

Fecha de publicación
Revisado
Revisado
Revisado
Revisado

Agosto 30, 2000
Julio 23, 2003
Diciembre 2006
Marzo 2012
Julio 2017

Obteniendo Un Nuevo Riñón

Datos Acerca de los Trasplantes de Riñón

Authors

Roy D. Bloom, MD
Carl Cardella, MD
David Conti, MD
Gabriel Danovitch, MD
M. Roy First, MD
Michael Germain, MD
Simin Goral, MD
Jerry McCauley, MD, MPH
Tom McCune, MD, FACP
Manuel Pascual, MD
David Serur, MD
Craig Shadur, MD
Mitchell Shiffman, MD
Stephen Tomlanovich, MD
James Whiting, MD
Clyde Yancy, Jr., MD, FACC
Carlos Zayas, MD
Edited by the KPCOP Education Workgroup 2018

Sociedad Americana de **Trasplantes**

1120 Route 73, Suite 200
Mount Laurel, NJ 08054

Teléfono: 856-439-9986
E-mail: info@myAST.org
Sitio Web: myAST.org

La información presentada y las opiniones expresadas aquí son las de los autores y no necesariamente representan a las de la Sociedad

Obteniendo un nuevo riñón

¿Qué es la falla renal y que la provoca?

La falla renal ocurre cuando uno o ambos riñones no funciona como deberían. Las fallas renales pueden ser ocasionadas por muchas enfermedades. Entre ellas:

- diabetes
- presión alta
- enfermedades relacionadas con el filtro de desechos y exceso de fluidos en la sangre (conocida como enfermedad glomerular)
- una enfermedad en la que varios corpúsculos se desarrollan en los riñones (conocida como enfermedad renal poliquística)
- una condición anormal ocurrida durante el nacimiento

Algunas de estas enfermedades pueden provocar daño en cuestión de días o semanas. Otras enfermedades pueden tomar años antes de que causen daño. Si los riñones fallan, usualmente fallan los dos al mismo tiempo.

¿Cuáles son algunos signos de que un riñón no esté funcionando como debería?

Cuando uno comienza a tener problemas renales, puede que se sienta bien al principio. Conforme los riñones empeoran, puede comenzar a:

- cansarse con facilidad
- presentar problemas para dormir
- tener comezón
- sentir náuseas
- tener dificultad al orinar
- notar hinchamiento corporal
- tener presión elevada

¿Cómo se trata la falla renal?

Cuando los riñones fallan, será necesario someterse a alguno de estos tratamientos:

La **Diálisis** es un procedimiento que elimina desechos de la sangre. Se requiere porque uno o ambos riñones ya no lo hacen por sí mismos. Con diálisis, una máquina o bien un tubo flexible llamado catéter hacen el trabajo que los riñones ya no pueden realizar.

Hay dos formas diferentes de diálisis: hemodiálisis y diálisis peritoneal.

- **Hemodiálisis:** Utiliza una máquina y un filtro para eliminar desechos y agua de la sangre.
- **Diálisis Peritoneal:** Utiliza un tubo (catéter) con soluciones especiales para eliminar desechos y agua de la sangre.

El **Trasplante de riñón** es un procedimiento en el cual un riñón que está fallando es reemplazado por otro que funciona adecuadamente. El nuevo riñón puede provenir de una persona que ha fallecido, o de una persona viva y saludable (donante vivo).

La decisión sobre si diálisis o trasplante es la mejor opción para usted depende de muchas cosas. Estas incluyen su pasado y salud actual, así como su situación personal. Algunas personas se someten a un trasplante después de haber iniciado con diálisis. Otras, obtienen un trasplante sin haber pasado nunca por diálisis. Es mejor tomar esta importante decisión trabajando junto con su equipo médico.

Datos Acerca de los Trasplantes de Riñón

Un trasplante de riñón es una operación en la cual un riñón sano de alguien más es colocado en su cuerpo para reemplazar el riñón que está fallando.

- Un trasplante de riñón es el tratamiento más comúnmente seleccionado por aquellos cuyos riñones ya no funcionan como debieran.
- La mayoría de la gente que escoge un trasplante, vive más tiempo que quienes eligen diálisis. No lidian con el inconveniente de dializarse varias veces a la semana, cosa que es muy compleja de realizar con el trabajo y otras actividades normales. La diálisis es un procedimiento que elimina desechos de la sangre cuando los riñones no pueden.
- Un riñón de un donador vivo normalmente dura alrededor de 15 años.
- Si el riñón proviene de alguien que ha fallecido, el riñón normalmente dura 10 años.
- Si se visita al médico de manera regular y se toman las medicinas prescritas, algunos riñones pueden durar más de 30 años.
- Las posibilidades de morir durante el primer año de haber recibido un riñón, es de menos de 5 de cada 100.
- Puede haber problemas tanto durante como después de la cirugía de trasplante.
- No toda la gente que necesita un riñón recibe uno. Simplemente no hay suficientes donadores de órganos para satisfacer la demanda de personas esperando un trasplante de riñón.

Su historia médica, quirúrgica y personal debe ser cuidadosamente evaluada antes de que una cirugía pueda suceder. Su equipo de trasplante realizará muchos estudios. Estos estudios requerirán varias visitas que pueden tomar mucho tiempo. Tras la

operación, necesitará hacer varias visitas a la clínica para asegurarse de que el riñón sigue funcionando bien.

Usted, su equipo de trasplante, su familia y sus cuidadores trabajaran juntos para mantenerlo saludable.

¿Qué pasa cuando obtiene un riñón nuevo?

Hay cuatro pasos para obtener un riñón nuevo. Su equipo de trasplante:

1. Decides si usted está lo suficientemente saludable para someterse a la operación.
2. Encuentra un nuevo riñón.
3. Realiza la operación.
4. Le ayuda a mantenerse saludable tras la operación.

Paso 1. Averiguar si usted está lo suficientemente saludable para recibir un riñón.

Su doctor, un experto en operaciones de riñón lo refiere a un centro de trasplantes para verificar que esté lo suficientemente saludable para recibir un riñón. El centro lo invitará a acudir a una clase que le dará información acerca de la operación. El centro también programará una cita para conocer al equipo médico que lo evaluará antes de que la operación tome lugar.

Hay cuatro partes en el Paso 1.

1. Primero, necesita visitar un centro de trasplantes.

Usted, su médico, una enfermera o un trabajador social pueden hacer la cita para esta visita. Su expediente médico será mandado al centro de trasplantes antes de su cita. Su expediente y otra información son utilizados para determinar que cualifica para obtener un nuevo riñón. Durante esta visita el equipo médico confirmará que puede seguir todas sus instrucciones.

2. Segundo, su salud es evaluada.

Las operaciones para obtener un riñón salvan vidas, pero estas cirugías son complejas y tienen riesgos.

Hay siete preguntas que deben ser contestadas afirmativamente para obtener un nuevo riñón.

- A. ¿Es su corazón lo suficientemente fuerte para soportar la cirugía?
- B. ¿Es su corazón lo suficientemente fuerte para soportar la recuperación post operatoria en la cual necesita ser vigilado de cerca por su equipo médico?
- C. ¿Está usted libre de cáncer?
- D. ¿Su riesgo de tener cáncer en el futuro es bajo?
- E. ¿Está libre de infecciones?
- F. ¿Su riesgo de presentar infecciones en el futuro es bajo?

G. ¿Está usted lo suficientemente saludable para recibir un riñón de forma segura?

Hay varios motivos para estos puntos.

- a. Las enfermedades cardíacas son la razón principal por la cual las personas presentan complicaciones que pueden provocar la muerte durante y luego de la cirugía.
- b. Tras recibir su nuevo riñón, tomará medicación que debilitarán las defensas de su cuerpo. Estas medicinas incrementan ligeramente su riesgo de padecer cáncer. Adicionalmente, cualquier cáncer presente antes de la operación, podría crecer aceleradamente.
- c. Tras recibir su nuevo riñón las medicinas inmunosupresoras incrementarán sus posibilidades de desarrollar infecciones. Estas medicinas incrementan la posibilidad de que infecciones “viejas” se “reactiven”. Dos ejemplos de estas infecciones que pueden “reactivarse” son la tuberculosis y el herpes.
- d. Los cuerpos de algunas personas pueden no ser aptos para un trasplante. Por ejemplo, una persona puede tener venas viejas y semi-calcificadas. Esto hace el trasplante imposible. Otra persona, podría tener cicatrices por varias operaciones en el abdomen. Esto también dificultaría la operación. Otros individuos pueden no ser aptos para la operación por obesidad o ser altamente susceptible a infecciones.

Para ayudar a evaluar su salud, su equipo médico podrá tomar muestras sanguíneas para realizar algunas pruebas. El equipo de trasplante elegirá las pruebas específicas para evaluar su salud. Estas pruebas dependerán de su edad, sexo e historial médico.

3. Tercero, necesitará ver a un trabajador social y a un consejero (psicólogo o psiquiatra).

La razón por la cual necesita ver a estos especialistas es para asegurarse de que no esté abusando del alcohol o drogas recreacionales. Estos especialistas identificarán si hay alguna condición emocional que pueda afectar la recuperación o amenace el éxito de la cirugía. Estos especialistas también se aseguran de que cuente con el apoyo para cuidar de sí mismo cuando salga del hospital tras la cirugía.

4. Cuarto, necesitará ver a un especialista en seguros.

Un especialista en seguros revisará su seguro para asegurarse de que su póliza cubra el trasplante y las visitas clínicas. Este especialista también revisa si su Seguro cubre los medicamentos que necesita para mantener su nuevo riñón sano. Si no cuenta con las medicinas correctas, es posible que su nuevo riñón falle.

Paso 2. Encontrar a alguien dispuesto a donar un riñón

Hay dos tipos de trasplantes. Puede obtener un riñón de una persona que aún está viva (trasplante de donante vivo) o de alguien que ha fallecido (trasplante de donante inerte).

Datos acerca del trasplante de donante vivo

- ❖ Los riñones de alguien vivo funcionan mejor y duran más tiempo.
- ❖ Esta es normalmente la forma más rápida de encontrar un nuevo riñón.

La persona dispuesta a darle un riñón puede ser alguien de la familia, un amigo o un extraño. La persona normalmente es mayor de 18 años y necesita presentar buena salud.

- **Cualquier persona interesada en donar un riñón debe ser evaluada.**
- La persona dispuesta a donar un riñón debe someterse a una examinación médica, quirúrgica y psicosocial. Esto es para averiguar si el donante tiene posibilidades de sobrellevar la operación de forma segura. El donante también debe tener posibilidades de vivir una vida saludable y larga tras el procedimiento.
- Algunos candidatos a donación no podrán hacerlo debido a razones médicas, quirúrgicas, emocionales o sociales.
- Por favor proporcione al donante vivo el panfleto educativo. El panfleto proporciona ideas que pueden ser utilizadas al discutir el tema con donantes potenciales y pueden disipar mitos acerca de la donación viva. (www.unos.org/living-donation/kidney).

Su cuerpo aceptará el nuevo riñón de alguien solo si ambos tienen tipos de sangre similares. A esto se le llama compatibilidad. Incluso si la persona está dispuesta a donar un riñón y no es compatible con usted, el riñón puede ser usado por alguien más. En tal caso podría obtener un riñón compatible de alguien más a quien no conozca (Intercambio de Donación de Riñones en Pares o Kidney Paired Donation Exchange).

Tras completar estas pruebas y juntas, un equipo médico decidirá si usted es un buen candidato para la operación. El equipo lo agregará a la lista de la Red Unida de Distribución de Órganos (UNOS) para recibir un nuevo riñón. Mientras espera un nuevo riñón, trabajarán con usted para mantenerlo activo y sano.

Mientras espera, hay muchas formas en las que puede ayudar.

- Asegúrese de enviar sus muestras sanguíneas mensuales.
Estas muestras son utilizadas por el equipo médico para determinar que su compatibilidad esté actualizada. Esto ayuda a encontrar al mejor riñón para usted.
- Asegúrese de informar a su centro de trasplantes si estuvo internado, tuvo alguna cirugía o recibió una transfusión sanguínea.

Si obtiene un riñón de alguien que acaba de fallecer, se le conoce como **trasplante de donante inerte**.

Datos acerca del trasplante de donante inerte

- Obtener un riñón de alguien vivo no siempre es posible. Si esto sucede, es posible obtener un riñón de alguien que ha fallecido recientemente. Estos riñones también funcionan bien.
- En los Estados Unidos, el tiempo de espera promedio para un riñón de un donante inerte es alrededor de 5 años más larga que si proviene de un donante vivo.
- Entre más tiempo espere alguien un riñón, mayores serán las posibilidades de que haya complicaciones por enfermedad renal.
- En vez de tartar de encontrar un riñón de alguien que está vivo, puede ser más rápido considerar aceptar un riñón de algún otro tipo de donador inerte.
 - ✓ Puede que tenga que esperar menos tiempo si obtiene un riñón de una persona anciana con problemas médicos. Este tipo de riñón no durará mucho, pero lo ayudará a vivir más tiempo que si utiliza diálisis.
 - ✓ Los riñones pueden ser trasplantados tras muerte por falla cardíaca (y no por muerte cerebral). Esto aumenta las posibilidades de obtener un riñón.
 - ✓ Dependiendo del comportamiento del donador, los donadores de riesgo aumentado en el Servicio de Salud Pública (PHS) pueden tener un riesgo mínimo de haber sido expuestos a ciertos virus, como hepatitis B (VHB), hepatitis C (VHC), y síndrome de inmunodeficiencia adquirida (VIH). El beneficio de obtener un riñón de este tipo de donadores es mucho mayor al riesgo de seguir esperando un riñón. Los riñones de riesgo aumentado del PHS son trasplantados con más frecuencia actualmente y pueden proveer excelentes resultados. En casos raros, puede que usted se infecte de hepatitis o VIH tras recibir un riñón de un donador de riesgo aumentado. Estas infecciones pueden ser tratadas con las recientes mejoras en la medicina. Estas infecciones con frecuencia representan un riesgo menor para la persona que recibe un riñón nuevo, que si ésta permanece en diálisis por un tiempo prolongado mientras espera un riñón.
- Considere evaluarse y enlistarse en múltiples centros de trasplante. Esto mejora sus posibilidades de obtener un riñón de alguien fallecido recientemente.

Paso 3. Realizar la operación de trasplante de riñón

Dos cosas necesitan suceder antes de que la operación pueda ocurrir.

1. El equipo médico debe confirmar que usted se beneficiará del procedimiento.
2. Un riñón de un donante vivo o inerte debe estar disponible.

La operación normalmente dura de tres a cinco horas.

Su nuevo riñón normalmente se coloca en el lado izquierdo o derecho de su abdomen bajo, justo sobre su hueso de la cadera. Este sitio es diferente al sitio donde están sus riñones actualmente.

Después de la operación será llevado directamente a la sala de recuperación. Después será trasladado a una cama de hospital regular. La cantidad de tiempo que pasará en el hospital depende de lo bien que el nuevo riñón esté funcionando. La mayoría de la

gente pasa de 3 a 6 días en el hospital. Este tiempo también dependerá de su salud en general y de su habilidad para cuidar de sí mismo tras dejar el hospital.

Paso 4. Ayudándole a mantenerse saludable tras la operación.

Es muy importante que se mantenga saludable tras la operación. El éxito de su trasplante de riñón depende de muchas cosas.

Aquí hay algunos consejos para recordar.

Sus citas

- Tras dejar el hospital acuda a sus citas en el centro de trasplantes.
- Notifique al personal en el centro de trasplantes si tiene problemas para acudir a sus citas o para tomar su medicamento. Ellos le ayudarán a encontrar la mejor opción para su horario.
- Siga las sugerencias de su equipo de trasplante. Si tiene dudas, consulte con su equipo médico.
- Siga el horario recomendado para las pruebas de laboratorio. Esto ayudara a asegurar que el riñón esté trabajando como debe.
- Tome las medicinas indicadas por su médico.
- Traiga una lista de las medicinas que está tomando a cada visita clínica.

Las medicinas

Tras la operación, su sistema inmune detectará que su riñón provino de alguien más. Para ayudar a que su cuerpo acepte el nuevo riñón **necesitará tomar medicamentos especiales diariamente por el tiempo en el que mantenga el trasplante.** Estas medicinas, llamadas inmunodepresores o medicinas anti-rechazo, evitarán que su cuerpo rechace el nuevo riñón.

Si su cuerpo comienza a rechazar el nuevo riñón, **puede que usted no lo sepa.** Hay señales de rechazo en algunos pacientes, pero **la mayoría de los pacientes no los detectan.** Si su cuerpo está rechazando al nuevo riñón, el personal médico lo sabrá. **Es por esto que es tan importante que acuda a todas sus citas médicas.** Su equipo médico vigilará de cerca posibles signos de rechazo y efectos secundarios de las medicinas. Pero, deben examinarle y hacer pruebas de sangre para estar seguros.

La mayoría de la gente que toma estas medicinas tiene muy pocos problemas. Pero, algunas personas tienen efectos secundarios. Si se necesita, sus médicos trabajarán con usted para modificar estas medicinas y encontrar la condición que signifique menos efectos secundarios.

Llame a su equipo de trasplante si cualquiera de estos signos aparece. No espere hasta su próxima visita.

- ✓ Tiene efectos secundarios que evitan que pueda tomar sus medicinas
- ✓ Olvida tomar su medicina cuando se supone que debe hacerlo
- ✓ Se le ha terminado la medicina

- ✓ No pueda costear la medicina

Si deja de tomar las medicinas, incluso por un periodo de tiempo corto, su cuerpo puede rechazar su nuevo riñón. Para más información sobre medicinas de trasplantes, visite:

http://power2save.org/wp-content/uploads/2019/02/02_medicines_for_keeping_your_transplanted_organ_healthy_Creative.pdf

Su doctor y equipo de trasplante observarán pendientes de estos signos:

1. Rechazo

El riesgo de rechazo nunca desaparece. Siempre necesitará drogas anti-rechazo. Su doctor puede minimizar la intensidad de las medicinas que tome, pero nunca debe dejar de tomarlas.

Para evitar que su cuerpo rechace el nuevo riñón, debe tomar suficientes medicamentos anti-rechazo tal y como su médico lo indique. Cualquier síntoma tal como dolor sobre el riñón, disminución en la cantidad de orina que produce o cualquier otro síntoma debe ser reportado a su equipo de inmediato.

Estos son algunos consejos útiles para evitar el rechazo:

- ✓ Tomar sus medicinas debe ser parte de su rutina diaria.
- ✓ Use alarmas digitales y alertas para recordarle cuando tomar su medicina. Es fácil olvidarlo, especialmente si uno no se siente bien.
- ✓ Aprenda los nombres de sus medicinas y cuanto debe tomar de cada una.
- ✓ Pida instrucciones escritas cuando haya algún cambio en la cantidad o frecuencia en la que tome su medicina.
- ✓ Revise cualquier cambio con su doctor o farmacólogo.
- ✓ Informe a su equipo de trasplante cualquier problema o inquietud acerca de la medicina durante las visitas clínicas.
- ✓ Si algún medico ajeno a su equipo de trasplantes le prescribe alguna medicina, notifique al equipo de trasplante antes de tomarla. Algunas medicinas pueden interferir con sus medicamentos anti-rechazo y evitar que hagan efecto.

2. Infecciones

Algunas medicinas que ayudan a su cuerpo a asimilar el nuevo riñón pueden incrementar el riesgo de infecciones. Estas infecciones pueden ser tratadas.

Tendrá que tomar medicinas para prevenir infecciones por 3-12 meses tras haber recibido su nuevo riñón.

Informe a su médico si presenta fiebre, dolor inusual o sensaciones extrañas. Encontrar y tratar infecciones lo antes posible es la mejor manera de mantenerle a usted y a su nuevo riñón sanos. Su equipo de trasplantes también le recomendará algunas vacunas para mantenerle saludable. Si tiene contacto con alguien con neumonía o gripe, puede enfermarse gravemente.

Para evitar infecciones, debe:

- ✓ Lavar sus manos con regularidad.
- ✓ Mantener Buenos hábitos de limpieza, especialmente cerca de mascotas.
- ✓ Evitar contacto directo con personas que tengan enfermedades contagiosas.
- ✓ Evite contacto con niños vacunados recientemente con vacunas vivas (vea la sección *Vacunas*)
- ✓ Practique el manejo seguro de alimentos. Para más información visite: [USDA: Consejos Básicos para Manejo Alimenticio Seguro.](#)
- ✓ Informe a su doctor sobre cualquier plan de viajar.

Nadie en su hogar debe vacunarse contra la influenza nasal.

3. Hipertensión

La hipertensión es un problema común tras recibir un nuevo riñón. Puede dañar su nuevo riñón, provocar apoplejías y ataques al corazón. Si padece de hipertensión, su médico le dará medicamento para bajar su presión sanguínea. Mantener un peso saludable, ejercitarse regularmente y comer alimentos bajos en sal, le ayudará a evitar la hipertensión.

4. Diabetes Mellitus

Los medicamentos anti-rechazo pueden provocar diabetes. Si padecía de diabetes antes del trasplante, encontrará difícil mantener sus niveles de azúcar tras el trasplante. Si es necesario su médico lo referirá a un especialista en diabetes. También puede ayudar si sigue una dieta especial y ejercitarse regularmente.

5. Colesterol Alto

Los medicamentos anti-rechazo pueden provocar colesterol alto. El colesterol alto puede provocar oclusión de sus vasos sanguíneos, lo que puede incrementar las posibilidades de sufrir un infarto o enfermedades cardíacas. Llevar una dieta saludable, ejercitarse y tomar ciertas medicinas, son algunas maneras de mantener el colesterol en un rango normal.

6. Enfermedad renal

Algunas enfermedades renales pueden presentarse en el nuevo riñón. Su médico y su equipo realizarán pruebas de sangre y orina para estar al tanto de este problema.

7. Cáncer

Los pacientes con falla renal tienen mayores riesgos de desarrollar algunos tipos de cáncer. Las medicinas que ayudan a que su cuerpo acepte al nuevo riñón también pueden incrementar el riesgo de cáncer.

El cáncer de piel es el tipo más común tras un trasplante. Para minimizar sus posibilidades de desarrollar cáncer de piel, debe:

- ✓ Evitar la luz del sol directa y cámaras de bronceado.
- ✓ Utilizar bloqueador solar fuerte.

- ✓ Seguir las sugerencias de su equipo de trasplante.

8. Enfermedades óseas

Quienes han recibido un nuevo riñón y toman esteroides tienen mayores posibilidades de desarrollar osteoporosis, una condición que debilita y adelgaza los huesos. Puede que su médico le pida una densitometría ósea y le recete medicamentos para evitar desarrollar esta condición. Las personas que toman esteroides también pueden desarrollar osteonecrosis, una condición que provoca dolor en la cadera y otras articulaciones. Puede reducir sus posibilidades de desarrollar enfermedades óseas ejercitándose y fortaleciendo huesos y músculos.

Algunos ejemplos son:

- ✓ Caminar
- ✓ Andar en bicicleta
- ✓ Levantamiento de pesas
- ✓ Uso de escaleras

Su equipo de trasplantes quizá le recomiende tomar suplementos de vitamina D.

9. Embarazo

Si ha tenido un trasplante y es una mujer en edad fértil, es posible que tenga periodos regulares y buena salud en general. Por tanto, embarazarse y tener hijos es posible. Pero, no debe embarazarse por lo menos dentro de un año tras haber recibido el trasplante, incluso si el riñón está respondiendo bien.

Algunas medicinas que tome tras obtener un nuevo riñón, pueden provocar problemas al bebé. A algunas mujeres se les recomendará no embarazarse. Esto puede ser porque hay un gran riesgo para la madre y el bebé. Otro motivo es si esto incrementa la posibilidad de rechazar al nuevo riñón.

Hable con su médico si tiene un nuevo riñón y está considerando embarazarse. Puede que necesite cambiar sus medicinas de manera que sea seguro embarazarse. Es muy importante utilizar anticonceptivos hasta que su médico le confirme que es recomendable embarazarse.

Algunas pruebas que tendrá que realizarse tras la operación

Ultrasonido para Trasplante

Con un ultrasonido, los médicos pueden ver su nuevo riñón, uretra y vasos sanguíneos en la pantalla. Esto ayuda a los médicos a determinar que todo esté funcionando bien.

Biopsia de Trasplante

Puede que sus médicos necesiten utilizar una aguja para tomar una pieza delgada de su nuevo riñón para verificar que esté funcionando como debe. Luego, la examinarán en un microscopio. Al revisar las células, sus doctores pueden diagnosticar problemas como el rechazo. Esta prueba también proporciona información valiosa que ayudará al equipo a decidir cuál es el mejor tratamiento para usted. En ocasiones los centros de trasplantes realizan este procedimiento en todos los riñones trasplantados para

asegurarse de que no haya problemas ocultos que no sean detectados por las pruebas de sangre.

Sugerencias Generales

- Mantenga un estilo de vida saludable.
 - ✓ Consuma alimentos sanos
 - ✓ Ejercítese
 - ✓ Pierda peso si es necesario
 - ✓ No consuma cigarrillos o marihuana
- Notifique a su equipo de trasplantes sobre cualquier prescripción o medicación nueva.