

## Su Horario Semanal

Su coordinador/a hará los arreglos para su primera consulta en la clínica y análisis de laboratorio, antes de que salga del hospital. Usted necesitará que alguien le transporte cada vez, hasta que su médico le diga que puede manejar.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	Análisis 8am a 9am	Consulta en la Clínica		Análisis 8am a 9am		

Análisis de Laboratorio	
¿Cuándo?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos los lunes y jueves por la mañana, entre las 8am y las 9am               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 12 horas después de su dosis de Tacrolimus por la noche</li> <li>○ Tome Tacrolimus <b>después</b> de su análisis</li> </ul> </li> </ul>
¿Dónde?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hable con su coordinador/a sobre cómo elegir un análisis de laboratorio que le funcione a usted</li> </ul>
¿Cuándo puedo venir con menos frecuencia?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probablemente después de 6 semanas</li> </ul>
Consultas en la Clínica	
¿Cuándo?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos los martes por la mañana durante el primer mes después de su trasplante</li> </ul>
¿Dónde?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En el Edificio <i>Cypress</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 2221 Stockton Blvd (cerca del Estacionamiento)</li> </ul> </li> </ul>
¿Cuándo puedo venir con menos frecuencia?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probablemente después de 4 semanas</li> </ul>

**Llame 911 si tiene dolor en el pecho, si se siente mareado o si tiene falta de respiración. El número de teléfono de la Clínica de Trasplante es (916) 734-2111 o (800) 821-9912**

**Revise estas cosas todos los días y anótelas en su diario. Traiga su diario a la clínica todas las semanas.**

Qué revisar	¿Con qué frecuencia?	¿Cuándo debe llamar a su Coordinador/a de Trasplantes?
<p>Peso</p> 	Todas las mañanas	<p>Si sube más de 2 libras en un día (2 días seguidos)</p> <p>O si sube más de 4 libras en una semana</p>
<p>Temperatura</p> 	Todas las mañanas y noches durante 4 semanas	Si es de 100.5°F o más alta (2 veces en intervalos de una hora)
<p>Presión Arterial</p>  <p>Traiga su manga a su primera consulta a la clínica</p>	Todas las mañanas y noches durante 6 semanas, luego todas las mañanas	Si la presión arterial sistólica (el número en la parte superior) es mayor de 180 o menos de 95
<p>Nivel de Azúcar en la Sangre (si su médico indica que lo necesita)</p>	4 veces al día Antes de cada comida y a la hora de dormir	Si su nivel de azúcar en la sangre se mantiene por encima de 300 o baja a menos de 80

**Llame 911 si tiene dolor en el pecho, si se siente mareado o si tiene falta de respiración. El número de teléfono de la Clínica de Trasplante es (916) 734-2111 o (800) 821-9912**

## En Casa

Su Incisión (corte)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Puede ducharse cuando se vaya a casa</li><li>• No baños en tina ni nadar hasta que la incisión haya sanado</li><li>• Llame a su coordinador/a si su incisión está roja y caliente, supura líquido o se abre</li></ul>
Orina	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vaya al baño cada 2 a 3 horas para vaciar la vejiga</li><li>• Llame a su coordinador/a si tiene más sangre en la orina de la que tenía en el hospital</li></ul>
Actividad	<ul style="list-style-type: none"><li>• Camine por lo menos 10 minutos 3 veces al día</li><li>• No levante más de 10 libras las primeras 6 semanas</li><li>• No maneje hasta que su médico le diga que está bien hacerlo</li></ul>
Nuevas Medicinas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verifique con su coordinador/a de trasplantes o médico de los riñones, antes de tomar cualquier medicina nueva<ul style="list-style-type: none"><li>○ Esto incluye medicinas de sus otros médicos, medicinas de venta libre y medicinas de hierbas naturales.</li></ul></li></ul>
Alimentos	<ul style="list-style-type: none"><li>• No comer toronja ni pomelo</li><li>• Limitar los alimentos con un alto contenido de potasio</li></ul>
Cuidado de la Piel	<ul style="list-style-type: none"><li>• Su riesgo de contraer cáncer de la piel es mucho más alto de lo normal</li><li>• Use protector solar de 45+ cuando salga de la casa<ul style="list-style-type: none"><li>○ Asegúrese de aplicarse protector solar en la cabeza y manos</li><li>○ Vuelva a aplicarse protector solar según las indicaciones en la etiqueta</li></ul></li><li>• Use manga larga y un sombrero de ala ancha</li></ul>
Etiqueta de Alerta Médica	<ul style="list-style-type: none"><li>• Necesita una Etiqueta de Alerta Médica</li><li>• Obtenga la información de su enfermero/a o de <a href="http://medicalert.org">medicalert.org</a></li><li>• Úsela para que todo personal médico que le atienda sepa que usted ha recibido un trasplante</li></ul>

**Llame 911 si tiene dolor en el pecho, si se siente mareado o si tiene falta de respiración. El número de teléfono de la Clínica de Trasplante es (916) 734-2111 o (800) 821-9912**

## Llame a su Coordinador/a de Trasplantes por estos Problemas

Medicinas	<ul style="list-style-type: none"><li>● Si tiene problemas para obtener sus medicinas</li><li>● Si pierde su seguro (o piensa que podría perderlo)<ul style="list-style-type: none"><li>○ Llame a su Coordinador/a Financiero/a de Trasplantes</li><li>○ Llame a su Coordinador/a de Trasplantes</li><li>○ Llame todos los días y ¡nunca deje de tomar su medicina!</li></ul></li></ul>
Señales de Rechazo	<ul style="list-style-type: none"><li>● Elevación del nivel de creatinina (desechos en la sangre)<ul style="list-style-type: none"><li>○ sabremos esto de sus análisis de laboratorio</li></ul></li><li>● Sube de peso rápido<ul style="list-style-type: none"><li>○ más de 2 libras en un día (2 días seguidos)</li><li>○ más de 4 libras en 1 semana</li></ul></li><li>● Orina menos mientras bebe la misma cantidad de líquidos</li><li>● Nueva dolencia sobre el riñón nuevo</li><li>● Sensación de enfermedad<ul style="list-style-type: none"><li>○ como que tiene la gripe</li></ul></li></ul>
Señales de Infección	<ul style="list-style-type: none"><li>● Fiebre de 100.5° F o más alta<ul style="list-style-type: none"><li>○ 2 veces, por lo menos en un intervalo de 1 hora</li></ul></li><li>● Escalofríos</li><li>● Problemas para respirar</li><li>● Toser esputo amarillo o verde</li><li>● Dolor o ardor al orinar (hacer pipi)</li><li>● Garganta irritada</li><li>● Diarrea (excremento acuoso)<ul style="list-style-type: none"><li>○ Llame si tiene diarrea durante más de 48 horas</li></ul></li><li>● Vomitar y no poder comer ni beber<ul style="list-style-type: none"><li>○ Llame si está vomitando sus medicinas</li></ul></li></ul>

**Llame 911 si tiene dolor en el pecho, si se siente mareado o si tiene falta de respiración. El número de teléfono de la Clínica de Trasplante es (916) 734-2111 o (800) 821-9912**

<b>Manténgase Sano/a</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Lávese las manos frecuentemente</li> <li>● Aléjese de personas enfermas</li> <li>● Use una mascarilla cuando vaya a la clínica, laboratorio, Salas de Emergencias y cuando viaje en aviones</li> </ul>
<b>Vacunas contra la Gripe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Usted y las personas que viven en su hogar deben ponerse la <b>vacuna</b> contra la gripe todos los años</li> <li>● Todos ustedes deben evitar la vacuna contra la gripe que se aplica en la nariz (<i>FluMist</i>)</li> </ul>
<b>Otras Vacunas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Nunca</b> se ponga una vacuna con un virus vivo</li> <li>● <b>Nunca</b> se ponga la vacuna contra la culebrilla (<i>shingles</i>)</li> <li>● Pregúntele a su médico de trasplantes antes de ponerse cualquier vacuna, aparte de la vacuna contra la gripe</li> </ul>
<b>Tierra y Moho</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● La tierra puede contener mohos que causan infecciones del pulmón</li> <li>● Evite excavar la tierra durante los primeros 6 meses después de su trasplante <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Después de eso, debe usar guantes y una mascarilla cuando excave la tierra <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Siempre lávese las manos después de tocar la tierra</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>● Evite respirar tierra o moho <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Use una mascarilla si está en aire con polvo o si está excavando la tierra</li> <li>○ Si hay moho en su casa, alguien más debe limpiarlo</li> <li>○ Use una mascarilla si tiene que trabajar en conductos de calefacción, tubos de agua y otras áreas húmedas</li> </ul> </li> </ul>

**Llame 911 si tiene dolor en el pecho, si se siente mareado o si tiene falta de respiración. El número de teléfono de la Clínica de Trasplante es (916) 734-2111 o (800) 821-9912**

<b>Agua</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Está bien nadar en agua de océano limpia y en piscinas cloradas después de que sus heridas hayan sanado</li> <li>• Evite nadar en tinas de hidromasaje (<i>hot tubs</i>) públicas, lagos, ríos y estanques</li> <li>• Mantenga las tinas de hidromasaje limpias en casa <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vea <a href="http://www.healthyswimming.org">www.healthyswimming.org</a></li> </ul> </li> </ul>
<b>Animales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenga a sus mascotas sanas, aléjese de éstas si están enfermas</li> <li>• Los gatos y perros están bien</li> <li>• Lávese las manos después de tocar a su mascota</li> <li>• No toque el excremento de su mascota ni limpie el lecho de arena sanitaria (<i>litter box</i>) del gato</li> <li>• No obtenga un pájaro o reptil como mascota</li> <li>• Hable con su equipo de trasplantes si ya tiene un pájaro o reptil</li> </ul>
<b>Mosquitos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evite las picaduras de mosquito, ya que éstas pueden causar una infección del Virus del Nilo del Oeste (vea <a href="http://www.cdc.gov.westnile">www.cdc.gov.westnile</a>) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Use repelente contra mosquitos y manga larga en áreas en las que podría estar expuesto/a a los mosquitos</li> <li>○ Los mosquitos salen más al amanecer y al oscurecer</li> </ul> </li> <li>• Deshágase de agua estancada en su patio</li> </ul>
<b>Planificación Familiar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El <i>Mycophenolate</i> y <i>Valcyte</i> pueden causar defectos congénitos <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Las mujeres tienen que tener un plan anticonceptivo eficaz antes de salir del hospital</li> <li>○ Los hombres no deben procrear un bebé, hasta que hayan dejado de tomar <i>Valcyte</i> durante 3 meses</li> </ul> </li> <li>• Hable con su médico de trasplantes si le interesa tener un bebé en el futuro</li> <li>• Las mujeres tienen que <b>esperar</b> por lo menos un año antes de planificar un embarazo. Usted tiene que hablar con su médico de trasplantes antes de planificar un embarazo.</li> </ul> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  <p><b>NO SE EMBARACE</b></p> </div>

**Llame 911 si tiene dolor en el pecho, si se siente mareado o si tiene falta de respiración. El número de teléfono de la Clínica de Trasplante es (916) 734-2111 o (800) 821-9912**