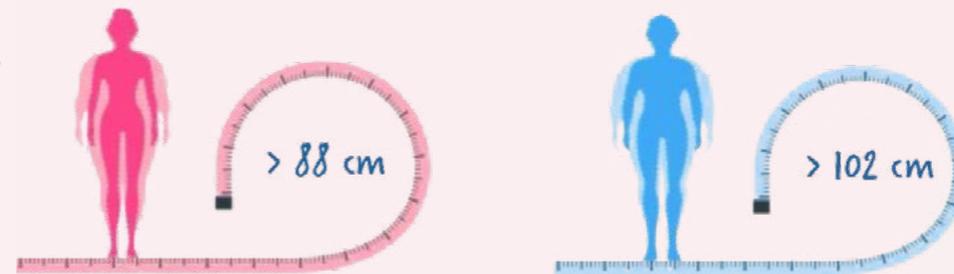
Para saber si tienes sobrepeso u obesidad, se usan dos medidas.

1. El índice de masa corporal (IMC) se calcula en base a tu peso y estatura.

$$IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura (m)} \times \text{Altura (m)}}$$

IMC	CLASIFICACIÓN
25.0 - 29.9	SOBREPESO
≥ 30.0	OBESIDAD
30.0 - 34.0	Clase 1 (moderada)
35.0 - 39.0	Clase 2 (severa)
>40.0	Clase 3 (mórbida)

2. La circunferencia de tu cintura: Se considera de riesgo si es mayor a 102 cm en hombres y 88 cm en mujeres.



Para **perder peso**, las recomendaciones son:

- Seguir una dieta supervisada por un equipo de nutrición especializado.
- Hacer ejercicio físico adaptado a tus capacidades.
- Se pueden utilizar medicamentos para bajar de peso pero controlados por el equipo médico.
- Evitar tratamientos quirúrgicos, a menos que sea estrictamente necesario, ya que pueden ser peligrosos.

5.

¿Qué debo saber, como paciente trasplantado de riñón, si tengo sobrepeso?



Antes del trasplante de riñón

Si tienes obesidad y te van a trasplantar, es importante saber que puedes tener más riesgo de:

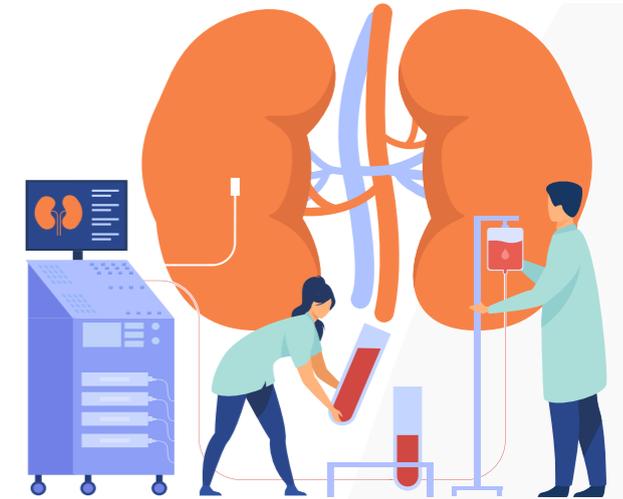
- Rechazo del injerto.
- Infecciones en la herida quirúrgica.
- Apertura de los puntos de la herida.
- Pasar más tiempo ingresado en el hospital.

Por eso, si tienes obesidad y te van a trasplantar, primero te debe ver un cirujano especializado.

Si tu IMC es mayor a 35, debes intentar bajar de peso mediante

- Consejo nutricional (dieta supervisada por profesionales).
- Hacer ejercicio regularmente y utilizar medicamentos que ayuden a lograr los objetivos de control de peso. Todo ello produciría una mejora de los riesgos y facilitaría la inclusión en la lista de espera de trasplante renal.

Si el IMC fuera mayor a 40, el riesgo de hacer el trasplante es aún más alto y hay que insistir en perder peso con dieta, ejercicio y si fuera necesario abordar la cirugía bariátrica.



Después del trasplante de riñón

Tener obesidad después del trasplante puede aumentar el riesgo de **problemas del corazón y vasculares** y mayor probabilidad de fallecer por estas causas.



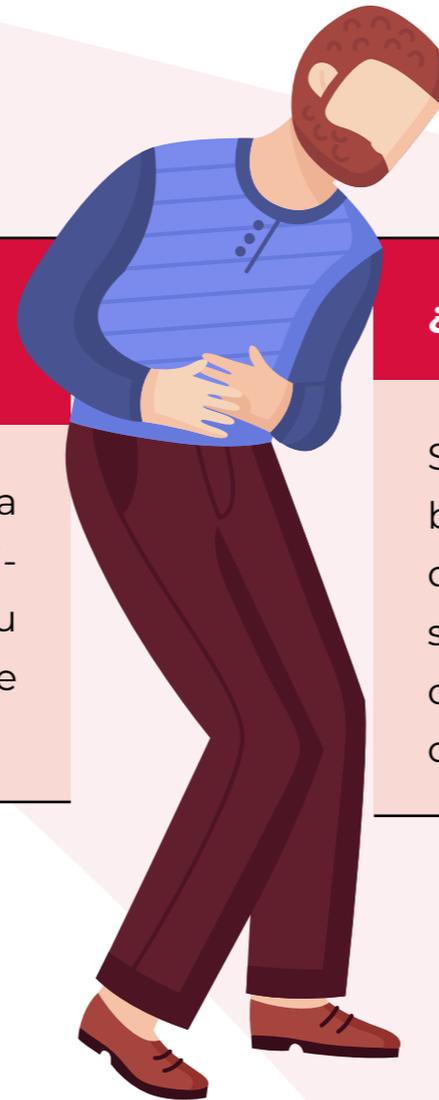
6.

¿Qué hago si tengo diarrea y estoy tomando medicamentos inmunosupresores para el trasplante?



La diarrea es común tras un trasplante renal y puede afectar la función del riñón trasplantado, así como aumentar el riesgo de complicaciones.

Se considera diarrea si tienes **más de 3 deposiciones blandas al día**. Sus causas pueden ser diversas, como infecciones o problemas digestivos.



¿CÓMO AFECTA LA DIARREA A LOS MEDICAMENTOS INMUNOSUPRESORES?

La diarrea puede hacer que tu cuerpo absorba más algunos medicamentos utilizados para evitar el rechazo, por lo que es importante que tu nefrólogo controle bien tus niveles en sangre durante y después de un episodio de diarrea.

¿QUÉ HACER SI LA DIARREA PERSISTE?

Si la diarrea sigue después de buscar y tratar posibles causas (como infecciones), tu nefrólogo puede ajustar tus medicamentos reduciendo sus dosis o cambiándolos por otros. Siempre realizar los cambios bajo supervisión del médico para evitar complicaciones y rechazo.

7.

¿Cómo afecta el trasplante renal a la vida sexual?



Después del trasplante, es normal que el deseo y la capacidad sexual mejoren. No hay un tiempo exacto para reanudar las relaciones sexuales, pero es importante esperar a que la herida quirúrgica cicatrice y se retire el catéter doble J.

¿Qué causa la disfunción eréctil (DE) en pacientes trasplantados?

Muchos hombres con enfermedad renal crónica tienen problemas como bajo nivel de testosterona, lo que afecta la erección, el deseo sexual y la fertilidad. Aunque el trasplante puede mejorar estas condiciones, **el riesgo de DE sigue siendo mayor que en hombres sanos**, especialmente si hay enfermedades como hipertensión, diabetes o problemas vasculares. Algunos medicamentos también pueden influir.

¿CÓMO SE TRATA LA DE EN PACIENTES TRASPLANTADOS?

- 1** Revisar los medicamentos: Algunos pueden empeorar la DE; si es posible, el médico ajustará el tratamiento.
- 2** Niveles de testosterona: Si son bajos, se puede iniciar terapia hormonal.
- 3** Uso de sildenafil (Viagra®): Este medicamento es seguro para la mayoría de los pacientes trasplantados, pero no debe usarse a diario debido a posibles bajadas de presión arterial, sobre todo si se toma tacrólimus. Es importante evitarlo si hay insuficiencia renal o hepática grave, problemas del corazón o de la retina.
- 4** Opciones adicionales: Inyecciones o cremas con alprostadil (prostaglandina) pueden ser una buena alternativa.
- 5** Prótesis de pene: En casos más graves, se puede considerar esta solución después del trasplante, en el momento de menor riesgo de infección.



8.

Cuidados con la piel en pacientes trasplantados renales



Debido a la medicación inmunosupresora que necesitas tomar después del trasplante, tienes un mayor riesgo de desarrollar cáncer de piel. Por eso, es importante que tomes algunas precauciones:

1	Revisa tu piel con frecuencia para detectar manchas o lesiones nuevas y visita al dermatólogo al menos una vez al año.	
2	Evita el sol directo, especialmente en las horas centrales del día, y usa protección durante todo el año.	
3	Usa protector solar con factor 50++ todos los días, incluso si está nublado o llueve. Aplícalo varias veces al día.	
4	Protégete con ropa adecuada, como sombreros de ala ancha, gorras y camisas de manga larga.	
5	No espongas la cicatriz de tu cirugía al sol durante el primer año, ya que puede oscurecerse.	
6	Si deseas tomar el sol, hazlo temprano en la mañana (11:00 a.m.) o al final de la tarde (5:00 p.m.). Usa sombrilla y sécate al sol después del baño.	
7	Usa gafas de sol para cuidar tus ojos.	

Siguiendo estos consejos, cuidarás tu piel y evitarás problemas en el futuro.

9.

¿Puede interferir alguno de los siguientes tratamientos estéticos con el trasplante: tinte para el pelo, depilación, cirugías estéticas menores, tatuajes y piercings?



Es posible realizar tratamientos estéticos después de un trasplante renal, pero es importante tener precauciones debido al tratamiento inmunosupresor que tomas.

TINTE PARA EL PELO

Puedes usar tintes, pero evita aquellos con **sustancias tóxicas**, como **hidrocarburos** o **mercurio**. Consulta en el centro de estética sobre la composición del producto si tienes dudas.



DEPILACIÓN

La depilación láser es generalmente segura, pero si usas **cera** o **cuchilla**, ten cuidado para evitar **infecciones**. Usa siempre utensilios limpios y sigue buenas prácticas de higiene.



TATUAJES Y PIERCINGS

Si decides hacerte un tatuaje o piercing, asegúrate de que el centro siga **estrictas medidas de higiene y esterilización**. Después del procedimiento, sigue las indicaciones de cuidado para prevenir infecciones.



CIRUGÍAS ESTÉTICAS MENORES

No están prohibidas, pero es esencial que el cirujano conozca tu situación de trasplante, ya que algunos medicamentos pueden afectar la **cicatrización**. Toma **medidas de precaución** durante y después de la intervención.



10.

¿Qué cosas debe tener en cuenta una persona que ha tenido un trasplante al ir al dentista? ¿Y qué pasa si quiere hacerse un implante dental?



Es fundamental mantener una buena higiene bucal, realizar controles regulares y seguir recomendaciones médicas para prevenir complicaciones, porque tu sistema inmunológico puede no funcionar tan bien, lo que te hace más propenso a infecciones y problemas en la boca.

ASPECTOS CLAVE PARA IR AL DENTISTA

1. Higiene bucal rigurosa

Cepillarse después de cada comida y limitar el consumo de azúcares.

Prevenir periodontitis, que puede causar pérdida dental y está relacionada con otras enfermedades como diabetes y problemas cardíacos.

Algunos medicamentos inmunosupresores pueden causar encías hinchadas o aumentar el riesgo de infecciones, por lo que se debe informar al dentista sobre ellos.

2. Controles odontológicos regulares

Revisiones dentales al menos una vez al año, o más frecuentes para evaluar tu salud periodontal y detectar cualquier problema en etapas tempranas, lo que es crucial dado el riesgo elevado de infecciones y complicaciones en este grupo de pacientes.

3. Antibióticos profilácticos

Antes de procedimientos invasivos (extracciones, endodoncia o implantes), es común recomendar antibióticos profilácticamente.

4. Interacciones medicamentosas

Informar al dentista sobre los medicamentos inmunosupresores para evitar interacciones que puedan afectar el tratamiento.

5. Evitar AINES

Los antiinflamatorios no esteroideos (AINES), como el ibuprofeno, están contraindicados debido al riesgo de complicaciones renales y gastrointestinales. Usar alternativas seguras bajo supervisión médica.



10.

¿Qué cosas debe tener en cuenta una persona que ha tenido un trasplante al ir al dentista? ¿Y qué pasa si quiere hacerse un implante dental?



Consideraciones para implantes dentales

Si estás considerando un implante dental, es fundamental que tu odontólogo realice una evaluación exhaustiva de tu salud bucal y general.

La **profilaxis antibiótica** es especialmente importante en estos casos para prevenir infecciones que podrían comprometer tanto la salud dental como la del injerto.



¿Qué deben saber los pacientes con infecciones urinarias frecuentes sin una causa clara?

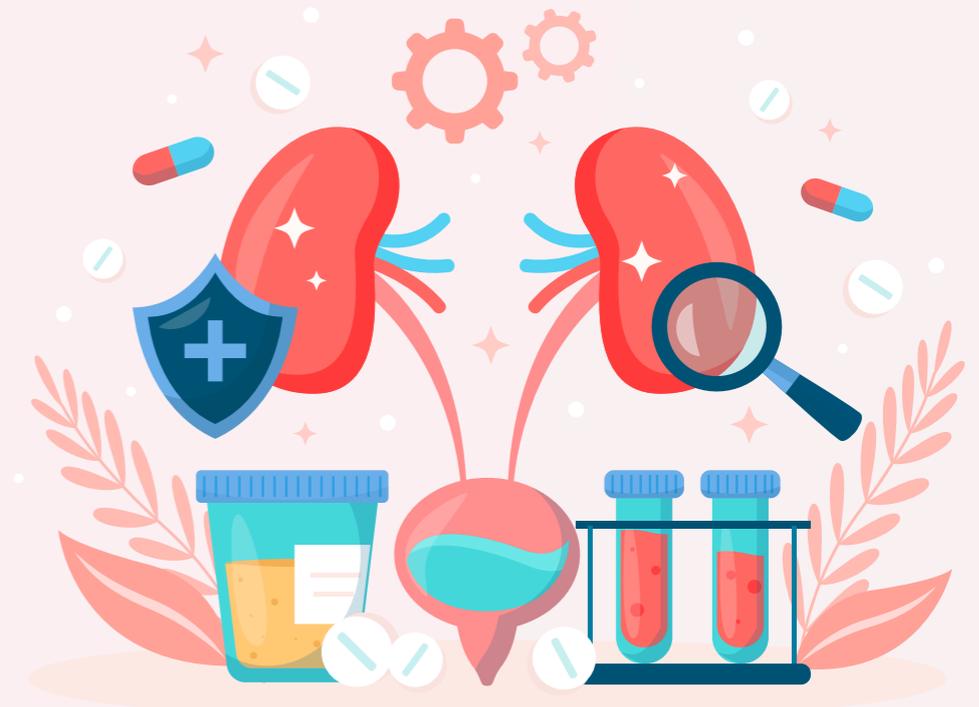


No todas las infecciones urinarias requieren antibióticos. En caso de no tener síntomas pero que el análisis de orina muestre bacterias (bacteriuria asintomática), no es necesario tomar antibióticos.

Ante síntomas como **dolor, aumento de frecuencia al orinar, o fiebre** es fundamental contactar con el equipo de trasplante para inicio de antibiótico. Se debe tener en cuenta que determinados fármacos para las infecciones urinarias pueden interactuar con medicamentos inmunosupresores, por lo que deben ser supervisados por un nefrólogo.

En caso de Infecciones recurrentes, especialmente en los primeros 6-12 meses tras el trasplante, es crucial identificar causas y descartar problemas urinarios.

En cuanto a **tratamientos alternativos** como probióticos, D-manosa, estrógenos vaginales o vacunas tienen evidencia limitada, aunque en mujeres menopáusicas los estrógenos y vacunas inactivadas pueden ser útiles con evaluación especializada.



¿Qué deben saber los pacientes sobre la medicación inmunosupresora antes de una cirugía?



Los medicamentos inmunosupresores pueden aumentar el riesgo de infecciones y problemas de cicatrización, durante y después de la cirugía, especialmente en personas con sobrepeso, diabetes o edad avanzada.

Medicamentos como esteroides, micofenolato, sirólimus y everólimus pueden dificultar la cicatrización. Sirólimus y everólimus, en particular, requieren ajustes específicos. Consulta con el nefrólogo para modificar dosis o cambiar medicamentos antes de cirugías mayores.

En cirugías programadas, sigue las indicaciones del equipo médico y toma tus medicamentos habituales con un poco de agua, al menos 2 horas antes de la cirugía. Es importante informar al equipo médico en la consulta preanestésica y si es necesario, adelantar la toma.

Si no se pueden tomar por vía oral, los medicamentos se administrarán por vía intravenosa según indicaciones médicas.



13.

¿Qué hacer si tengo una enfermedad de transmisión sexual (ETS), como VIH, virus papiloma humano, otros (sífilis, gonorrea, clamidia...)?



Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) se transmiten principalmente durante las relaciones sexuales, aunque también por la sangre o de madre a hijo durante el embarazo o parto. Algunas no presentan síntomas, mientras que otras causan úlceras, verrugas, secreciones o dolor al orinar o durante el sexo.



Si tienes una ETS, debes tratarla rápidamente para evitar complicaciones físicas y emocionales.

Al ser una persona trasplantada, el tratamiento puede interferir con tus medicamentos inmunosupresores, aumentando el riesgo de rechazo o efectos secundarios. **Es fundamental que sigas las indicaciones de tu médico.**

También es recomendable realizar revisiones y pruebas periódicas, para detectar ETS si estás en riesgo de contagio. Esto ayudará a prevenir complicaciones y mantener tu salud protegida.



14.

Vacunas en pacientes con trasplante renal



La inmunosupresión que se usa después de un trasplante renal para evitar el rechazo del riñón debilita el sistema inmunológico, lo que aumenta el riesgo de infecciones. Por eso, es muy importante proteger a los pacientes mediante vacunas, ya que ayudan a prevenir enfermedades infecciosas. Tipos de vacunas:

VACUNAS VIVAS ATENUADAS

Estas vacunas no se pueden poner después del trasplante porque pueden causar la propia infección. Antes del trasplante, el médico evaluará si el paciente puede recibir estas vacunas, dependiendo de su estado de salud. Ejemplos de estas vacunas son la vacuna triple vírica y la vacuna contra la varicela.

VACUNAS INACTIVADAS

Estas vacunas son seguras para poner después del trasplante. Algunas de las vacunas que se pueden administrar son:

Gripe: Se administra anualmente.

SARS-COV-2 (Covid-19): Se administra anualmente.

Neumonía (neumococo): existen varios preparados de vacunas y las indicaciones pueden variar en función de la Comunidad Autónoma y los antecedentes de vacunación previos.

Hepatitis B: existen varios preparados de vacunas y las indicaciones pueden variar en función de la Comunidad Autónoma.

Difteria, Tétanos, Tosferina: La vacuna del tétanos suele administrarse como un refuerzo cada 10 años o después de los 5 años en caso de que sufra una herida grave o contaminada.

Herpes zóster (culebrilla): se administra en dos dosis con pauta de 0-2 meses.

Virus del papiloma humano: se administra en tres dosis con dos posibles pautas 0-1-6 meses o 0-2-6 meses.



¿Qué medicación puede usar un paciente trasplantado renal para dejar de fumar?



Existen varias opciones de medicamentos para dejar de fumar. Aquí te mostramos cuáles son y sus principales características:

MEDICAMENTO	CONTRAINDICACIONES	EFECTOS SECUNDARIOS
	<p>Terapia de reemplazo de nicotina, (parches, chicles, tabletas, inhaladores o aerosoles)</p>	<p>No tiene contraindicaciones importantes.</p> <p>Irritación en la piel y molestias en la boca.</p>
	<p>Bupropión</p>	<p>Debe usarse con precaución, especialmente si hay problemas renales o antecedentes de epilepsia o trastornos psiquiátricos graves.</p> <p>Sequedad de boca, mareos, dolor de cabeza, problemas para dormir.</p>
	<p>Vareniclina*</p>	<p>No hay mucha información en personas trasplantadas, pero su interacción con inmunosupresores parece mínima.</p> <p>Náuseas, vómitos, problemas para dormir.</p>
	<p>Citisina</p>	<p>No recomendado en personas con enfermedad renal por falta de datos de seguridad en esa población.</p> <p>No se especifican efectos secundarios comunes.</p>

*Es el medicamento más eficaz para dejar de fumar. Puede duplicar o triplicar las posibilidades de éxito.

Si quieres dejar de fumar, habla con tu médico para que te recomiende la opción más segura y efectiva según tu caso.

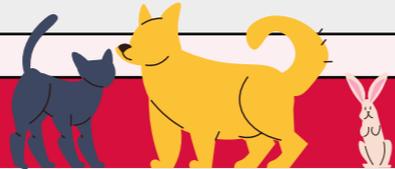
¿Puedo tener una mascota si estoy trasplantado?



¡Sí, puedes tener una mascota!, pero es importante tomar precauciones para evitar riesgos de infecciones. Las mascotas no solo te hacen compañía, también te ayudan a sentirte mejor, tanto física como mentalmente.

¿CUÁNDO ES MEJOR TENERLA?

Espera al menos 6 meses después del trasplante o hasta que el tratamiento inmunosupresor esté estable y tengas menos riesgo de infecciones.

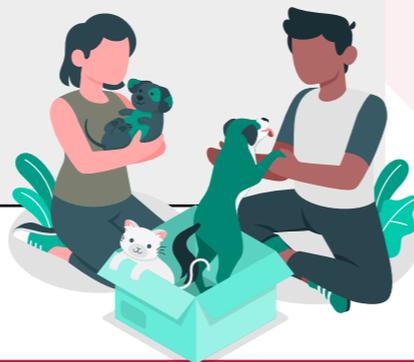


¿QUÉ TIPO DE MASCOTA ELEGIR?

Perros y gatos domésticos son opciones seguras. Evita reptiles, anfibios, erizos, aves y roedores, ya que pueden transmitir más enfermedades. Adopta mascotas adultas (más de 6 meses), ya que los cachorros pueden representar mayor riesgo.

¿DE DÓNDE VIENE LA MASCOTA?

Adopta mascotas de refugios que cuenten con vacunas y controles veterinarios. No adoptes animales salvajes o sin historial de salud.



¿CÓMO VIVE LA MASCOTA?

Los gatos que viven dentro de casa son más seguros que los callejeros. Los perros con un nivel de actividad normal reducen el riesgo de contacto con parásitos que con aquellos más activos.

- ✓ Cuida la higiene dental de tu mascota y corta sus uñas regularmente.
- ✓ Evita compartir utensilios de comida o agua con la mascota y no permitas que cace, coma basura o heces de otros animales.
- ✓ Seguir estas pautas ayudará a reducir riesgos de infecciones y mantener tanto tu salud como la de tu mascota en buen estado.

Atención veterinaria y revisiones periódicas: **Lleva a tu mascota al veterinario con regularidad.** La frecuencia de las visitas dependerá de la salud de la mascota y de tu nivel de inmunosupresión.

Si el paciente trasplantado se va de viaje, ¿cómo debe gestionar sus fármacos? Y si es un viaje prolongado, ¿cómo consigue su medicación?



A continuación, te detallamos una serie de consejos para viajar si eres paciente trasplantado:

1	Organiza tu medicación: Lleva suficiente para todo el viaje y utiliza un pastillero o los blísteres originales para facilitar el control en la aduana si sales de España. En caso de viajes largos: Planifica el suministro de medicamentos, incluso considerando envíos o ayuda de familiares o llevando “doble medicación”, una para el equipaje de mano y otra para la maleta.
2	Informe médico: Lleva un informe actualizado en inglés sobre tu estado de salud.
3	Farmacia del hospital: Mantén contacto con ellos para obtener medicación extra o gestionar envíos en caso de emergencia.
4	Seguro médico: Asegúrate de tener un seguro que cubra emergencias si viajas fuera del país.
5	Equipaje de mano: Guarda tu medicación y el informe médico siempre en el equipaje de mano, ya sea en avión, tren o barco.
6	Hospital cercano: Infórmate sobre el hospital más próximo a tu destino.
7	Tarjeta Sanitaria Europea: Llévala contigo si viajas por Europa.



Recuerda que planificar bien te asegura un viaje más tranquilo y seguro.

18.

¿Cuándo puedo volver al trabajo después de un trasplante de riñón?



La recuperación tras un trasplante renal lleva tiempo y suele ser gradual. La mayoría de las personas pueden reincorporarse al trabajo en unas 12 semanas, pero dependerá de tu recuperación y del tipo de tarea que realices



Evita grandes esfuerzos al principio y descansa cuando lo necesites. Si trabajas con muchas personas, usar mascarilla puede ser recomendable para prevenir infecciones

Los efectos secundarios de los medicamentos o problemas de salud pueden complicar el regreso al trabajo. En estos casos, las empresas deberían adaptar el puesto a tus capacidades y garantizar un entorno seguro. **La Federación Nacional de Asociaciones ALCER tiene un servicio de empleo especializado que te puede orientar en cómo comunicárselo o solicitarlo a tu empresa.**



Retomar tu empleo puede ser positivo para tu salud física y mental. Antes de volver, consulta a tu nefrólogo para que prepare un informe con los cuidados específicos que puedas necesitar.

Ten en cuenta que necesitarás asistir regularmente a controles médicos y, ocasionalmente, podrías requerir hospitalizaciones. Las personas con trasplante renal son susceptibles de ser valoradas por su grado de discapacidad, que a menudo se les califica por encima del mínimo legal del 33%, lo que les confiere importantes beneficios a nivel fiscal tanto para ellos como para la empresa que les contrate. **Consulte el servicio especializado de la Federación Nacional de Asociaciones ALCER para ayudarle en la gestión de dicho certificado.**

Volver a trabajar es posible y puede ser muy gratificante con la preparación adecuada, pero si no te es posible continuar con tu actividad laboral debido a la enfermedad y al trasplante de riñón, puedes solicitar que un tribunal médico revise tu situación y determine si eres apto o no para recibir una incapacidad laboral y el grado de la misma (parcial, total, absoluta o gran invalidez).

¿Cómo puedo tener asesoramiento sociolaboral? ¿Discapacidad, incapacidad laboral, permisos de circulación, servicios de empleo especializados?



Después del trasplante, el proceso de recuperación incluye descanso durante el primer mes y un retorno progresivo a las actividades normales a partir del tercer mes, según cada caso. Durante los primeros seis meses, los controles médicos frecuentes pueden afectar las actividades laborales.

La mayoría de los pacientes puede volver a trabajar después de seis meses, con el alta médica del médico de familia, siguiendo las recomendaciones del especialista. Si necesitas ayuda para tus tareas diarias, puedes contactar con el servicio social correspondiente.

Para combinar tu situación laboral con el tratamiento médico, existen ayudas como **la Incapacidad Temporal (baja laboral) o las Incapacidades Permanentes Parcial, Total, Absoluta o Gran Invalidez**. Para más información, **consulta con el Servicio de empleo especializado de la Federación Nacional de Asociaciones ALCER en tu área** o al Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS).



En cuanto al permiso de conducir, solo podrás renovarlo con un informe favorable del nefrólogo, tras seis meses sin complicaciones graves como infecciones o rechazo.



Autores

Dra. M^a ESTHER GONZÁLEZ MONTE

Servicio de Nefrología

HOSPITAL UNIVERSITARIO 12 DE OCTUBRE - MADRID

Con la colaboración de



ALCER
Federación Nacional



Índice



Autores



Bibliografía



Bibliografía

- Amin K, et al. Diarrhea in a Patient With Combined Kidney-Pancreas Transplant. *Am J Kidney Dis*. 2021;78(2):A13-A16.
- Aulagnon F, et al. Diarrhea after kidney transplantation: a new look at a frequent symptom. *Transplantation*. 2014;98(8):806-816.
- Bodro M, et al. Managing recurrent urinary tract infections in kidney transplant patients. *Expert Rev Anti Infect Ther*. 2018;16(9):723-732.
- Burleigh AE, et al. Consumption of sweetened, dried cranberries may reduce urinary tract infection incidence in susceptible women – a modified observational study. *Nutr J*. 2013;12(1):139.
- Clowers-Webb HE, et al. Educational outcomes regarding skin cancer in organ transplant recipients: Randomized intervention of intensive vs standard education. *Arch Dermatol*. 2006;142:712-718.
- Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica. Disponible en: <https://cocemfe.es> (Último acceso: febrero 2025).
- Coussement J, et al. Antibiotics for asymptomatic bacteriuria in kidney transplant recipients. *Cochrane Database Syst Rev*. 2018;2(2):CD011357.
- Del Romero J, et al. Prevention and treatment of sexually transmitted infections in high-risk individuals, including patients with HIV infection. *Enferm Infecc Microbiol Clin*. 2019;37(2):117-126.
- Devresse A, et al. How to manage cigarette smoking in kidney transplant candidates and recipients? *Clinical Kidney Journal*. 2021;14(10):2295-2303.
- Eckel RH, Krauss RM. American Heart Association call to action: obesity as a major risk factor for coronary heart disease. *AHA Nutrition Committee. Circulation*. 1998;97(21):2099-2100.
- Ejercicio físico en la Enfermedad Renal Crónica. *Nefrología al día*. Disponible en: <https://www.nefrologiaaldia.org/es-articulo-ejercicio-fisico-en-la-enfermedad-renal-cronica-660>. Última actualización 26/01/2025 (Último acceso: febrero 2025).
- García-Sánchez P, et al. Balancing the risks and benefits of pet ownership in pediatric transplant recipients. *Transplantation*. 2023;107(4): 855-866.
- Gill JS, et al. The pregnancy rate and live birthrate in kidney transplant recipients. *Am J Transplant*. 2009;9(7):1541-1549.
- Gill JS, et al. The survival benefit of kidney transplantation in obese patients. *Am J Transplant*. 2013;13(8):2083-2090.
- Golder HJ, et al. Enhanced Recovery after Surgery: History, Key Advancements and Developments in Transplant Surgery. *J Clin Med*. 2021;10(8):1634.
- Guía del Paciente Renal. *ALCER TURIA*. Disponible en: <https://alcerturia.org/guia-paciente-renal/> (Último acceso: febrero 2025).
- Hosseini MS, et al. Effect of Laser-Assisted Hair Removal (LAHR) on the Quality of Life and Depression in Hirsute Females: A Single-Arm Clinical Trial. *J Lasers Med Sci*. 2022;13:e46.
- Infecciones de transmisión sexual. *Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social*. Junio 2023. Disponible en: <https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/prevencion/prostitucion/docs/infecTransmSexual.pdf> (Último acceso: febrero 2025).
- Infecciones de transmisión sexual (ITS). Organización Mundial de la Salud. Mayo 2024. Disponible en: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-\(stis\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-(stis)) (Último acceso: febrero 2025).
- Karpe KM, et al. Calcineurin inhibitor withdrawal or tapering for kidney transplant recipients. *Cochrane Database Syst Rev*. 2017;7(7):CD006750.
- Krishnan N, et al. Kidney Transplantation Significantly Improves Patient and Graft Survival Irrespective of BMI: A Cohort Study. *Am J Transplant*. 2015;15(9):2378-2386.
- Lundy SD, Vij SC. Male infertility in renal failure and transplantation. *Transl Androl Urol*. 2019;8(2):173–181.
- McKay DB, et al. Reproduction and transplantation: report on the AST Consensus Conference on Reproductive Issues and Transplantation. *Am J Transplant*. 2005;5(7):1592-1599.
- Nashan B, et al. Wound healing complications and the use of mammalian target of rapamycin inhibitors in kidney transplantation: a critical review of the literature. *Transplantation*. 2012;94(6):547-561.
- Nefrología al día. *Embarazo y riñón*. Disponible en: <https://www.nefrologiaaldia.org/es-articulo-embarazoy-rinon-586> (Último acceso: febrero 2025).
- Nunes-dos-Santos DL, et al. Periodontal status and clinical outcomes in kidney transplant recipients: A systematic review. *Oral Dis*. 2020;26(1):22-34.
- Oniscu GC, et al. Management of obesity in kidney transplant candidates and recipients: A clinical practice guideline by the DESCARTES Working Group of ERA. *Nephrol Dial Transplant*. 2021;37(Suppl 1):i1-i15.
- Pallardo L, Crespo J. Embarazo y trasplante renal: luces y sombras. *Nefrología*. 2008;28(2):148-150.



Bibliografía

- Papapanou PN, et al. Periodontitis: Consensus report of workgroup 2 of the 2017 World Workshop on the Classification of Periodontal and Peri-Implant Diseases and Conditions. *J Clin Periodontol*. 2018;45:S162-170.
- Prospecto actual de ADVAGRAF™ cápsulas duras de liberación prolongada. Disponible en: https://cima.aemps.es/cima/dochtml/ft/07387024/FT_07387024.html (Último acceso: febrero 2025).
- ¿Qué son las incapacidades laborales?, Federación Nacional de asociaciones para la lucha contra las enfermedades de riñón (ALCER), publicado por Roberto Ortiz. Disponible en: <https://alcer.org/empleo/preguntas-frecuentes/> (Último acceso: febrero 2025).
- Rebholz CM, et al. Diet Soda Consumption and Risk of Incident End Stage Renal Disease. *Clin J Am Soc Nephrol*. 2017;12(1):79-86.
- Recomendaciones para la aplicación de los nuevos criterios de aptitud psico-física establecidos en el Anexo IV del reglamento general de conductores. Orden PRA/375/2018 DE 11 DE ABRIL. Dirección General de Tráfico. Disponible en: https://www.dgt.es/export/sites/web-DGT/galleries/downloads/nuestros_servicios/RECOMENDACIONES-APLICACION-CRITERIOS-ANEXO-IV-CRC.pdf (Último acceso: febrero 2025).
- Reinhardt W, Kübber H, Dolff S et al: Rapid recovery of hypogonadism in male patients with end stage renal disease after renal transplantation. *Endocrine*, 2018; 60(1): 159–166.
- Robert T, et al. Kidney Injury and Hair-Straightening Products Containing Glyoxylic Acid. *N Engl J Med*. 2024;390(12):1147-1149.
- Robinson JK, Guevara Y, Gaber R, Clayman ML, Kwasny MJ, Friedewald JJ, Gordon EJ. Efficacy of a Sun Protection Workbook for Kidney Transplant Recipients: A Randomized Controlled Trial of a Culturally Sensitive Educational Intervention. *Am J Transplant*. 2014;14:2821-2829.
- Sabe N, et al. Antibiotic Treatment Versus No Treatment for Asymptomatic Bacteriuria in Kidney Transplant Recipients: A Multicenter Randomized Trial. *Open Forum Infect Dis*. 2018;6(6):ofz243.
- Segur-Egea JJ et al. European Society of Endodontology position statement: the use of antibiotics in endodontics. *Int Endod J*. 2017;51(1):20-25.
- Selma-Penalva A. Trasplantes de órganos y su incidencia sobre la relación laboral. Especial referencia a la situación de Incapacidad Permanente de las personas trasplantadas. *Rev. Bioética y Derecho*. 2017;39:53-71.
- Shipman W, et al. Efficacy of laser hair removal in hidradenitis suppurativa: A systematic review and metaanalysis. *Lasers Surg Med*. 2024;56(5):425-436.
- Sihra N, et al. Nonantibiotic prevention and management of recurrent urinary tract infection. *Nat Rev Urol*. 2018;15(12):750-776.
- Tan JHS, et al. Enhanced recovery after surgery recommendations for renal transplantation: guidelines. *Br J Surg*. 2022;110(1):57-59.
- Thirumavalavan N, Scovell JM, Link RE, Lamb DJ, Lipshultz LI. Does Solid Organ Transplantation Affect Male Reproduction? *Eur Urol Focus*. 2018;4(3):307-310.
- Thomas DW et al. Cyclosporin A-induced gingival overgrowth is unrelated to allograft function in renal transplant recipients. *J Clin Periodontol*. 2021;28(7):706-709.
- Troppmann C, et al. Impact of panniculectomy on transplant candidacy of obese patients with chronic kidney disease declined for kidney transplantation because of a high-risk abdominal panniculus: A pilot study. *Surgery*. 2016;159(6):1612-1622.
- Ulrich C, Jürgensen JS, Degen A, Hackethal M, Ulrich M, Patel MJ, Eberle J, Terhorst D, Sterry W, Stockfleth E. Prevention of non-melanoma skin cancer in organ transplant patients by regular use of a sunscreen: a 24 months, prospective, case-control study. *Br J Dermatol*. 2009;161:78-84.
- Vacunas recomendadas personas con un trasplante de riñón. Federación Nacional de asociaciones para la lucha contra las enfermedades de riñón (ALCER), ADMALCER 2022. Disponible en: <https://www.alcergiralda.org/2024/11/04/sabias-que-trasplante-y-vacunacion/> (Último acceso: febrero 2025).
- Vandegrift MT, et al. Is Aesthetic Surgery Safe in the Solid Organ Transplant Patient? An International Survey and Review. *Aesthet Surg J*. 2016;36(8):954-958.
- Vidal et al. Management of urinary tract infection in solid organ transplant recipients: Consensus statement of the Group for the Study of Infection in Transplant Recipients (GESITRA) of the Spanish Society of Infectious Diseases and Clinical Microbiology (SEIMC) and the Spanish Network for Research in Infectious Diseases (REIPI). *Enferm Infecc Microbiol Clin*. 2015;33(10):679.e1-679.e21.
- Visser A, et al. Employment and ability to work after kidney transplantation in the Netherlands: The impact of preemptive versus non-preemptive kidney transplantation. *Clin Transplant*. 2022;36(9):e14757.
- What Are The Best Drinks For Kidney Disease. HealthMatch. Disponible en: <https://healthmatch.io/kidneydisease/what-is-the-best-thing-to-drink-for-your-kidneys> (Último acceso: febrero 2025).