

Actividad

Usted acaba de tener una cirugía abdominal 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) y contribuir a 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. Sin embargo, tenga en cuenta que el riñón y/o páncreas trasplantado se coloca cerca de la superficie del cuerpo y eso significa que se puede lesionar más fácilmente durante los deportes de contacto. 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.

Por lo general se permite conducir después de tres a cuatro semanas. Use el sentido común.

No conduzca si:

- Tiene la visión borrosa.
- Todavía tiene dolor y / o que necesita medicamentos para el dolor. Debe estar “libre de dolor” antes de intentar a conducir.

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

Como se mencionó anteriormente, el ejercicio es esencial para lograr la salud y el bienestar y comienza mientras está todavía en la cama. Su enfermera le dará instrucciones para hacer ejercicios con las piernas y los pies para ayudar impulsar el flujo sanguíneo de las piernas, la espalda hasta su corazón. Cuando le den de alta para comenzar un programa de ejercicios, usted tendrá que trabajar hasta donde usted está haciendo ejercicio rutinariamente tres a cuatro veces por semana durante al menos 30 minutos,

Actividad, continuo

durante un período de aproximadamente seis meses. La regla de oro es comenzar lentamente, ser consistente y pare si siente dolor de pecho, dificultad para respirar, náuseas, taquicardia o desmayos.

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.

Comenzando Su Programa de Ejercicio en el Hogar

Horario de Ejercicios

Semana	Sesiones Por Día	Total de Minutos Por Día
1	3-4	10-15
2	3	12-20
3	3	15-20
4	2	20-30
5	2	25-40

Después de la 5ta semana, continúe con el ejercicio dos veces al día o prograse a una sola sesión.

Meta

¡Haga ejercicios 30 a 60 minutos tres a seis días a la semana por el resto de su vida!

- Calentamiento caminando lentamente
- Comience el ejercicio aeróbico
- Enfríe al desacelerar el ritmo
- Estiramiento

Siempre aumente la cantidad de tiempo antes de aumentar la dificultad del ejercicio.

Poco a poco aumente su ejercicio añadiendo un minuto cada otro día, siempre y cuando usted esté sin síntomas de aviso (dolor en el pecho,

Activity, continuo

dificultad para respirar, fatiga, etc.)

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 afectado 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 equipo de trasplante.

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.

También debe utilizar un método anticonceptivo para evitar un embarazo no planificado. No tenga miedo de preguntar a su médico, enfermera o coordinador de trasplante preguntas acerca de esto mientras está hospitalizado o durante sus visitas a la clínica.