



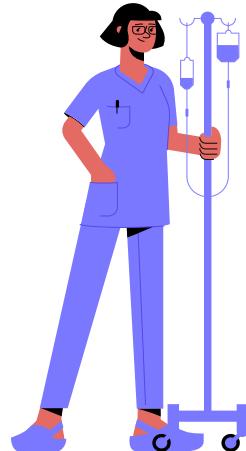
**UC CHRISTUS**  
Instituto de trasplante

**MI**  
**TRASPLANTE**



SOMOS UC CHRISTUS, SOMOS LA CATÓLICA

# MIS DATOS PERSONALES

**Nombre Paciente****Teléfono****Correo****Fecha de Trasplante****Órgano Trasplantado**

Programa	Correo	Contacto
Instituto de Trasplante	trasplante@ucchristus.cl	22 354 3880
Programa Cardíaco Adulto	trasplantecardiaco@ucchristus.cl	+56 9 4225 3921
Programa Renal Adulto	trasplanterenal@ucchristus.cl	+56 9 3918 9062
Programa Hepático Adulto	trasplantehepatico@ucchristus.cl	+56 9 4225 3923
Programa Pediátrico	trasplantepediatrico@ucchristus.cl	+56 9 4225 3921
Programa Trabajo Social	tsoctrans@ucchristus.cl	+56 9 4236 2019

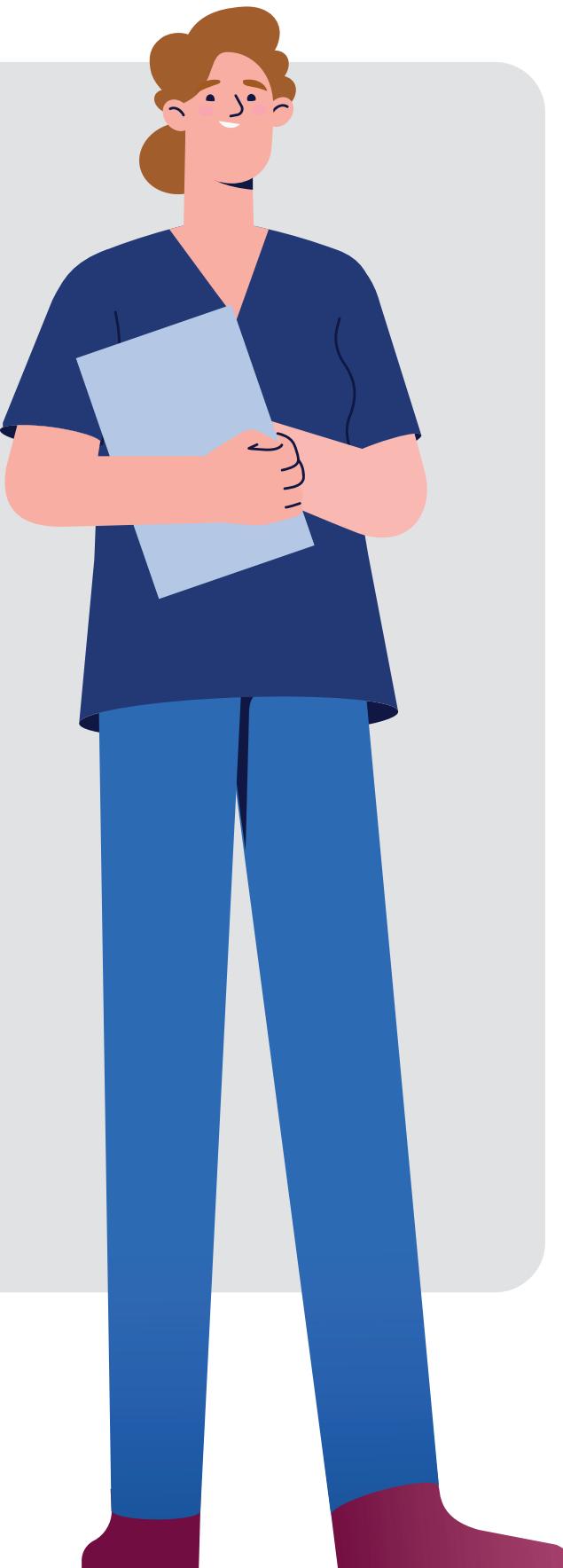


# BIENVENIDA

Te damos la bienvenida a una nueva oportunidad de vida, donde podrás recuperar tu independencia con los cuidados necesarios para tu condición. Es por esto que el equipo de trasplante ha trabajado en este cuaderno, el cual ha sido elaborado con recomendaciones de profesionales especializados y actualizados en el área. El objetivo es brindarte de manera clara un complemento a los cuidados que debes mantener a lo largo de tu vida.

Durante todo este proceso el equipo de trasplante te acompañará.

**- Equipo de Trasplante.**



# ÍNDICE

GENERALIDADES	05
RECOMENDACIONES POR ÁREA:	
1. Higiene y cuidados de la piel	07
2. Alimentación	08
3. Medicamentos	16
4. Vacunas	20
5. Actividad física	21
6. Actividad sexual	33
7. Embarazo	34
8. Vacaciones	35
9. Mascotas	37
PLANIFICACIÓN DE CUIDADOS	38

# GENERALIDADES

Después de un trasplante de órgano, es fundamental seguir una serie de cuidados específicos para mantener tu salud y prevenir complicaciones. Por eso, te entregamos algunos conceptos y recomendaciones claves, preparadas por especialistas, para cuidarte y mantener tu bienestar.

## ¿QUÉ ES EL SISTEMA INMUNOLÓGICO?

Es el encargado de proteger tu cuerpo contra infecciones, virus y otros agentes extraños. Su función es identificar y atacar aquello que considera una amenaza. Sin embargo, tras un trasplante, este sistema puede reconocer al órgano transplantado como “extraño” y atacarlo, causando rechazo.

Para evitarlo, es necesaria la terapia inmunosupresora, la cual disminuye la actividad del sistema inmune.

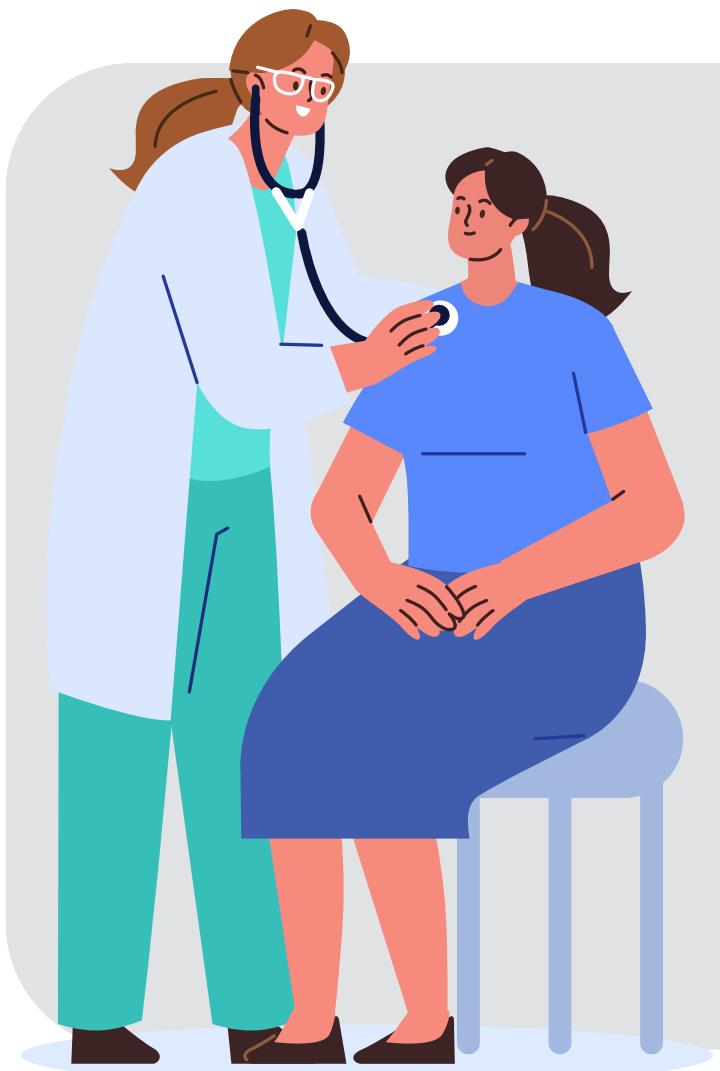
## ¿QUÉ ES LA TERAPIA INMUNOSUPRESORA?

Son todos los medicamentos que trabajan disminuyendo las defensas del cuerpo para que estas no ataquen al órgano transplantado y puedas vivir con él. No obstante, esto también reduce las defensas del cuerpo aumentando el riesgo de infecciones. Por ello, es crucial seguir estrictamente las indicaciones médicas y adoptar hábitos que te ayuden a mantenerte sano.

## ¿EXISTEN COMPLICACIONES DE LA TERAPIA?

Las principales complicaciones que puedes tener son el riesgo de rechazo al órgano transplantado y de presentar infecciones.

Para esto, el equipo médico mantiene un equilibrio para disminuir en lo posible ambos riesgos.



## ¿PODRÍA LA TERAPIA CAUSAR OTRAS COMPLICACIONES?

Sí, la terapia inmunosupresora puede causar otras complicaciones en tu cuerpo. Esto ocurre, porque los medicamentos afectan el funcionamiento de tu sistema inmunológico y otros órganos.



OBESIDAD	PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR	CANSANCIO O FATIGA	FALTA DE TOLERANCIA AL EJERCICIO	DEBILIDAD MUSCULAR
DOLOR ARTICULAR Y MUSCULAR	TEMBLORES	DISLIPIDEMIA	INTOLERANCIA A LA GLUCOSA-DIABETES	HIPERTENSIÓN ARTERIAL
ELEVACIÓN DE POTASIO	OSTEOPOROSIS		EDEMA (Acumulación de agua en el cuerpo)	

Cada persona puede experimentar efectos diferentes, por lo que es importante realizar controles médicos periódicos y seguir todas las indicaciones de tu equipo de salud.

## ¿ES NECESARIO TENER ALGUNA CONSIDERACIÓN PARA ESTE TIPO DE TERAPIA?

Debido a la disminución de las defensas, es primordial la prevención de infecciones en la vida diaria, sobre todo en los primeros meses postrasplante. Por lo tanto, debes tener en cuenta lo siguiente:

### EN EL HOGAR



Durante el primer mes post alta evita tener visitas, ya que estas podrían estar enfermas y no tener síntomas, siendo un riesgo para tu salud.

Debes mantener una buena ventilación y aseo adecuado, para disminuir los microorganismos del hogar.

Si una persona del hogar se enferma, evita el contacto directo con ella y utiliza mascarilla al interior del hogar.

Se recomienda que las personas que salen del hogar para trabajar se laven las manos y cambien de ropa al regresar a su domicilio.

# RECOMENDACIONES POR ÁREA

## 1. HIGIENE Y CUIDADOS DE LA PIEL

La piel es el órgano más grande y es la principal barrera de protección de tu cuerpo, por lo tanto, debes cuidarla diariamente. Por otra parte, el uso de medicamentos inmunosupresores genera mayor riesgo de cáncer de piel, por lo cual es fundamental que sigas las siguientes recomendaciones:



### CUIDADOS GENERALES DE LA PIEL



Aseo diario.



Evita las horas de mayor exposición a rayos UV/UVB (12 a 16 horas).



Asiste anualmente al dermatólogo (tu médico tratante te derivará).



Usa cremas humectantes diariamente.



Usa gorro para la exposición al sol.



Si aparece una mancha o cambio de color en la piel, consulta inmediatamente al dermatólogo.



Aplica protector solar FPS 50 durante todo el año, para salir de la casa.



Usa ropa que cubra mayormente tu piel.

### CUIDADOS DE LA HERIDA OPERATORIA

1. En caso de usar algún parche sobre la herida, debes seguir las indicaciones entregadas por el equipo de enfermería.

2.-Si necesitas limpiar la herida operatoria sólo debes utilizar suero fisiológico.

3.- Si se moja la herida operatoria en la ducha, debes secarla con papel absorbente.

Además, debes estar atento a los siguientes signos de infección que podrías presentar en la herida operatoria:



Calor local.



Enrojecimiento de la herida y la piel de alrededor.



Secreción de mal olor y turbia.



Aumento de volumen de la piel.



Dolor.

## 2. ALIMENTACIÓN

Para prevenir infecciones, es importante que consumas alimentos que contengan pocas bacterias y microbios. Esta dieta baja en contenido microbiano es conocida como “Régimen todo cocido”, la cual debes mantener durante 100 días posterior a la cirugía.

**Es crucial que la manipulación y preparación de todos los alimentos sea de manera segura para evitar su contaminación.**



Además, existen alimentos donde es más probable que se reproduzcan microorganismos, por lo que **no debes consumirlos** durante toda tu vida por seguridad, estos son:



Leche y lácteos sin refrigerar.



Carne cruda o media cocida.



Quesos artesanales sin refrigeración.



Alimentos fermentados y probióticos, ejemplo: chamito®.



Huevos o preparaciones de este, sin cocer completamente.



El consumir alcohol o cocinar con este no está permitido.



Frutos secos ni semillas.

## Alimentos que pueden afectar tu inmunosupresión

Existen alimentos que generan alteración en los niveles de inmunosupresión, por lo tanto, debes evitar consumirlos. Están los que:

**Disminuyen los niveles de inmunosupresión,**  
aumentando el riesgo al rechazo.



Hierba  
de San  
Juan.



Boldo.



Berberina.



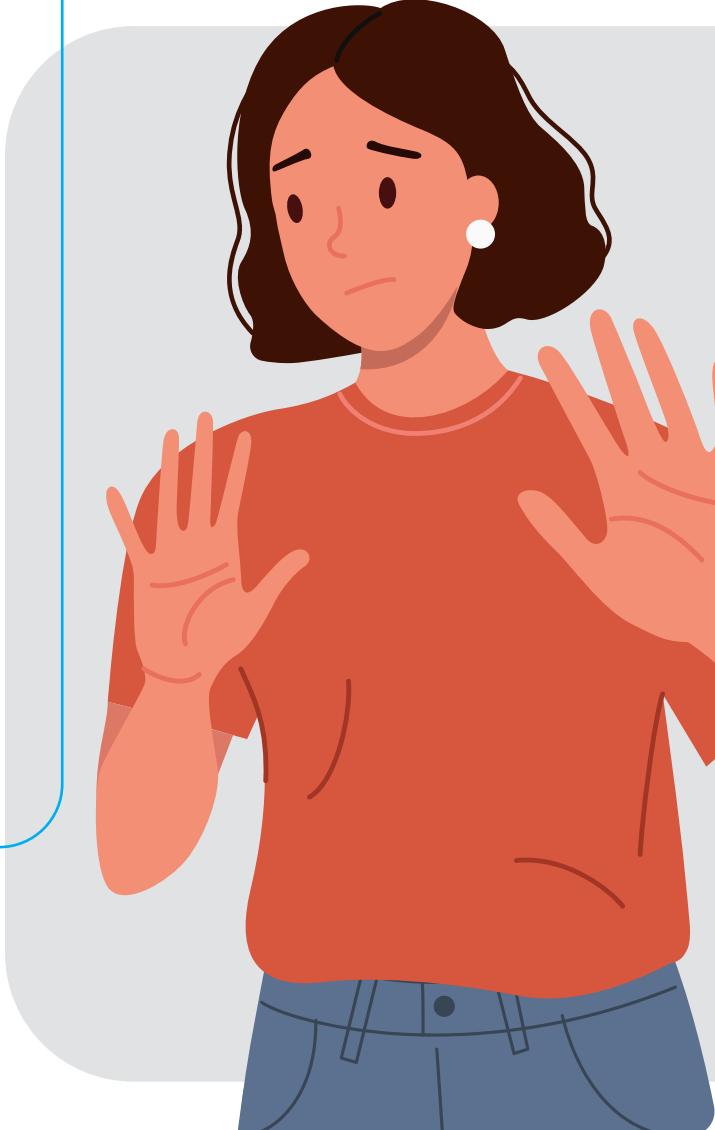
Té de  
turingia y  
de frutos  
silvestres.



Manzanilla.

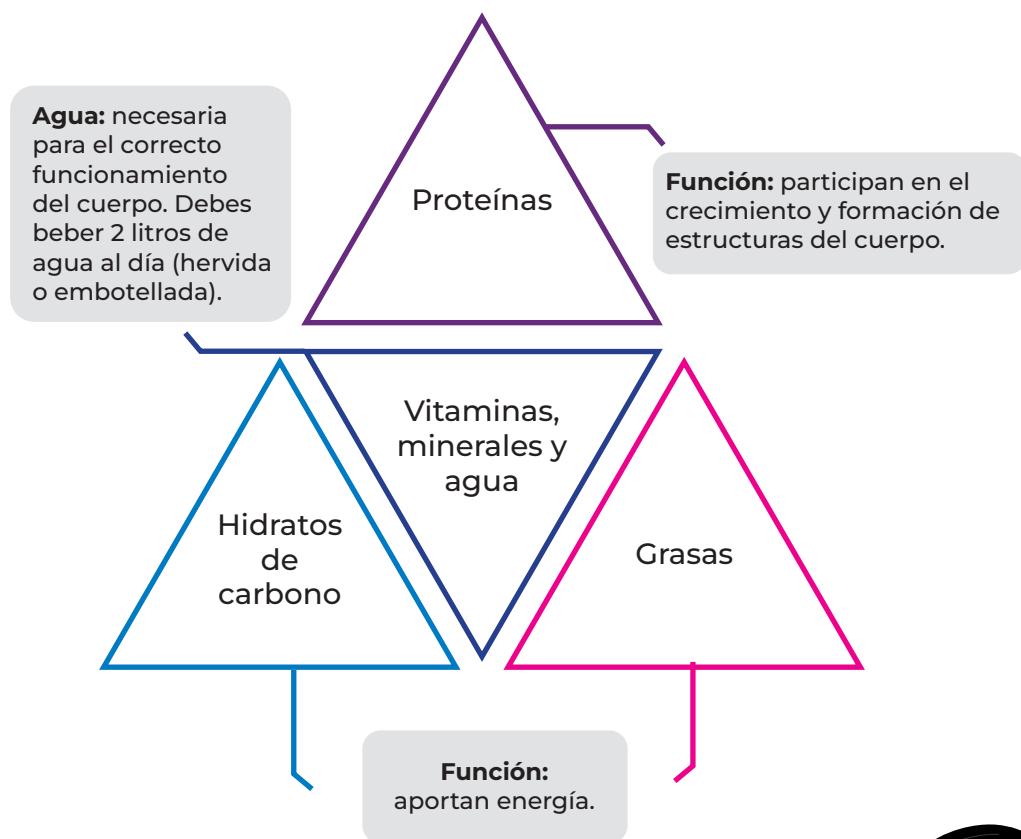


Jugo de  
Pomelo.



## Recomendación de alimentos

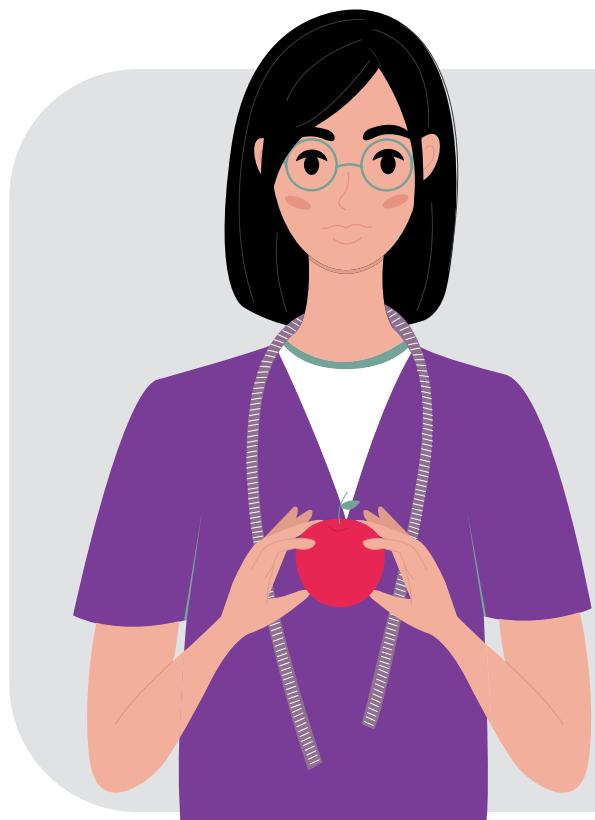
Luego del trasplante es fundamental que mantengas una alimentación saludable, por ello es importante que consumas los distintos nutrientes que componen los alimentos, los cuales se muestran a continuación.



Para mantener un equilibrio entre todos los nutrientes, tu dieta va a estar guiada bajo el equipo de nutrición del Instituto de Trasplante, quienes te harán una correcta evaluación personalizada y te darán directrices para poder alimentarte correctamente.

### Importante

Los alimentos pasteurizados son aquellos que han pasado por un proceso de altas temperaturas para eliminar microorganismos presentes en el alimento.



## GUÍA DE REFERENCIA DE: ALIMENTOS PERMITIDOS Y RESTRINGIDOS



Fruta cocida  
(consumir antes de 24 horas).

Frutas en conserva,  
preferir: Regimel®.

Jugo de fruta cocida sin azúcar  
(consumir antes de 24 horas).

### FRUTAS



Fruta en conserva casera.

Jugos de frutas sin  
pasteurizar.

Fruta deshidratada a  
granel.



Puedes comer verduras  
cocidas lavadas y  
desinfectadas, como:  
guiso, cremas de verduras,  
salsas o tortillas.

Verduras enlatadas  
como: palmitos, choclo,  
espárragos, etc.  
(consumo moderado).

### VERDURAS



Ensaladas crudas y  
cocidas fuera de casa.

Verduras caseras en  
conserva.



## GUÍA DE REFERENCIA DE: ALIMENTOS PERMITIDOS Y RESTRINGIDOS

### CEREALES



Harina de trigo y de maíz, sémola y maicena.

Arroz y pastas.

Pastas rellenas, pasteurizadas y envasadas, ejemplo: ravioles marca Carozzi®.

Avena cocida, que venga envasada.

Cereal de: trigo, arroz, maíz, trigo inflado y hojuelas de maíz envasadas. Ejemplo: Natur®.

Palomitas de maíz caseras, de preferencia hacerlas al horno o freidora de aire.

Tortillas de maíz y trigo envasadas, ejemplo: Pancho Villa®.

Papas cocidas, al horno, puré y prefritas congeladas.

Barras de cereal envasadas sin frutos secos ni miel. Ejemplo: En Línea®.

Pan de molde blanco sin sal y envasado.

Marraqueta, horneada del día.

Galletas de agua o soda.



Granos crudos.

Cereales que contengan frutos secos.

Avena instantánea o a granel.

Granola.

Papas fritas envasadas.

Preparación de harinas artesanales.

Galletas de salvado.

Galletas con alto contenido en: grasas, calorías, azúcar y sodio.

Torta con merengue no pasteurizado.

Puré de papas deshidratado.

Papas duquesas.

Queques envasados, ejemplo: magdalenas, brownies, etc.



## RECOMENDACIONES PARA LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS



Debes lavarte las manos por 20 segundos antes de: cocinar, manipular alimentos, comer y/o eliminar desperdicios.



Consumo solo hielo hecho en casa, el cual debe ser realizado con agua hervida o agua de bidón (el hielo preparado es realizado con agua potable de la llave que debes evitar).



No debes fumar ni masticar chicle mientras cocinas, porque aumenta el riesgo de contaminar la comida con saliva.



Evitar toser, estornudar, secarse el sudor con la mano, manipular dinero y probar los alimentos con las manos o cucharas, mientras cocinas.



Evita mezclar alimentos crudos y cocidos, y usa utensilios diferentes para cada uno.



Lava bien las tablas y todos los utensilios después de usarlos con alimentos crudos antes de usarlos con los alimentos cocidos.



Si quieres consumir condimentos (mayonesa, mostaza, etc.) deben estar en formato individual para eliminar enseguida el envase.



Asegúrate de cocinar alimentos para el consumo diario y no los guardes por más de 48 horas. Si no los vas a consumir pronto, congélalos.



## RECOMENDACIONES PARA GUARDAR ALIMENTOS



Para guardar los huevos debes lavarlos y escobillarlos bajo el agua fría y guardarlos en la bandeja central del refrigerador, no en la puerta.



Todas las frutas y verduras debes lavarlas y escobillarlas con agua fría llegando a la casa.



Cuando llegues del supermercado guarda inmediatamente los alimentos refrigerados.



Para congelar una preparación caliente, debes usar un enfriamiento rápido a baño maría y después ponerla en el congelador. No esperes a que se enfríe a temperatura ambiente.



Para descongelar, siempre evita la temperatura ambiente. Por ende tienes 3 opciones:

- Hacerlo con 24 horas de anticipación en el refrigerador.
- En el microondas con la función descongelar.
- Bajo un chorro de agua fría.



Mantén tu refrigerador limpio y ordenado, con la menor cantidad de alimentos posible, y revisa regularmente los productos vencidos para desecharlos.



Mantén la cocina limpia y el área de manipulación de alimentos desinfectada, al igual que donde se almacenarán los alimentos.



De preferencia usa tablas de vidrio antes que de madera y recipientes de vidrio antes que plásticos.



Puedes desinfectar las zonas con solución de agua con cloro al 1 % (diluye 1 ml de cloro en 100 ml de agua).



Las temperaturas óptimas son:  
 -Refrigerador: 0,6 a 4,4°C.  
 -Congelador: -17,8°C.



No vuelvas a congelar una preparación que fue descongelada.



## RECOMENDACIONES PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS:



Asiste al supermercado en la semana y en horarios am, así evitas aglomeraciones.

Los alimentos refrigerados debes comprarlos al final para evitar el descongelamiento.

Verifica la fecha de vencimiento de cada alimento.



Revisa los envases de los alimentos. Deben estar sin daño y sellados.

Evita comprar alimentos a granel o en mesones de autoservicio.

Compra huevos de preferencia refrigerados y revisar que estén en buen estado.



Si deseas salir a comer fuera de casa, tu médico tratante debe autorizarte.

Si esto ocurre, la recomendación es:

- Lugares que te generen confianza en la manipulación de alimentos.
- Lugares establecidos con autorizaciones sanitarias al día.
- Evitar los bufets, barras de ensalada y/o carros de comida rápida no establecidos.



### 3. MEDICAMENTOS

Una vez realizado el trasplante, los medicamentos que utilizarás serán distintos a la etapa previa al trasplante. Por lo tanto, debes conocer para qué sirven y cuáles son los cuidados que tienen.

Debido a la cantidad de medicamentos que tomarás, es importante evitar errores en su consumo y evitar las complicaciones asociadas a esto. Por esto, a continuación te damos las siguientes recomendaciones:

Debes mantener una lista actualizada de los horarios y dosis de cada medicamento.

Debes conocer y manejar los nombres de cada medicamento con sus dosis, acción y cuidados.

Debes tomar todos los medicamentos en los horarios y dosis que indica el equipo de trasplante.

Mantén siempre un stock suficiente de medicamentos.

Si tienes vómitos o diarrea por más de un día, debes comunicarte con el equipo de trasplante para evaluar si necesitas algún ajuste en los medicamentos.

Si olvidas tomar un medicamento, no tomes dosis duplicadas ni cambies el horario.  
Si tienes alguna duda avisa al equipo de trasplante.

Debes mantener los medicamentos en sus cajas originales y almacenarlos en una caja transparente con tapa.

El lugar para guardar los medicamentos debe ser: seco, limpio, protegido de la luz solar y de la humedad.

Si necesitas transportar los medicamentos debe ser en la misma caja transparente.



Si necesitas tomar algún otro medicamento, este debe ser autorizado por tu médico tratante del trasplante. No te automediques.

## INMUNOSUPRESORES

Existe una serie de inmunosupresores en el mercado y el equipo determinará cuál es el más adecuado para ti. Es por esto que, a continuación, te detallamos los inmunosupresores con sus cuidados.

	Presentación del medicamento	Consideraciones	Efectos adversos
Micofenolato, (Lamucon®, Cellcept®, Linfox®)	Comprimidos de: 500 mg 250 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>No debes partir los comprimidos ni abrir las cápsulas.</li> </ul>	<p>Más comunes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Diarrea.</li> <li>Vómitos.</li> <li>Aumento de la presión arterial.</li> </ul> <p>Otros casos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Disminución de leucocitos y/o plaquetas.</li> </ul>
Ácido Micofenólico (Myfortic®)	Comprimidos de: 180 mg 360 mg		
Tacrolimus (Prograf®/Cidimus®)	<p><b>Formato normal:</b> Cápsulas de: 0.5 mg 1 mg 5 mg Se toman 2 veces al día (am y pm).</p> <p><b>Formato XL:</b> Es de liberación prolongada. Se toma una vez al día.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No debes abrir las cápsulas.</li> <li>Debes tomarlo con el estómago vacío, por lo tanto, no debes comer una hora antes ni después de administrado, así aseguras una buena absorción.</li> <li>Podemos medir los niveles en sangre y así conocer los niveles de inmunosupresión. Para esto, debes llegar a la toma de muestra antes de la primera dosis del día (45 minutos antes), para tomar el examen y después podrás tomarte el medicamento.</li> </ul>	<p>Más comunes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Temblores.</li> <li>Deterioro de la función renal.</li> <li>Aumento de la presión arterial.</li> <li>Disminuye los niveles de magnesio.</li> <li>Aumento de niveles de potasio y glicemia en sangre.</li> </ul>

## INMUNOSUPRESORES

	Presentación del medicamento	Consideraciones	Efectos adversos
Ciclosporina (Neoral®)	Cápsulas de: 10 mg 25 mg 50 mg 100 mg  Jarabe: 100 mg/1 ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>Debes tomar las cápsulas enteras, sin masticar ni partirlas.</li> <li>Jarabe: puedes mezclar el medicamento solo con jugo de naranja o manzana (a temperatura ambiente) en un vaso de vidrio, revolverlo bien y tomarlo de inmediato, NUNCA con jugo de pomelo.</li> <li>Debes tomarlo con el estómago vacío. No debes comer una hora antes ni después de administrado, así aseguras una buena absorción.</li> <li>Podemos medir los niveles en sangre y así conocer los niveles de inmunosupresión. Estos se pueden tomar antes o después de la dosis, quien determinará esto será el médico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Genera crecimiento de pelo en el cuerpo y la cara.</li> <li>Cambios en la apariencia: como mejillas hinchadas y crecimiento de la frente y las encías.</li> <li>Disminuye los niveles de magnesio en sangre.</li> <li>Eleva los niveles de potasio en la sangre.</li> </ul>
Sirolimus (Rapamune®)	Grageas de: 0.5 mg 1 mg  Jarabe de: 1 mg/1 ml.  Se toma una vez al día	<ul style="list-style-type: none"> <li>No debes partir ni moler las grageas.</li> <li>Lo debes tomar separado de las comidas: 1 hora.</li> <li>Podemos medir los niveles en sangre y así conocer los niveles de inmunosupresión. Para esto, debes llegar a la toma de muestra antes de la primera dosis del día (45 minutos antes), para tomar el examen y posteriormente podrás tomar el medicamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Temblores.</li> <li>Aumento de la presión arterial.</li> <li>Aumento de colesterol y triglicéridos.</li> </ul>

Presentación del medicamento	Consideraciones	Efectos adversos	
Everolimus (Certican®)	Cápsulas de: 0.25 mg 0.5 mg 0.75 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No debes abrir las cápsulas.</li> <li>• Debes tomarlo con el estómago vacío y separado de otros medicamentos. No debes comer una hora antes ni después de administrado.</li> <li>• Podemos medir los niveles en sangre y así conocer los niveles de inmunosupresión. Para esto, debes llegar a la toma de muestra antes de la primera dosis del día (45 minutos antes), para tomar el examen y posteriormente podrás tomar el medicamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baja niveles de potasio y aumenta los niveles de colesterol y glucosa en la sangre.</li> <li>• Puede retardar la cicatrización de las heridas.</li> <li>• Causa dolor de cabeza.</li> </ul>
Prednisona	Grageas de: 5 mg 20 mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe tomar en las mañanas.</li> <li>• Es un corticoide, cuya dosis se irá disminuyendo con el tiempo, hasta llegar a la suspensión de esta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Genera retención de líquidos, causando hinchazón en las piernas.</li> <li>• Aumenta la presión arterial.</li> <li>• Aumenta el peso corporal.</li> <li>• Aumenta el apetito.</li> <li>• Genera cambios en el estado de ánimo.</li> <li>• Genera crecimiento de vello en el cuerpo o en la cara.</li> </ul>



Otras recomendaciones de los medicamentos inmunosupresores, se encuentran en la página 5.

Además, deberás tomar **otros medicamentos** que se suman a la terapia inmunosupresora dependiendo de los factores de riesgo asociados o enfermedades crónicas previas. A continuación te mencionamos cuales son:

Tipo de medicamento	Acción y tiempo de uso del medicamento	Nombres comerciales del medicamento
Antibióticos y antivirales	<p>Acción: eliminan bacterias y virus.</p> <p>Algunos tendrás que tomarlos durante 1 año post trasplante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aciclovir</li> <li>Cotrimoxazol forte</li> <li>Fluconazol</li> <li>Nistatina tópica</li> <li>Valganciclovir</li> </ul>
Recubrimiento gástrico	<p>Acción: inhiben la secreción ácida del estómago.</p> <p>Se podrían llegar a suspender.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Omeprazol®</li> <li>Lansoprazol®</li> <li>Ranitidina</li> </ul>
Antihipertensivos	<p>Acción: controla la presión arterial.</p> <p>La toma dependerá de tus enfermedades crónicas previas y la respuesta de tu organismo a los inmunosupresores.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amlodipino</li> <li>Losartán</li> <li>Diltiazem</li> <li>Propanolol</li> </ul>
Hipoglicemiantes	<p>Acción: controla la glicemia.</p> <p>La toma dependerá de tus enfermedades crónicas previas y la respuesta de tu organismo a los inmunosupresores.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Orales -&gt; ejemplo: metformina®</li> <li>Inyectables: insulina</li> </ul>
Diuréticos	<p>Acción: ayudan a eliminar el exceso de líquido retenido en el cuerpo.</p> <p>Se podría suspender prontamente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Furosemida</li> <li>Hidroclorotiazida</li> </ul>
Prevención de osteoporosis	<p>Acción: previene la aparición de osteoporosis.</p> <p>Deberán mantenerse de por vida por los riesgos permanentes de la inmunosupresión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calcio + vitamina D</li> <li>Bifosfanatos (Ácido alendrónico/Zolendronato)</li> </ul>
Prevención y tratamiento para la disminución de magnesio	<p>Acción: mantiene los niveles normales de magnesio en el cuerpo.</p> <p>Se deberá mantener a lo largo de tu tratamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Magnat®</li> <li>Magnatil C®</li> </ul>

## 4. VACUNAS

Desde que fuiste trasplantado, deberás tener presente ciertas restricciones con respecto a las vacunas que puedes recibir.



### VACUNAS PERMITIDAS

Vacunas de campañas anuales nacionales para la **prevención de enfermedades estacionales** principalmente de invierno, o aquellas que por esquema corresponde. Siempre con previa autorización de su equipo médico.

Estas son: **influenza y covid -19.**

Puedes presentarte con el documento que corrobore tu condición de paciente trasplantado a través de una orden médica o receta.



### VACUNAS PROHIBIDAS

Aquellas que tengan virus vivos atenuados, ya que podría desarrollar la enfermedad por el virus debido a la inmunosupresión.

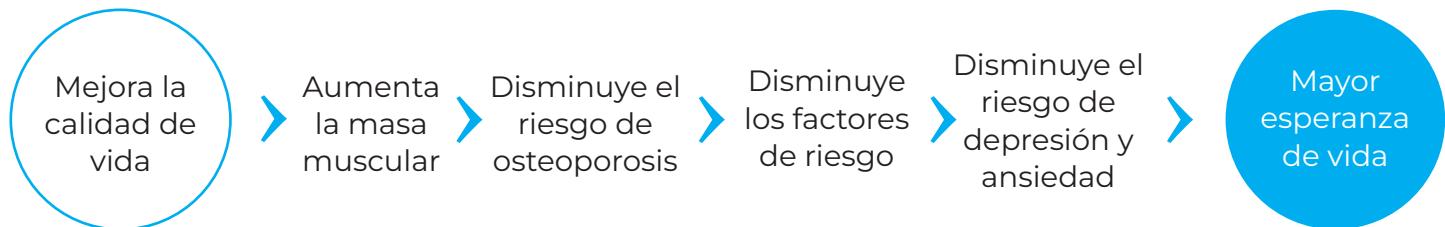
Estas son: **sarampión, rotavirus, varicela, fiebre amarilla.**

La fiebre amarilla se solicita para ingresar a zonas tropicales de África y América central.

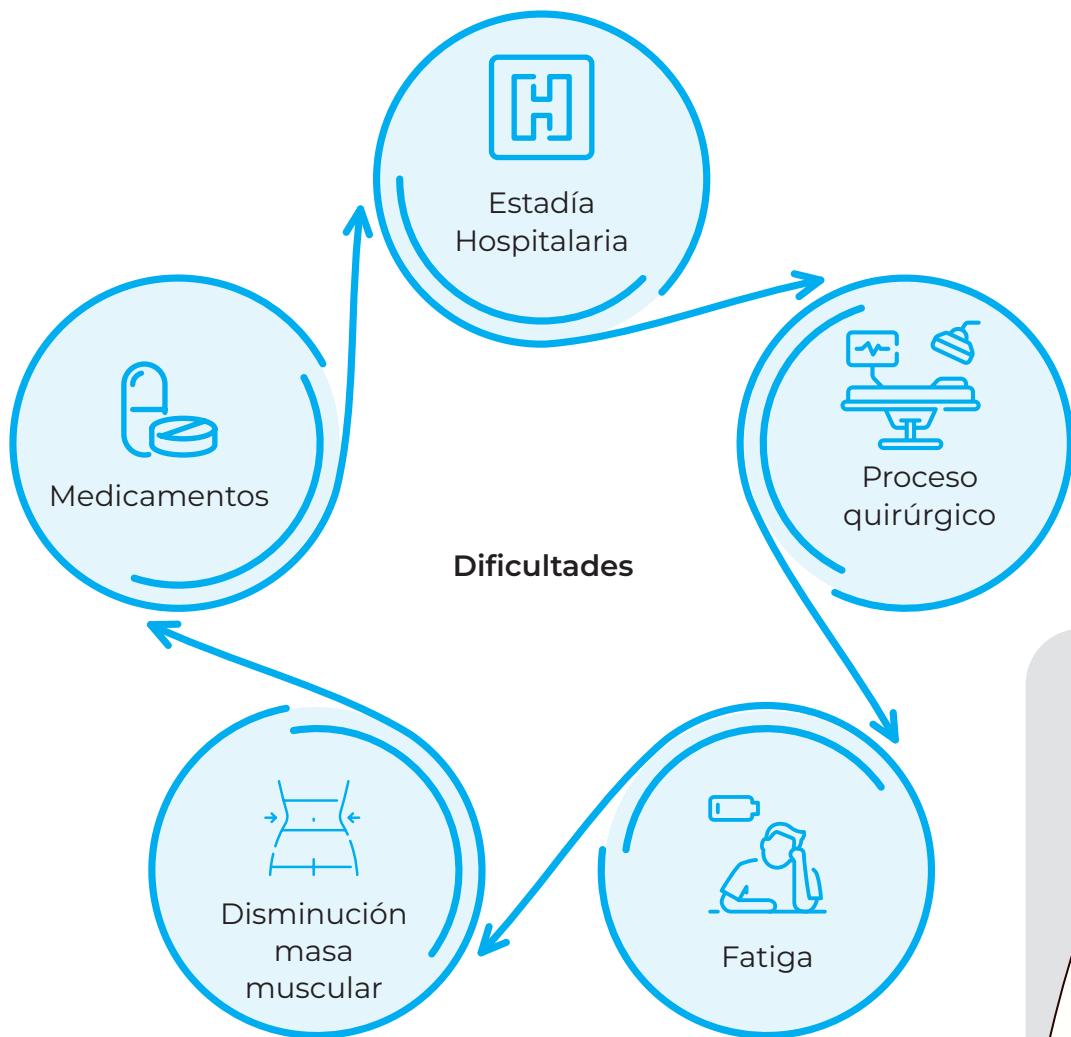


## 5. ACTIVIDAD FÍSICA (AF)

La actividad física debe ser parte de tu rutina, ya que los beneficios que tiene para tu salud son múltiples.



Sin embargo, puede que te encuentres con algunos desafíos que te dificulten el practicar ejercicio, como los que se mencionan a continuación.



¡No dejes que eso te detenga!

## RECOMENDACIONES GENERALES QUE DEBES TENER EN CUENTA ANTES DE HACER EJERCICIO



Necesitas un espacio libre y seguro, sin desniveles ni obstáculos.



Usa ropa adecuada (holgada de preferencia), calzado cerrado y seguro.



En caso de utilizar sillas o mesas, **no deben tener ruedas** y siempre deben estar apoyadas contra la pared.



Debes tener una buena hidratación y alimentación (sigue la alimentación con tu nutricionista).



Programa un horario semanal para realizar ejercicio, eso te permitirá cumplir con la actividad.

## RECOMENDACIONES PARA LOS PRIMEROS 100 DÍAS POST TRASPLANTE



### Alimentación

- No realices ejercicio en ayuno.
- Debes mantenerte hidratado mientras realizas ejercicio.
- Despues de comer espera 1 hora para hacer ejercicio.



### Clima

- No realices ejercicios en pre emergencia ambiental.
- En los días de calor debes ajustar el horario más temprano o más tarde.
- En los días fríos intenta cambiar el horario cercano al medio día.



### Piel

- Evita lesiones en la piel, especialmente con el calzado.
- No olvides aplicarte bloqueador solar, independiente si hay sol o no.

## DUDAS MÁS FRECUENTES QUE PUEDES TENER EN RELACIÓN CON EL EJERCICIO

1.- ¿Cuándo puedo realizar AF?



- Tu médico lo indicará, pero es probable que sea posterior al mes de haberte trasplantado.
- Es recomendable que te acompañes de un kinesiólogo.

2.- ¿Puedo practicar cualquier deporte?



- Te recomendamos evitar los deportes de gran contacto físico o con riesgo de caídas, como: fútbol, basquetbol, boxeo y artes marciales.

3.- ¿Cómo sé la intensidad que debe tener el ejercicio? ¿Cómo la puedo medir?



- La forma más simple es que, al hablar debes poder hacerlo con leve dificultad sin poder cantar.
- Puedes evaluar la sensación subjetiva de fatiga, la cual debes percibirla entre moderada a intensa.
- Puedes medirla con la Escala de Borg.

4.- ¿Existen ejercicios que puedo realizar en la casa?



- Te entregaremos una pauta ejercicios que son recomendaciones que puedes seguir en casa.



Importante: debes ir de forma progresiva y consciente según tu condición.

## ¿CÓMO PUEDES CONTROLAR TÚ MISMO LA INTENSIDAD DEL EJERCICIO?

### ESCALA DE BORG – PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO:

Nos permite medir la dificultad que experimentas al realizar la actividad física.

La escala puntuá al esfuerzo físico de 0 a 10, considerando el 0 sin cansancio y 10 como esfuerzo máximo que no permite continuar el ejercicio. Cuando hablamos de un nivel moderado, nos referimos a una sensación de esfuerzo que está entre 6 y 8 puntos.



**Nivel 6:** El esfuerzo es algo notable, pero aún puedes mantener una conversación sin problemas. Te sientes un poco cansado, pero puedes seguir haciendo ejercicio.

**Nivel 7:** Estás trabajando más, y el cansancio empieza a ser evidente. Puedes seguir haciendo la actividad, pero ya no te resulta tan fácil hablar o mantener el ritmo. Aún puedes continuar, pero estás empezando a sentir que el esfuerzo es más intenso.

**Nivel 8:** El esfuerzo es alto, pero aún puedes continuar. El cansancio es fuerte, y te cuesta mantener el ritmo, pero no estás al límite. Ya no puedes hablar con tanta facilidad y sientes que te estás acercando a tu capacidad máxima, aunque todavía puedes seguir.

En resumen, el rango de 6 a 8 en la escala de Borg es cuando el ejercicio te empieza a cansar, pero no estás completamente exhausto. Estás trabajando a un ritmo que es desafiante, pero manejable.

## EJERCICIOS PARA REALIZAR EN CASA

### PARARSE Y SENTARSE DE UNA SILLA

**¡Recuerda!**: La silla no debe tener ruedas y debe estar apoyada contra alguna superficie para evitar que se mueva

**Posición Inicial:** Siéntate en una silla con los pies planos sobre el suelo, las rodillas dobladas a unos 90° o más y las manos sobre los muslos o en los descansabrazos.

#### Cómo hacerlo:

- **Para pararte:** Inclina el tronco hacia adelante, empuja con los pies para levantarte, usando solo la fuerza de tus piernas.
- **Para sentarte:** Flexiona tus caderas, dobla las rodillas lentamente y siéntate de nuevo controlando el movimiento de forma lenta. Evita “caer fuerte”.
- **Repite:** Hazlo de forma lenta y tranquila (3 series de 10 repeticiones).



#### ¿Es muy difícil?

Usa tus manos para empujarte con los muslos o con los brazos de la silla, mientras realizas el movimiento. Esto te ayudará a levantar la pared superior del cuerpo con más facilidad, pero el trabajo de las piernas se mantiene. Otra alternativa es, colocar una silla delante y sujetarte del respaldo de ella en la transferencia de sentado a de pie. Asegúrate que la silla de apoyo no se pueda mover.

#### ¿Es muy fácil?

Utiliza una silla más baja, para que la flexión de las rodillas sea más profunda, lo que exige más a la musculatura para ponerte de pie.

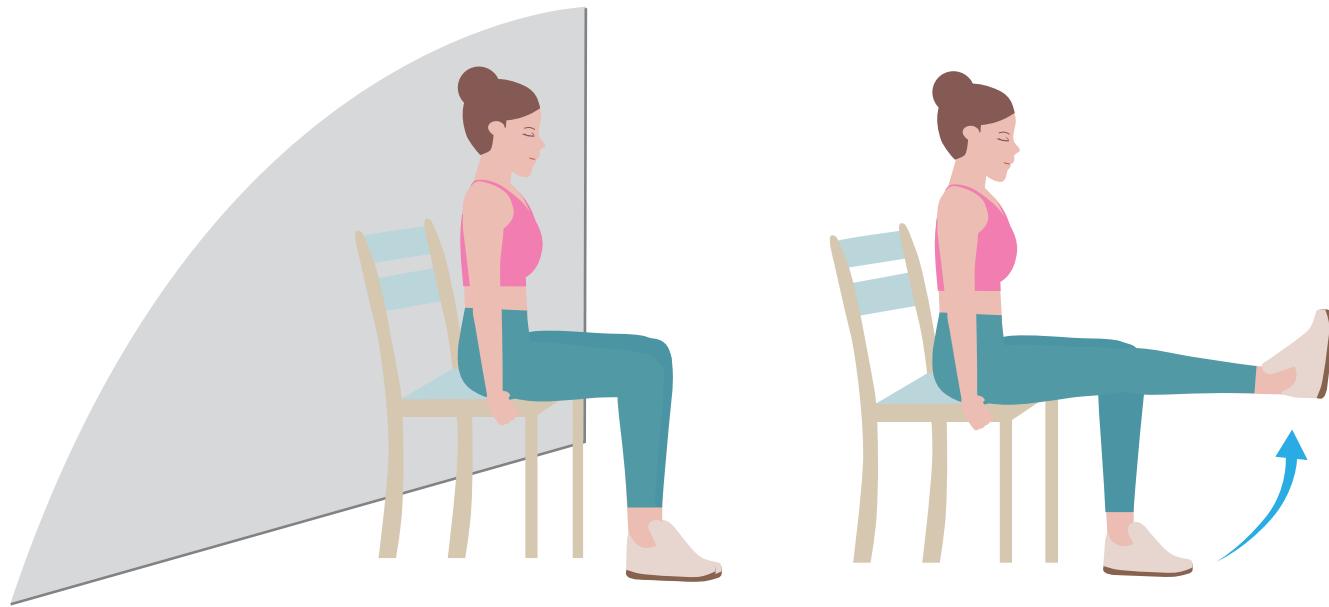
## EXTENSIÓN DE RODILLA

**¡Recuerda!**: La silla no debe tener ruedas y debe estar apoyada contra alguna superficie para evitar que se mueva

**Posición Inicial:** Sentado en una silla con los pies apoyados completamente en el piso, las rodillas deben estar flexionadas aproximadamente a 90° y los muslos deben estar alineados con el tronco y las caderas.

**Movimiento:** Se debe intentar extender la pierna hacia adelante, manteniendo la rodilla recta. Durante la extensión, la pierna debe elevarse logrando mantener la rodilla completamente estirada. Mantenga la posición con la rodilla completamente extendida por unos 5 segundos. Luego vuelve lentamente a la posición inicial.

**Repite:** Hazlo de forma lenta y tranquila (3 series de 10 repeticiones).



### ¿Es muy difícil?

Realiza el movimiento llegando a la máxima extensión de rodilla posible y vuelve a la posición inicial.

### ¿Es muy fácil?

Agrega una tobillera (lastre de 0,5 kg) o una resistencia como banda elástica amarrada a las patas de una silla.

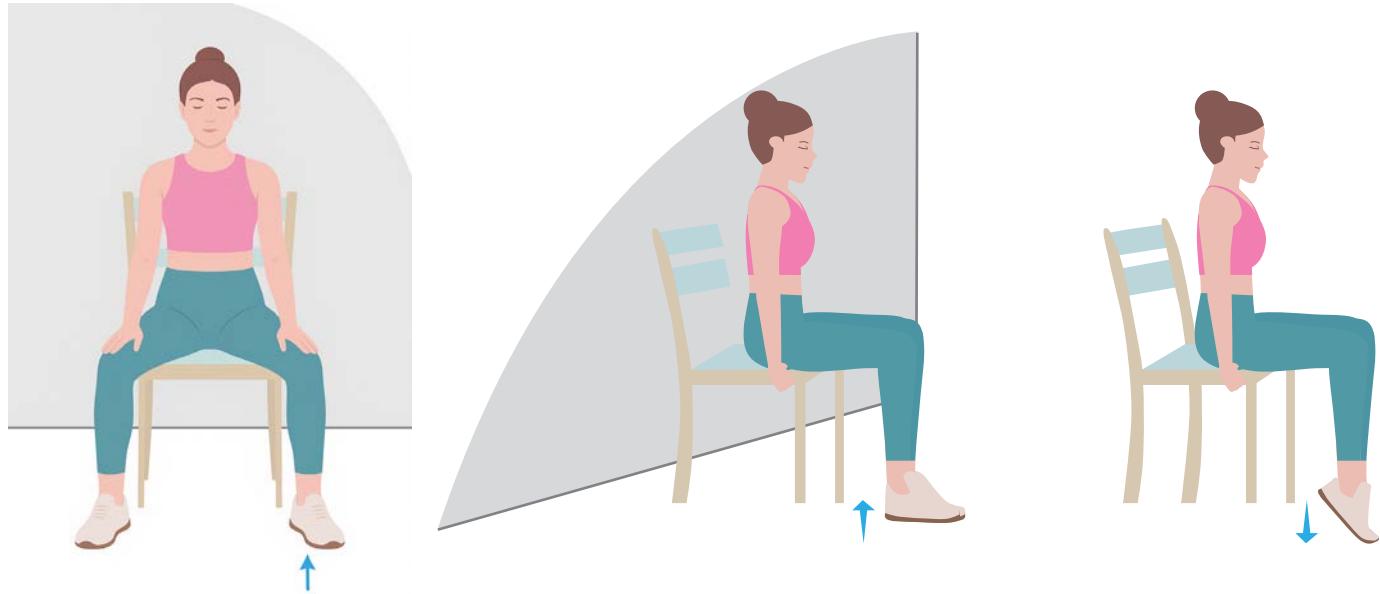
## DESPEGAR TALONES DEL PISO

**¡Recuerda!**: La silla no debe tener ruedas y debe estar apoyada contra alguna superficie para evitar que se mueva

**Posición Inicial:** Siéntate en una silla con los pies apoyados completamente en el suelo. Los pies deben estar separados a la altura de las caderas y los tobillos alineados con las rodillas.

**Movimiento:** Despega los talones del suelo, empujando con la parte anterior de los pies, mientras mantienes las piernas dobladas. Asegúrate de que sólo se eleve el talón; los dedos de los pies deben permanecer en contacto con el suelo. Sube lo más alto que puedas de forma controlada. Luego, baja lentamente los talones hasta que vuelvan a tocar el suelo, manteniendo siempre el control del movimiento.

**Repite:** Hazlo de forma lenta y tranquila (3 series de 10 repeticiones).



### ¿Es muy difícil?

Realiza este ejercicio acostado mirando hacia arriba y mueve la punta del pie hacia "abajo" poniendo tu pie como en punta de ballet y luego vuelve a dejar el pie en 90° grados.

### ¿Es muy fácil?

Los pies deben estar a la altura de los hombros y debes apoyarte sobre una silla o mesa que no pueda moverse. Eleva los talones lentamente, mantén la posición durante 1-2 segundos con los talones en el aire y luego baja controladamente.

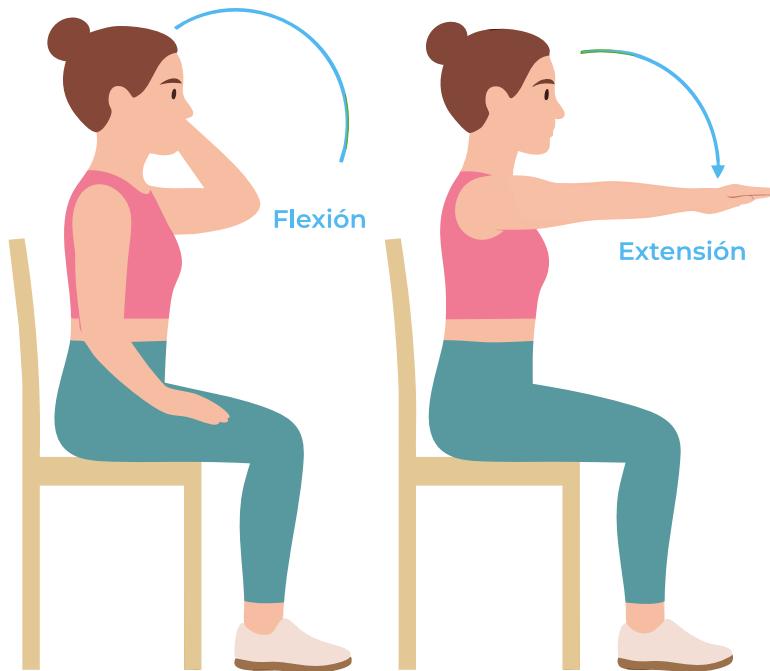
## FLEXIÓN DE CODO

**¡Recuerda!**: La silla no debe tener ruedas y debe estar apoyada contra alguna superficie para evitar que se mueva

**Posición Inicial:** Siéntate en una silla con la espalda recta, los pies apoyados firmemente en el suelo, las rodillas alineadas a la altura de las caderas, los brazos deben estar en horizontal y alineados con el hombro.

**Movimiento:** Desde la posición inicial, comienza a flexionar los codos, llevando las manos hacia los hombros. Asegúrate de que el movimiento sea controlado, sin usar impulso o balanceo. Mantén la posición de la mano lo más cerca del hombro posible por 3 a 5 segundos, luego baja las manos lentamente hasta que los brazos estén completamente extendidos, controlando el movimiento.

**Repite:** Hazlo de forma lenta y tranquila (3 series de 10 repeticiones).



### ¿Es muy difícil?

Mantén tu antebrazo apoyado en una mesa frente a ti. Asegúrate que el codo también esté apoyado y que no pueda moverse. Realiza el movimiento descrito anteriormente, manteniendo el codo siempre apoyado en la mesa.

### ¿Es muy fácil?

Sentado o de pie puedes usar una banda elástica.

Coloca la banda bajo tus pies y sujetala los extremos con las manos. A medida que realizas la flexión de codo, la banda proporcionará resistencia adicional, incrementando la carga.

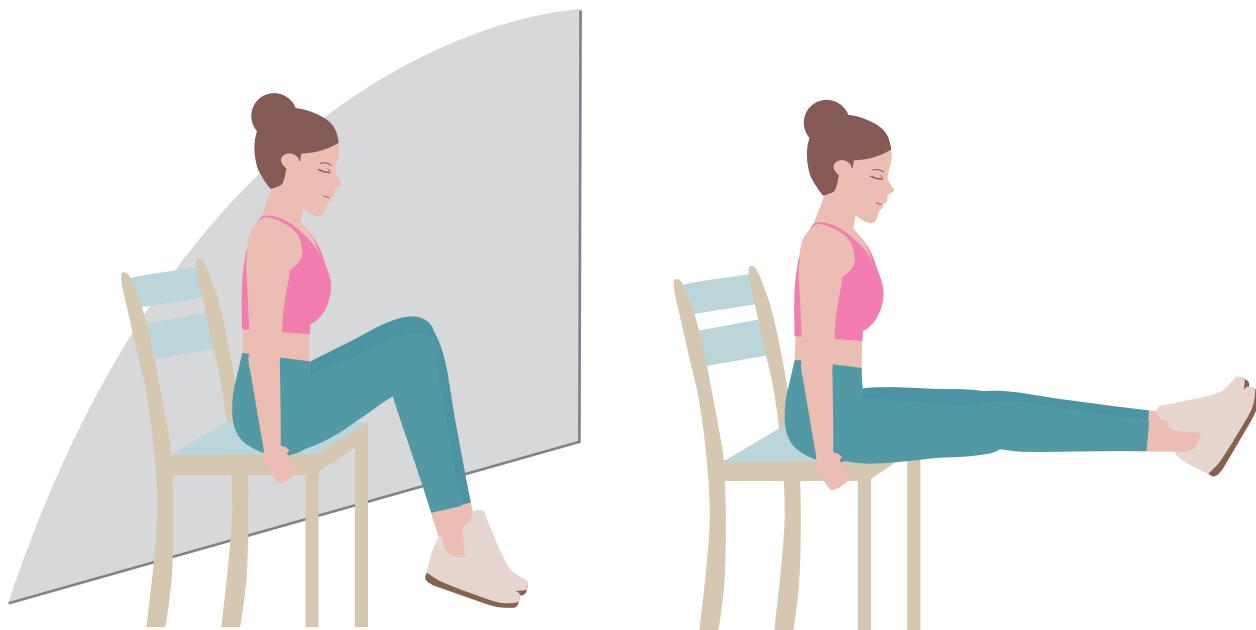
## ABDOMINALES EN SILLA

**¡Recuerda!**: La silla no debe tener ruedas y debe estar apoyada contra alguna superficie para evitar que se mueva

**Posición Inicial:** Siéntate en la orilla de una silla con la espalda recta, sin apoyar la espalda en el respaldo, los pies planos en el suelo, las rodillas dobladas a unos 90° y las manos descansando sobre los muslos o cruzadas sobre el pecho.

**Movimiento:** Contrae el abdomen y comienza a levantar las piernas de forma controlada, intentando acercar las rodillas hacia el pecho. Mantén las rodillas flexionadas en todo momento. Baja las piernas lentamente, controlando el movimiento. Evita dejar que los pies toquen el suelo al final del movimiento, así se mantiene la tensión en los músculos del abdomen.

**Repite:** Hazlo de forma lenta y tranquila (6 series de 5 repeticiones).



### ¿Es muy difícil?

En la misma posición descrita, apoya la parte de atrás de tus hombros en el respaldo de la silla, tu tronco quedará inclinado pero apoyado.

### ¿Es muy fácil?

La posición inicial y descripción se mantiene, la diferencia es que debemos mantener extendidas las rodillas durante todo el ejercicio.

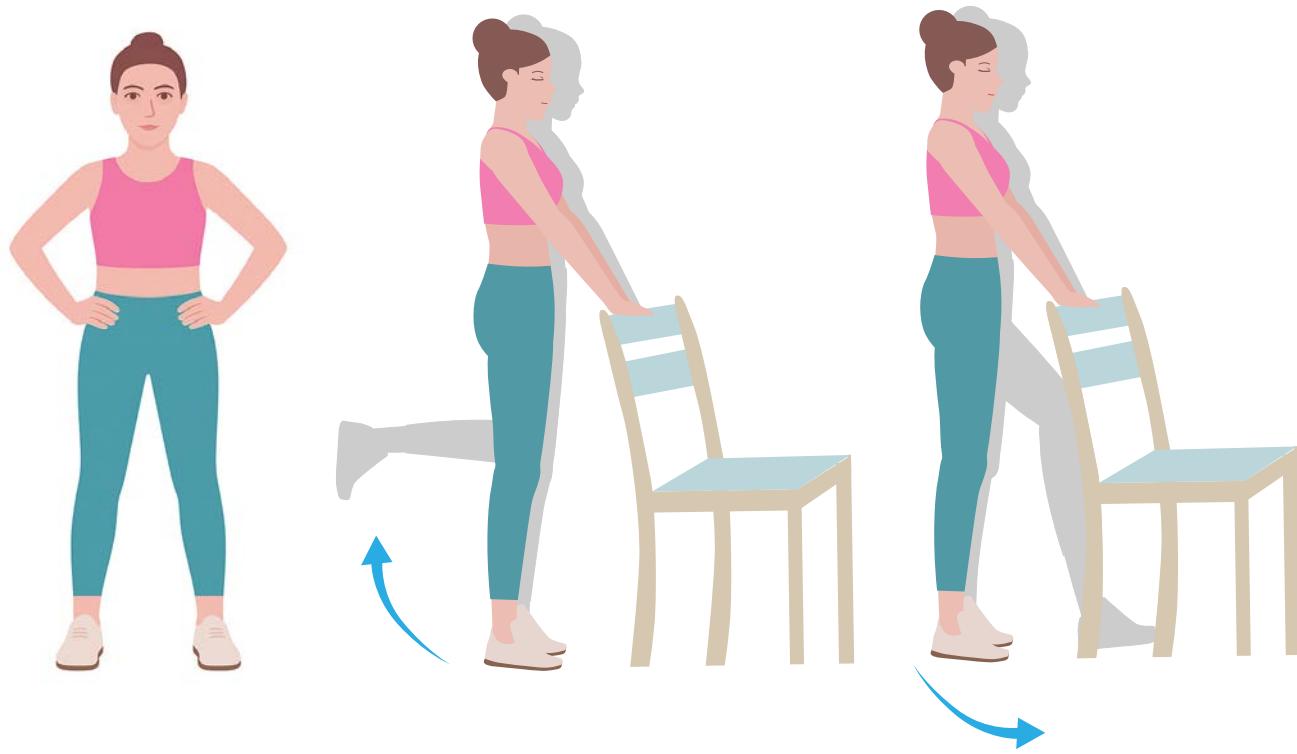
## EXTENSIÓN DE CADERA

**¡Recuerda!**: La silla no debe tener ruedas y debe estar apoyada contra alguna superficie para evitar que se mueva

**Posición Inicial:** Colócate de pie con los pies separados a la altura de las caderas, manteniendo las rodillas extendidas. Las manos en las caderas. Asegúrate de mantener la espalda recta y el abdomen activado durante todo el ejercicio.

**Movimiento:** Debes dejar una pierna de apoyo que no se mueve durante el ejercicio. La pierna contraria con la rodilla extendida y de forma controlada irá lentamente hacia atrás realizando un movimiento pendular de adelante hacia atrás. Es muy importante mantener el abdomen contraído y no arquear la espalda. Vuelve lentamente a la posición inicial, controlando el movimiento tanto en la fase de subida como de bajada.

**Repite:** Hazlo de forma lenta, tranquila y concentrada (3 series de 10 repeticiones).



### ¿Es muy difícil?

Realiza el ejercicio apoyado en una silla, mueble o incluso en la muralla.

### ¿Es muy fácil?

Realiza el ejercicio con una banda elástica circular o con una tobillera de 0,5 kg. Para este nivel de exigencia, apóyate sobre una superficie firme.

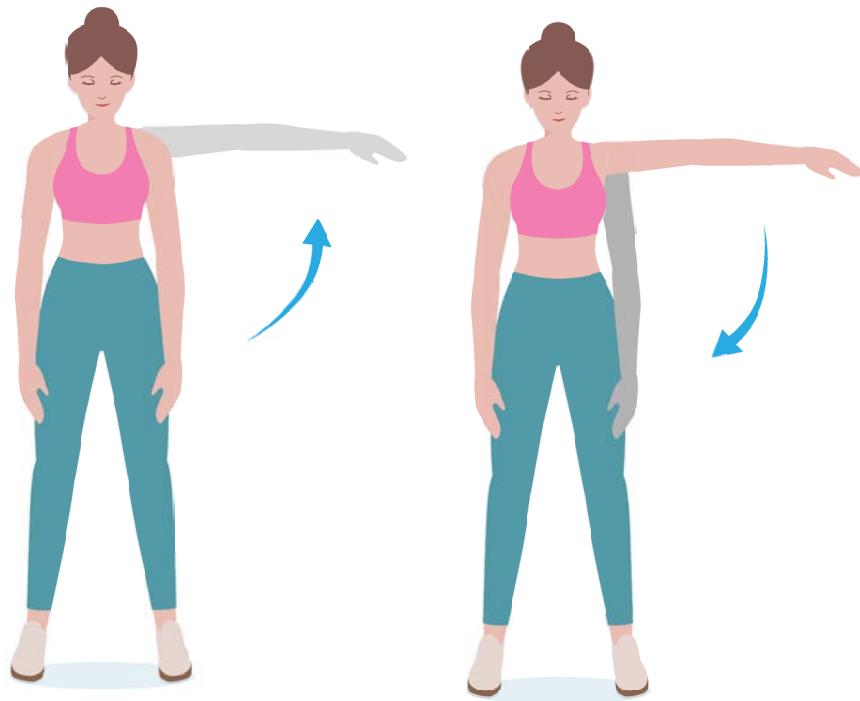
## ABDUCCIÓN DE BRAZOS

**¡Recuerda!**: La silla no debe tener ruedas y debe estar apoyada contra alguna superficie para evitar que se mueva

**Posición Inicial:** Colócate de pie o sentado con la espalda recta y los pies a la altura de los hombros. Si estás sentado, asegúrate de tener las piernas ligeramente flexionadas y los pies firmemente apoyados en el suelo. Los brazos deben estar colgando a los lados del cuerpo, con las palmas mirando hacia el muslo.

**Movimiento:** Inicia el movimiento elevando los brazos hacia los lados, manteniéndolos extendidos (brazos rectos) y con los codos ligeramente flexionados. Levanta los brazos hasta alcanzar el nivel de los hombros o un poco más, asegurándote de no elevarlos demasiado. Haz una pausa breve en la parte superior y luego baja los brazos de forma controlada, regresando a la posición inicial.

**Repite:** Hazlo de forma lenta, tranquila y concentrada (3 series de 10 repeticiones).



### ¿Es muy difícil?

Recostado boca arriba, brazos a los costados con las palmas mirando hacia los muslos, lleva los brazos extendidos hasta la altura de los hombros. Es muy importante mantener los brazos alineados con el cuerpo. Debes repetir la secuencia indicada anteriormente.

### ¿Es muy fácil?

Realiza el ejercicio con una mancuerna de 0,5 Kg o utiliza una banda elástica. La banda elástica debes sujetarla con el pie del mismo lado del brazo que moverás.

## ABDUCCIÓN DE CADERA

**¡Recuerda!**: La silla no debe tener ruedas y debe estar apoyada contra alguna superficie para evitar que se mueva

**Posición Inicial:** Párate con los pies juntos mirando hacia el frente, manteniendo las rodillas extendidas y las manos en las caderas. Asegúrate de mantener la espalda recta y el abdomen activado durante todo el ejercicio.

**Movimiento:** Debes dejar una pierna de apoyo que no se mueva durante el ejercicio. La pierna contraria con la rodilla extendida y de forma controlada irá lentamente hacia afuera, separándola de la otra pierna.

Es muy importante mantener el abdomen contraído y no arquear la espalda. Vuelve lentamente a la posición inicial, controlando el movimiento en todo momento.

**Repite:** Hazlo de forma lenta, tranquila y concentrada (3 series de 10 repeticiones).



### ¿Es muy difícil?

Acuéstate de lado sobre una superficie cómoda. Coloca las piernas extendidas y apiladas una sobre la otra, manteniendo el cuerpo alineado de cabeza a pies. Flexiona ligeramente la rodilla de la pierna que está en contacto con la superficie. Eleva la pierna superior hacia el techo, manteniendo la pierna recta y sin rotar el pie ni la cadera. Debes elevar la pierna hasta la altura de la cadera como mínimo.

Mantén la pierna durante 1 a 2 segundos en el aire y luego baja lentamente a la posición inicial, controlando el movimiento en todo momento.

### ¿Es muy fácil?

Si estás de pie: Coloca una banda elástica circular alrededor de tus tobillos, manteniendo los pies a la altura de las caderas. Coloca las manos en las caderas o en una superficie para equilibrarte. Si estás acostado: Coloca la banda elástica circular alrededor de las piernas, justo por encima de las rodillas.

## 6. ACTIVIDAD SEXUAL

Puedes volver a tu actividad sexual normal en cuanto te sientas bien física y psicológicamente.

En el caso de no tener una pareja estable, deberás mantener precauciones para evitar el contagio de enfermedades de transmisión sexual con el uso de preservativos.

### Mujeres:

Si estás en edad fértil puede que el flujo menstrual varíe o esté ausente por un tiempo después del trasplante. Esto no significa que no tengas riesgo de embarazo, ya que continúas ovulando. Por ello, te sugerimos utilizar medidas anticonceptivas, ya que el tratamiento recibido al inicio del trasplante podría causar alteraciones durante la formación del bebé durante el embarazo.

Consulta con tu médico tratante y ginecólogo/a de cabecera cuál es el método anticonceptivo más recomendable para ti (preservativo, dispositivo intrauterino o píldora).

Te recomendamos llevar a cabo un control ginecológico anual.

### Hombres:

Es muy frecuente y esperable la impotencia agravada por la debilidad y la fatiga después del trasplante. Generalmente, en pocos meses se restablece la función normal.

También es común que, debido a los medicamentos antihipertensivos y a los esteroides, se retrase el apetito sexual durante unos meses.

Te recomendamos tener un urólogo de cabecera en caso de cualquier consulta.



## 7. EMBARAZO

Existe la posibilidad de llevar a cabo un embarazo y parto seguro, pero debe ser debidamente programado y controlado.

Durante el primer año de trasplante no debes quedar embarazada. Sin embargo, después

del año la posibilidad de embarazo debe ser evaluada de forma individual por tu equipo de trasplante y ginecóloga/o a cargo.



## 8. VACACIONES

Eventualmente con el tiempo podrás viajar e ir de vacaciones, siempre debes ir en compañía.

Nuestro propósito será evitar complicaciones en los viajes, sobre todo estando lejos del equipo médico especializado en tu condición. El enfoque del cuidado siempre será principalmente en la prevención de infecciones.

A continuación te dejamos nuestras recomendaciones:



### Investigar sobre el lugar que visitarás:

acerca de enfermedades transmisibles, necesidad de vacunas especiales y accesos a salud.



### Preparación de documentación:

idealmente siempre lleva el informe médico y receta de medicamentos donde quede claro tu condición de persona trasplantada.



### Seguros asociados:

siempre compra un seguro de salud por cualquier eventualidad. Si tu Isapre te proporciona un seguro no olvidar los documentos asociados a este.



### Alimentación e hidratación:

mantener el cuidado de comer alimentos cocidos y agua purificada y/o envasada. Además, te recomendamos comer en lugares establecidos donde haya una correcta manipulación de alimentos y se cumplan las normas de higiene.



### Botiquín de emergencia:

armar un botiquín de emergencias no relacionadas con tu trasplante.



### Tratamiento médico:

calcula la cantidad de medicamentos necesarios para todo tu viaje y siempre lleva contigo medicación de más. Siempre debes llevar tus medicamentos, estos no deben ir en maleteros, porque pueden perderse o por cambios bruscos de temperatura perder su efectividad.





**Cuidados con altas temperaturas:** siempre usa bloqueador solar. Incorpora uso de sombrero/sombrilla, lentes de sol y mantén una correcta hidratación (por lo menos 2 L de agua al día).



**Prevención de picaduras por insectos:** siempre usa repelente de insectos, ya sea tópico o ambiental, uso de mosqueteros en las puertas. En paseos al aire libre, usa ropa que cubra gran parte de tu cuerpo.



**Actividades de riesgo y/o deportes extremos:** puedes realizar actividades de bajo impacto que no generen riesgo para tu órgano transplantado ni de la herida operatoria.



**No está permitido el baño en piscinas públicas ni en zonas con aguas estancadas.**



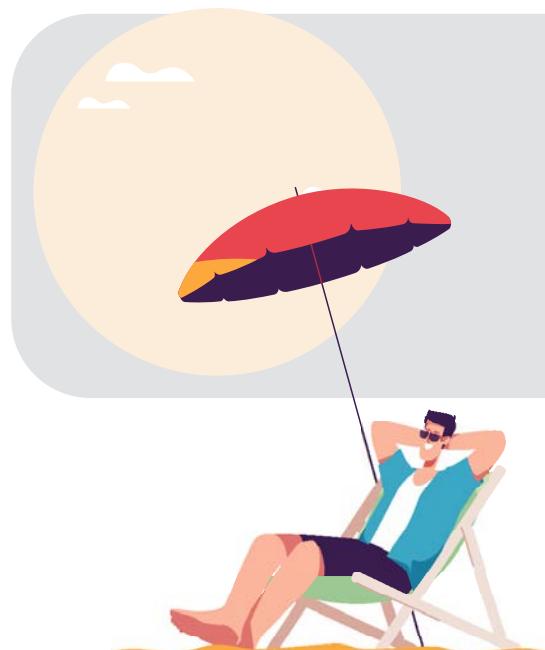
**Viajes prolongados:** usa medias tromboembólicas (elásticas) para prevenir la aparición de coágulos en las piernas.



**Descanso diario:** debes reposar de las actividades diarias. Te recomendamos un descanso diario de al menos 20 minutos.



**Ante cualquier eventualidad** acude al servicio de urgencia del lugar, siempre indicando tu condición de transplantado y comunícate con el equipo de enfermería de trasplante para eventuales recomendaciones y pasos a seguir.



## 9. MASCOTAS

Entendemos que la presencia de mascotas es parte de la cotidianidad, además de formar parte de las familias. Las mascotas tienen efectos positivos, tanto fisiológicos como psicológicos, alivian el estrés, brindan compañía y protección. Pero presentan un riesgo real de transmisión de enfermedades potencialmente graves, con distintos focos de transmisión, desde un arañazo, mordida, secreciones genitales o heces, contacto directo, entre algunos.

Por lo mismo si la casa en que habitas hay mascotas, debes tener ciertas precauciones para poder mantener una convivencia sin riesgos. A continuación lo detallamos:



Los controles al veterinario deben ser periódicos para pesquisar o prevenir alguna enfermedad.



No compartas el mismo espacio en común si no hay una ventilación permanente.



Si acaricias o abrazas a tu mascota, debes colocarte mascarilla y lavarte bien las manos.



Debes mantener las vacunas y dosis de antiparasitarios de tu mascota al día.



Tu mascota no puede lamerte.



No dormir en la misma cama con tu mascota.



Si adoptas alguna mascota, deben tener todas las vacunas al día.



Los desechos de las mascotas deben estar lo más alejado de tu entorno posible.



Debes preocuparte de cepillar los dientes de tu mascota y que el veterinario revise la salud bucal de este.



El alimento de tu mascota debe ser de uso comercial, asegurándose un envasado y almacenamiento seguro.



Se desaconseja cualquier tipo de contacto con animales como aves, peces, conejos, reptiles, roedores, primates y otros debido al riesgo de contraer infecciones graves.



No debes recoger las heces de tu mascota, idealmente que lo haga otra persona. Si no es posible, usa mascarilla y después debes lavarte bien las manos.

# PLANIFICACIÓN DE CUIDADOS

Nuestro propósito es proporcionarte todas las herramientas necesarias para que puedas llevar una vida sana, activa e independiente con el tiempo.

Por ello, para facilitar la incorporación de los cuidados que necesitarás seguir, hemos incluido en tu cuaderno de trasplante esquemas que te ayudarán a organizar, desde el principio, las áreas que requieren mayor planificación. Estos esquemas servirán como apoyo constante en tu seguimiento y bienestar.



**FECHA DE CONTROL:** \_\_\_\_\_

**PESO:** \_\_\_\_\_

**TALLA:** \_\_\_\_\_

**PA:** \_\_\_\_\_

**FC:** \_\_\_\_\_

Recuerda solicitar:

- Tu receta de medicamentos
- Tu orden de exámenes
- Tu licencia médica si aplica

Medicamento Inmunosupresor	Dosis	Horario

Otros Medicamentos	Dosis	Horario

**FECHA DE PRÓXIMOS EXÁMENES:** \_\_\_\_\_

**FECHA DEL PRÓXIMO CONTROL:** \_\_\_\_\_

Recomendación Actividad Física:

---

---

---

---

Recomendación en Alimentación:

---

---

---

---

Anota tus indicaciones médicas, consultas o dudas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**FECHA DE CONTROL:** \_\_\_\_\_

**PESO:** \_\_\_\_\_

**TALLA:** \_\_\_\_\_

**PA:** \_\_\_\_\_

**FC:** \_\_\_\_\_

Recuerda solicitar:

- Tu receta de medicamentos
- Tu orden de exámenes
- Tu licencia médica si aplica

Medicamento Inmunosupresor	Dosis	Horario

Otros Medicamentos	Dosis	Horario

**FECHA DE PRÓXIMOS EXÁMENES:** \_\_\_\_\_

**FECHA DEL PRÓXIMO CONTROL:** \_\_\_\_\_

Recomendación Actividad Física:

---

---

---

---

Recomendación en Alimentación:

---

---

---

---

Anota tus indicaciones médicas, consultas o dudas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**FECHA DE CONTROL:** \_\_\_\_\_

**PESO:** \_\_\_\_\_

**TALLA:** \_\_\_\_\_

**PA:** \_\_\_\_\_

**FC:** \_\_\_\_\_

Recuerda solicitar:

- Tu receta de medicamentos
- Tu orden de exámenes
- Tu licencia médica si aplica

Medicamento Inmunosupresor	Dosis	Horario

Otros Medicamentos	Dosis	Horario

**FECHA DE PRÓXIMOS EXÁMENES:** \_\_\_\_\_

**FECHA DEL PRÓXIMO CONTROL:** \_\_\_\_\_

## Recomendación Actividad Física:

## Recomendación en Alimentación:

---

---

---

---

Anota tus indicaciones médicas, consultas o dudas:

**FECHA DE CONTROL:** \_\_\_\_\_

**PESO:** \_\_\_\_\_

**TALLA:** \_\_\_\_\_

**PA:** \_\_\_\_\_

**FC:** \_\_\_\_\_

Recuerda solicitar:

- Tu receta de medicamentos
- Tu orden de exámenes
- Tu licencia médica si aplica

Medicamento Inmunosupresor	Dosis	Horario

Otros Medicamentos	Dosis	Horario

**FECHA DE PRÓXIMOS EXÁMENES:** \_\_\_\_\_

**FECHA DEL PRÓXIMO CONTROL:** \_\_\_\_\_

## Recomendación Actividad Física:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Recomendación en Alimentación:

Anota tus indicaciones médicas, consultas o dudas:

**FECHA DE CONTROL:** \_\_\_\_\_

**PESO:** \_\_\_\_\_

**TALLA:** \_\_\_\_\_

**PA:** \_\_\_\_\_

**FC:** \_\_\_\_\_

Recuerda solicitar:

- Tu receta de medicamentos
- Tu orden de exámenes
- Tu licencia médica si aplica

Medicamento Inmunosupresor	Dosis	Horario

Otros Medicamentos	Dosis	Horario

**FECHA DE PRÓXIMOS EXÁMENES:** \_\_\_\_\_

**FECHA DEL PRÓXIMO CONTROL:** \_\_\_\_\_

## Recomendación Actividad Física:

---

---

---

---

### Recomendación en Alimentación:

---

---

---

Anota tus indicaciones médicas, consultas o dudas:

**FECHA DE CONTROL:** \_\_\_\_\_

**PESO:** \_\_\_\_\_

**TALLA:** \_\_\_\_\_

**PA:** \_\_\_\_\_

**FC:** \_\_\_\_\_

Recuerda solicitar:

- Tu receta de medicamentos
- Tu orden de exámenes
- Tu licencia médica si aplica

Medicamento Inmunosupresor	Dosis	Horario

Otros Medicamentos	Dosis	Horario

**FECHA DE PRÓXIMOS EXÁMENES:** \_\_\_\_\_

**FECHA DEL PRÓXIMO CONTROL:** \_\_\_\_\_

## Recomendación Actividad Física:

## Recomendación en Alimentación:

---

---

---

Anota tus indicaciones médicas, consultas o dudas:

**FECHA DE CONTROL:** \_\_\_\_\_

**PESO:** \_\_\_\_\_

**TALLA:** \_\_\_\_\_

**PA:** \_\_\_\_\_

**FC:** \_\_\_\_\_

Recuerda solicitar:

- Tu receta de medicamentos
- Tu orden de exámenes
- Tu licencia médica si aplica

Medicamento Inmunosupresor	Dosis	Horario

Otros Medicamentos	Dosis	Horario

**FECHA DE PRÓXIMOS EXÁMENES:** \_\_\_\_\_

**FECHA DEL PRÓXIMO CONTROL:** \_\_\_\_\_

### Recomendación Actividad Física:

### Recomendación en Alimentación:

---

---

---

---

Anota tus indicaciones médicas, consultas o dudas:

**FECHA DE CONTROL:** \_\_\_\_\_

**PESO:** \_\_\_\_\_

**TALLA:** \_\_\_\_\_

**PA:** \_\_\_\_\_

**FC:** \_\_\_\_\_

Recuerda solicitar:

- Tu receta de medicamentos
- Tu orden de exámenes
- Tu licencia médica si aplica

Medicamento Inmunosupresor	Dosis	Horario

Otros Medicamentos	Dosis	Horario

**FECHA DE PRÓXIMOS EXÁMENES:** \_\_\_\_\_

**FECHA DEL PRÓXIMO CONTROL:** \_\_\_\_\_

### Recomendación Actividad Física:

---

---

---

### Recomendación en Alimentación:

Anota tus indicaciones médicas, consultas o dudas:

**FECHA DE CONTROL:** \_\_\_\_\_

**PESO:** \_\_\_\_\_

**TALLA:** \_\_\_\_\_

**PA:** \_\_\_\_\_

**FC:** \_\_\_\_\_

Recuerda solicitar:

- Tu receta de medicamentos
- Tu orden de exámenes
- Tu licencia médica si aplica

Medicamento Inmunosupresor	Dosis	Horario

Otros Medicamentos	Dosis	Horario

**FECHA DE PRÓXIMOS EXÁMENES:** \_\_\_\_\_

**FECHA DEL PRÓXIMO CONTROL:** \_\_\_\_\_

### Recomendación Actividad Física:

---

---

---

### Recomendación en Alimentación:

Anota tus indicaciones médicas, consultas o dudas:

**FECHA DE CONTROL:** \_\_\_\_\_

**PESO:** \_\_\_\_\_

**TALLA:** \_\_\_\_\_

**PA:** \_\_\_\_\_

**FC:** \_\_\_\_\_

Recuerda solicitar:

- Tu receta de medicamentos
- Tu orden de exámenes
- Tu licencia médica si aplica

Medicamento Inmunosupresor	Dosis	Horario

Otros Medicamentos	Dosis	Horario

**FECHA DE PRÓXIMOS EXÁMENES:** \_\_\_\_\_

**FECHA DEL PRÓXIMO CONTROL:** \_\_\_\_\_

## Recomendación Actividad Física:

---

---

---

---

## Recomendación en Alimentación:

Anota tus indicaciones médicas, consultas o dudas:

**FECHA DE CONTROL:** \_\_\_\_\_

**PESO:** \_\_\_\_\_

**TALLA:** \_\_\_\_\_

**PA:** \_\_\_\_\_

**FC:** \_\_\_\_\_

Recuerda solicitar:

- Tu receta de medicamentos
- Tu orden de exámenes
- Tu licencia médica si aplica

Medicamento Inmunosupresor	Dosis	Horario

Otros Medicamentos	Dosis	Horario

**FECHA DE PRÓXIMOS EXÁMENES:** \_\_\_\_\_

**FECHA DEL PRÓXIMO CONTROL:** \_\_\_\_\_

### Recomendación Actividad Física:

### Recomendación en Alimentación:

---

---

---

---

Anota tus indicaciones médicas, consultas o dudas:

**FECHA DE CONTROL:** \_\_\_\_\_

**PESO:** \_\_\_\_\_

**TALLA:** \_\_\_\_\_

**PA:** \_\_\_\_\_

**FC:** \_\_\_\_\_

Recuerda solicitar:

- Tu receta de medicamentos
- Tu orden de exámenes
- Tu licencia médica si aplica

Medicamento Inmunosupresor	Dosis	Horario

Otros Medicamentos	Dosis	Horario

**FECHA DE PRÓXIMOS EXÁMENES:** \_\_\_\_\_

**FECHA DEL PRÓXIMO CONTROL:** \_\_\_\_\_

Recomendación Actividad Física:

---

---

---

---

Recomendación en Alimentación:

---

---

---

---

Anota tus indicaciones médicas, consultas o dudas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**FECHA DE CONTROL:** \_\_\_\_\_

**PESO:** \_\_\_\_\_

**TALLA:** \_\_\_\_\_

**PA:** \_\_\_\_\_

**FC:** \_\_\_\_\_

Recuerda solicitar:

- Tu receta de medicamentos
- Tu orden de exámenes
- Tu licencia médica si aplica

Medicamento Inmunosupresor	Dosis	Horario

Otros Medicamentos	Dosis	Horario

**FECHA DE PRÓXIMOS EXÁMENES:** \_\_\_\_\_

**FECHA DEL PRÓXIMO CONTROL:** \_\_\_\_\_

## Recomendación Actividad Física:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Recomendación en Alimentación:

Anota tus indicaciones médicas, consultas o dudas:

**FECHA DE CONTROL:** \_\_\_\_\_

**PESO:** \_\_\_\_\_

**TALLA:** \_\_\_\_\_

**PA:** \_\_\_\_\_

**FC:** \_\_\_\_\_

Recuerda solicitar:

- Tu receta de medicamentos
- Tu orden de exámenes
- Tu licencia médica si aplica

Medicamento Inmunosupresor	Dosis	Horario

Otros Medicamentos	Dosis	Horario

**FECHA DE PRÓXIMOS EXÁMENES:** \_\_\_\_\_

**FECHA DEL PRÓXIMO CONTROL:** \_\_\_\_\_

## Recomendación Actividad Física:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Recomendación en Alimentación:

Anota tus indicaciones médicas, consultas o dudas:

**FECHA DE CONTROL:** \_\_\_\_\_

**PESO:** \_\_\_\_\_

**TALLA:** \_\_\_\_\_

**PA:** \_\_\_\_\_

**FC:** \_\_\_\_\_

Recuerda solicitar:

- Tu receta de medicamentos
- Tu orden de exámenes
- Tu licencia médica si aplica

Medicamento Inmunosupresor	Dosis	Horario

Otros Medicamentos	Dosis	Horario

**FECHA DE PRÓXIMOS EXÁMENES:** \_\_\_\_\_

**FECHA DEL PRÓXIMO CONTROL:** \_\_\_\_\_

## Recomendación Actividad Física:

## Recomendación en Alimentación:

---

---

---

Anota tus indicaciones médicas, consultas o dudas:

## HORARIO DE MEDICAMENTOS

Inmunosupresores	Dosis	Horario
Antibióticos/Prevención	Dosis	Horario
Protector Gástrico	Dosis	Horario
Hipotensores/Antiarrítmicos	Dosis	Horario
Otros	Dosis	Horario

## HORARIO DE MEDICAMENTOS

Inmunosupresores	Dosis	Horario
Antibióticos/Prevención	Dosis	Horario
Protector Gástrico	Dosis	Horario
Hipotensores/Antiarrítmicos	Dosis	Horario
Otros	Dosis	Horario

## HORARIO DE MEDICAMENTOS

Inmunosupresores	Dosis	Horario
Antibióticos/Prevención	Dosis	Horario
Protector Gástrico	Dosis	Horario
Hipotensores/Antiarrítmicos	Dosis	Horario
Otros	Dosis	Horario

## HORARIO DE MEDICAMENTOS

Inmunosupresores	Dosis	Horario
Antibióticos/Prevención	Dosis	Horario
Protector Gástrico	Dosis	Horario
Hipotensores/Antiarrítmicos	Dosis	Horario
Otros	Dosis	Horario

## HORARIO DE MEDICAMENTOS

Inmunosupresores	Dosis	Horario
Antibióticos/Prevención	Dosis	Horario
Protector Gástrico	Dosis	Horario
Hipotensores/Antiarrítmicos	Dosis	Horario
Otros	Dosis	Horario

## HORARIO DE MEDICAMENTOS

Inmunosupresores	Dosis	Horario
Antibióticos/Prevención	Dosis	Horario
Protector Gástrico	Dosis	Horario
Hipotensores/Antiarrítmicos	Dosis	Horario
Otros	Dosis	Horario

## HORARIO DE MEDICAMENTOS

Inmunosupresores	Dosis	Horario
Antibióticos/Prevención	Dosis	Horario
Protector Gástrico	Dosis	Horario
Hipotensores/Antiarrítmicos	Dosis	Horario
Otros	Dosis	Horario

## HORARIO DE MEDICAMENTOS

Inmunosupresores	Dosis	Horario
Antibióticos/Prevención	Dosis	Horario
Protector Gástrico	Dosis	Horario
Hipotensores/Antiarrítmicos	Dosis	Horario
Otros	Dosis	Horario

## HORARIO DE MEDICAMENTOS

Inmunosupresores	Dosis	Horario
Antibióticos/Prevención	Dosis	Horario
Protector Gástrico	Dosis	Horario
Hipotensores/Antiarrítmicos	Dosis	Horario
Otros	Dosis	Horario

## HORARIO DE MEDICAMENTOS

Inmunosupresores	Dosis	Horario
Antibióticos/Prevención	Dosis	Horario
Protector Gástrico	Dosis	Horario
Hipotensores/Antiarrítmicos	Dosis	Horario
Otros	Dosis	Horario

## HORARIO DE MEDICAMENTOS

Inmunosupresores	Dosis	Horario
Antibióticos/Prevención	Dosis	Horario
Protector Gástrico	Dosis	Horario
Hipotensores/Antiarrítmicos	Dosis	Horario
Otros	Dosis	Horario

## HORARIO DE MEDICAMENTOS

Inmunosupresores	Dosis	Horario
Antibióticos/Prevención	Dosis	Horario
Protector Gástrico	Dosis	Horario
Hipotensores/Antiarrítmicos	Dosis	Horario
Otros	Dosis	Horario

## HORARIO DE MEDICAMENTOS

Inmunosupresores	Dosis	Horario
Antibióticos/Prevención	Dosis	Horario
Protector Gástrico	Dosis	Horario
Hipotensores/Antiarrítmicos	Dosis	Horario
Otros	Dosis	Horario

## HORARIO DE MEDICAMENTOS

Inmunosupresores	Dosis	Horario
Antibióticos/Prevención	Dosis	Horario
Protector Gástrico	Dosis	Horario
Hipotensores/Antiarrítmicos	Dosis	Horario
Otros	Dosis	Horario

## HORARIO DE MEDICAMENTOS

Inmunosupresores	Dosis	Horario
Antibióticos/Prevención	Dosis	Horario
Protector Gástrico	Dosis	Horario
Hipotensores/Antiarrítmicos	Dosis	Horario
Otros	Dosis	Horario

## CONTROLES DIARIOS

# UC CHRISTUS

**Instituto de Trasplante**

Educación Paciente y Familia  
Dirección Corporativa de Enfermería

Versión N°1 - Junio 2025



**SOMOS UC CHRISTUS, SOMOS LA CATÓLICA**