

Actividad

Usted acaba de tener una cirugía mayor. Se espera que su resistencia general será menos al principio. Después de ser dado de alta, usted debería ser capaz de hacerse cargo de sus propias actividades de la vida diaria (por ejemplo, vestirse, bañarse, comer, y levantarse al baño), así como caminar todos los días.

Es muy importante que camine todos los días para ayudar a reconstruir su energía, controlar el peso, prevenir el estreñimiento, prevenir la debilidad en las articulaciones y muscular (especialmente si usted está tomando prednisona). Caminar también le ayudará con su sensación general de bienestar físico. Planee períodos de descanso frecuentes y escuche las señales de su cuerpo. Si usted está cansado, tome una siesta.

Levantar peso, Deportes y Conducir

Evite las actividades extenuantes, tales como levantar objetos pesados durante al menos 2 meses después del trasplante. Esto significa que no levante nada que pese más de 10 libras (alrededor de 1 galón de leche) durante al menos 6 a 8 semanas.

Después de 2 meses, es posible reanudar deportes sin contacto como el golf, la natación y bolos. Le recomendamos que consulte con la oficina de trasplante antes de tomar parte en cualquier deporte de contacto. Evite actividades como lancha motora, moto de nieve o paseos a caballo durante al menos 3 meses.

No conduzca si:

- Si tiene la visión borrosa.
- Todavía tiene dolor y / o que necesita medicamentos para el dolor.

Conducir está permitido por lo general después de 3 a 4 semanas. Use el sentido común.

Regresar al Trabajo

Los pacientes con trabajos que requieren levantar objetos pesados no podrá volver a trabajar durante 2 a 3 meses. Si usted se siente bien, y el trabajo no requiere levantar objetos pesados, puede volver a las 4 a 6 semanas después de la cirugía. Por favor notifique a su coordinador de trasplante durante horario laboral o durante la clínica de trasplante cuando lo están viendo si usted necesita una autorización médica para su empleador.

Ejercicio

Comenzará un programa de ejercicios durante su estadía en el hospital y continuará de manera ambulatoria. El objetivo será hacer ejercicio habitualmente de 3 a 4 veces por semana durante al menos 30 minutos, por un período de alrededor de seis meses. La regla de oro es comenzar lentamente, ser consistente y deténgase si siente dolor de pecho, falta de respiración, dolor de estómago, ritmo cardíaco rápido o desmayos.

Actividad, continuo

Beneficios Físicos del Ejercicio

- Reduce el riesgo de enfermedades del corazón
- Aumenta la sensación de salud y bienestar
- Tonifica y fortalece los músculos
- Ayuda a aumentar la masa ósea (disminuye la pérdida ósea)
- Mejora los patrones de sueño
- Mejora el estado de alerta, la memoria, la retención
- Provee energía
- Controla el peso

Beneficios Psicológicos del Ejercicio

- Aumenta la sensación de bienestar
- Disminuye el nivel de ansiedad
- Aumenta la capacidad de afrontamiento de estrés
- Mejora la autoestima

Calentamiento y Enfriamiento

Es importante incluir siempre un calentamiento y enfriamiento cuando hace ejercicio. Estos deben incluir moviéndose al menos cinco a 10 minutos a un ritmo más lento.

Actividad Sexual

Usted puede reanudar la actividad sexual 4 semanas después de la cirugía de trasplante. La rapidez con que regresa a sus patrones usuales dependerá principalmente de su progreso de

la recuperación. Su funcionamiento sexual puede verse afectada por su trasplante y / o ciertos medicamentos. Algunas personas evitan la actividad sexual por miedo al rechazo o infección. Si usted tiene alguno de estos temores, es posible que desee consultar con su médico de cabecera.

Factores de Riesgo Sexual

Si usted es sexualmente activo y tiene más de una pareja sexual, debe usar condones para reducir el riesgo de enfermedades de transmisión sexual como el SIDA, la sífilis, el herpes, la hepatitis o gonorrea.

Si usted ha recibido un órgano de un donante de alto riesgo usted y/o su pareja tendrán que usar condones durante las relaciones sexuales hasta que se complete la fase de prueba.

Embarazo

Debe utilizar un método anticonceptivo para evitar un embarazo no planeado. Recomendamos el uso de anticonceptivos para prevenir el embarazo durante al menos 6 meses a 1 año después del trasplante. **Si usted está planeando quedar embarazada después del trasplante, por favor consulte a su equipo de trasplante y obstetra de alto riesgo antes de quedar embarazada.** No tenga miedo de preguntar a su médico, enfermera o coordinador de trasplante acerca de esto mientras está hospitalizado o durante sus visitas a la clínica.