



Seguimiento ambulatorio de pacientes con trasplante renal

Consejos para recibir la información en consulta:



- ✓ **Es esencial estar informado** sobre el curso de tu enfermedad renal. La mejor manera es hacer preguntas y esto requiere práctica. No hay preguntas apropiadas o inapropiadas, si hay algo que te preocupa es importante para nosotros e intentaremos resolverlo.

- ✓ **A veces, es difícil saber qué preguntas hacer**, sobre todo al principio del trasplante renal cuando todavía no conoces muy bien el proceso. **Resulta positivo que antes de la consulta:**
 1. Pienses en las preguntas que te gustaría hacer al médico. Aunque creas que alguna es poco relevante o no tiene que ver con la enfermedad, no te quedes con la duda y pregúntanos. Si es importante para ti, también lo es para nosotros responderla.
 2. Incluso puedes llevarlas escritas en un cuaderno o en un papel.

- ✓ **Es frecuente que la cantidad de información**, o la novedad de ésta, **haga difícil que puedas recordarlo todo**. La mayoría de los pacientes no recuerdan lo que les explica el médico al salir de la consulta, por eso, **es una buena idea:**
 1. Anotar en un papel o en el teléfono lo que te vaya explicando
 2. Pedirle al médico que te lo anote de forma clara en el informe
 3. Si no entiendes algo, es importante que se lo hagas saber al médico para que te lo explique de nuevo o, con otras palabras.

Preguntas de cada consulta



Para que tu visita con tu doctor/enfermera sea más ágil y productiva, recomendamos que lleves contestadas a tu próxima consulta las siguientes preguntas.

Qué debes anotar antes de cada consulta:

- Tus cifras de tensión arterial que has tenido por la mañana y por la noche en las últimas semanas
- El peso el día antes de la consulta

Es importante anotar e informarnos si:

- Has perdido peso en los últimos meses. Cuánto peso has perdido
- Si has tenido dolor en el pecho o palpitaciones. En qué situaciones te ha ocurrido. Cuántas veces te ha ocurrido
- Si has tenido dolor o molestias al orinar
- Si has tenido fiebre
- Si te has visto alguna lesión en la piel que haya crecido de tamaño y haya cambiado de aspecto o de color

Además de todo esto te preguntaremos por:

- Si se te hinchan las piernas
- Si tienes dificultad para respirar
- Si descansas bien por las noches
- Si te sientes triste o con ansiedad
- Si fumas y quieres dejar de fumar

Plantilla para la consulta con el nefrólogo@

Te ayuda a estructurar sus dudas antes de cada consulta



¿Tienes alguna duda respecto a alguno de estos temas? Por favor, descríbelo en el cuadro de la derecha y no olvides llevar este papel a tu próxima consulta

Alimentación (tipo dieta, preferencias, hábitos y horarios)

Medicación (como y cuando tomarla / olvidos / uso de analgésicos/ psicofármacos...)

Estilo de vida (Conducir coche / relaciones sexuales / fumar / ejercicio /uso mascarilla/ mascotas/tatuajes...)

¿Alguna otra duda?

Anotaciones de la consulta

Si tienes alguna sugerencia o has echado en falta algo,



ALCER - 915610837



<https://alcer.org/contacto/>