

La lista de espera de trasplante renal: 10 pasos que puede dar para mantenerse en activo

¡Felicitaciones! Ya está en la lista de espera de trasplante renal. El siguiente paso en su viaje podría tomar algo de tiempo. Muchas personas esperan de 3 a 5 años, a veces más, para recibir un nuevo riñón. Mientras espera, hay algunas cosas que puede hacer para asegurar que se mantiene en **ACTIVO** y con todo **LISTO PARA EL TRASPLANTE** cuando le llamen informándole que hay un trasplante disponible para usted. Le explicamos 10 pasos que puede dar para asegurarse de estar suficientemente saludable para recibir un nuevo riñón.

- Acuda a todas sus citas de diálisis.**
- Tome todos sus medicamentos según lo prescrito..**
- Asegúrese de que el equipo de trasplante tenga siempre su información de contacto más actualizada.** Su equipo de trasplante necesita saber cómo comunicarse con usted en todo momento.
- Informe a su equipo de trasplante si se producen cambios en su salud.** Comunique a su equipo de atención médica si se produce cualquier cambio en su medicación, si se contagia de gripe, neumonía o COVID-19 o si le hospitalizaron por cualquier motivo.
- Siga la dieta para sus riñones.** Un/a dietista puede crear un programa que le proporcionará los mejores resultados. Mantenerse saludable mientras espera puede ayudarle a que su trasplante sea más exitoso.
- Acuda a todas las citas médicas del trasplante.** El centro de trasplante requerirá hacerle revisiones y análisis de sangre periódicos. Debe acudir a todas las citas. No falte a ninguna.
- Seleccione a una persona para que le atienda.** La mayoría de centros de trasplante exige que cada paciente tenga una persona de apoyo directo. Esta persona debe ser un familiar o amigo de confianza que le ayude antes, durante y después del trasplante. ¿Quién será esa persona en su caso?
- No fume, no masque tabaco ni abuse del alcohol.** El tabaco y el alcohol pueden causar problemas de salud y algunos centros de trasplante podrían no incluirle en la lista si fuma o bebe alcohol en grandes cantidades.
- Siga haciéndose la prueba de evaluación anual.** Incluso estando ya en la lista de espera, aún tendrá que hacerse algunas pruebas de evaluación cada año para asegurarse de que sigue lo suficientemente saludable para recibir un trasplante renal.
- Adopte una actitud positiva.**



Para saber más sobre el proceso del trasplante renal, incluida información sobre el significado de alto índice del perfil del donante renal (KDPI, por sus siglas en inglés), listas múltiples y donantes de riñón vivos, visite www.ESRDNCC.org.



Este material fue preparado por el contratista del Centro de Coordinación Nacional de la enfermedad renal en etapa terminal (ESRD NCC, por sus siglas en inglés), en virtud de un contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés), un organismo del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos. El contenido no refleja necesariamente la política de los CMS ni implica el aval del gobierno estadounidense. NW-ESRD NCC-NC2PFE-04102023-05

