

CUIDADOS PSICOLÓGICOS DESPUÉS DE UN TRASPLANTE RENAL



**HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGÍA CON PROYECCIÓN SOCIAL

Derecho de autor © 2021

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de la presente obra por cualquier medio sea impreso, magnético y digital, sin la autorización escrita de los titulares del copyright o derecho de autor, bajo las sanciones establecidas en las leyes nacionales y tratados suscritos por Colombia.

HOSPITAL UNIVERSITARIO SAN IGNACIO

JULIO CÉSAR CASTELLANOS RAMÍREZ, MD.

Director General

REINALDO GRUESO ANGULO, MD.

Director Científico

PAOLA KARINA GARCÍA PADILLA, MD.

Jefe de la unidad de Nefrología y Trasplante renal

AUTORES

CAROLINA MEJÍA BUITRAGO, MD.

Psicóloga Clínica— Unidad de Nefrología

Imágenes y gráficos:

Freepik.es

Diseño y edición:

Bogotá, Colombia. 2021.

Oficina de Comunicaciones HUSI

Contenido

¿Qué es un trasplante renal?	1
Cambios	2
Estrategias	4
Ejercicios	7

¿Qué es un trasplante Renal?

El trasplante renal es uno de los tratamientos de la enfermedad renal, que consiste en una cirugía a través de la cual la persona que es diagnosticada con Enfermedad Renal Crónica, recibe el riñón sano de un donante vivo o fallecido. El trasplante genera una mejoría significativa en la calidad de vida de los receptores, sin embargo, cuando una persona lo recibe, se pueden presentar muchas emociones y cambios en la forma de vida que, aunque en su mayoría son normales, es necesario conocer para poder manejarlos de manera adecuada y evitar complicaciones futuras.



Es conocido que el trasplante de riñón es un proceso que genera en el receptor gran incertidumbre, que requiere gran atención por parte de psicología desde antes de recibir el órgano, con el fin de mantener el autocuidado y la independencia de su condición de salud.

Uno de los cambios importantes es de tipo físico por la función que aporta el nuevo riñón que lleva a que muchos síntomas de la enfermedad renal crónica se mejoren. Esta circunstancia crea expectativas muy altas desde el punto de vista personal familiar y laboral.



Sin embargo, de forma simultánea se suman riesgos, temor, dependencia de tratamientos farmacológicos, cambios de sus expectativas sociales y económicas que influyen en el autocuidado. Los profesionales de psicología hacen parte del grupo interdisciplinario de los programas de trasplante, su misión es asegurar que el paciente cumpla con todas las fases del proceso de manera tranquila para facilitar el cuidado integral del paciente.

Cambios:

Para empezar, es necesario reconocer algunos cambios que se pueden experimentar después del trasplante de un riñón:



01

Alteraciones emocionales relacionadas con el trasplante y con los cambios de vida que este conlleva, por ejemplo:



Sensación de tristeza, angustia, estrés, culpa, miedo hacia el futuro, e incluso temor a la pérdida del órgano.

02

Dificultades para dormir.



03

Cambios motivacionales en las relaciones con familiares y personas cercanas.



04

Pensamientos diversos acerca de su trasplante o la necesidad de modificar su estilo de vida.



05

Modificaciones en sus hábitos de vida / rutina (desempeño en actividades cotidianas, alimentación, medicamentos aspecto físico, rutinas, así como los aspectos laborales y sus implicaciones económicas).



Teniendo en cuenta lo explicado, estas son algunas estrategias específicas desde el área de psicología, que ayudarán a una adaptación adecuada a los cambios que se puedan experimentar después de recibir el trasplante renal.

Estrategias

Estrategias dirigidas a personas que reciben un trasplante de riñón para mantener un cuidado integral:

- Favorezca espacios de comunicación con los familiares y personas de confianza, en los cuales haya una comprensión de lo que está sintiendo, con el fin de encontrar apoyo y acompañamiento constante por parte de ellos.
- Identifique, acepte y exprese las emociones con personas de confianza, entendiendo que los cambios emocionales son normales después del trasplante renal.
- Mantenga un buen autocuidado: Para lograrlo debe seguir de manera responsable las recomendaciones médicas, nutricionales y todas aquellas que le permitan ajustarse de manera paulatina al nuevo estilo de vida con un trasplante renal.

- Favorezca la independencia en las actividades que pueda hacer, tome un rol activo en su vida evitando la dependencia de otras personas sentirá el impacto positivo que tiene el autocuidado.



- Busque ayuda psicoterapéutica cuando evidencie dificultades para ajustarse al nuevo estilo de vida con el trasplante renal o cuando no le resulte fácil manejar los cambios relacionados con el mismo. Es importante reconocer que la adaptación al nuevo estilo de vida requiere tiempo y al lograr su comprensión permitirá también aceptar las diferentes emociones que se generen en ese proceso.
- Acuda a espacios para realizar actividad física (de acuerdo con las recomendaciones médicas), actividades que sean de agrado y que le permitan disfrutar del momento presente y sentir bienestar.

- Realice ejercicios de respiración que le permitan el manejo del estrés en situaciones difíciles que se presenten.
- Procure dormir y descansar el tiempo necesario, para evitar agotamiento físico y mental.
- Consulte a los profesionales de la unidad de trasplante renal, cualquier novedad sobre la condición de salud, para recibir tratamiento de manera oportuna. Así mismo, es importante aclarar con ellos cualquier duda que se genere acerca de los cuidados que se requieren con el trasplante.
- Por último, recuerde que con el trasplante la vida cambiará de modo favorable y que la calidad de vida mejorará de manera significativa si se hace responsable de su autocuidado y es adherente al tratamiento y recomendaciones indicadas.



Ejercicios

Algunos ejercicios puntuales que pueden ayudar a estar más tranquilo en momentos de estrés son:

Respiración:

Respirar lo va a ayudar a estabilizar su cuerpo cuando se encuentra tensionado. Siéntese en una posición cómoda, en un lugar tranquilo, sin mucho ruido y colóquese una mano en el abdomen. Después, tome aire por la nariz, de manera lenta y profunda como "inflando" su abdomen.



Mantenga el aire por 3 o 4 segundos y después expúlselo por la nariz, de manera lenta; sus hombros no deben moverse ni hacia arriba (cuando tome aire) ni hacia abajo (cuando expulse el aire). En todo momento lleve su atención a identificar las sensaciones que se generan en su cuerpo y poco a poco haga que su respiración sea cada vez más pausada hasta cuando sienta que su cuerpo **ya no está acelerado** y que está relajado. Repita este ejercicio con frecuencia.

Relajación:

Busque un espacio tranquilo, sin mucho ruido u otras cosas que lo/la distraigan y póngase en una posición cómoda. Empiece a respirar lenta y profundamente como "inflando" su abdomen. Mantenga el aire por 3 o 4 segundos y después expúlselo de manera lenta.

En todo momento lleve su atención a identificar las sensaciones que se generan en su cuerpo, sin intentar cambiarlas. Después dirija su atención a la cara y cuello, identificando en dónde hay tensiones. Con cada inhalación imagine que recoge las tensiones y que con cada expiración las suelta y las lleva fuera de su cuerpo. Repita este ejercicio con los brazos, el pecho, los hombros, la espalda, el abdomen y las piernas, en el orden señalado, hasta que sienta que su cuerpo está completamente relajado.

Recuerde que en caso de evidenciar que no logra manejar todos los cambios en su vida, de una manera efectiva, puede solicitar apoyo y acompañamiento por psicología clínica.

Referencias bibliográficas

- Mena, A., Barragán, a., Gómez, L. (2014). Intervenciones psicológicas en pacientes con trasplante renal. *Evidencia Médica de Investigación en Salud*, 7(2), p. 70-75.
- Rodríguez, T., Fonseca, M (2015). Guía de atención psicológica a pacientes y familiares en el proceso de donación y trasplante de órganos. *Guía de buena práctica clínica*, 13 (4), p. 560-568.

¡RECUERDE QUE EL ESPACIO DE PSICOLOGÍA ES UN ESPACIO PARA USTED Y ALLÍ PODRÁ ENCONTRAR APOYO PARA MANTENER SU BIENESTAR EMOCIONAL!



**HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

Hospital Universitario San Ignacio

Unidad de Nefrología

Psicología

Calle 41 #13 - 06 - Piso 6°

Teléfono: (60+1) 5946161 Ext. 2170

Horario de atención

Lunes a viernes

7:00 a.m. a 4:00 p.m.

Bogotá, Colombia

www.husi.org.co