



**HUMAN
ORGAN
FOR TRANSPLANT**

La verdad sobre los trasplantes: Como hacer frente después de la cirugía

Por **Hannah Calkins**, escritora y editora de la American Psychological Association

Este recurso fue desarrollado conjuntamente por la Asociación Americana de Psicología (APA) y el Centro de Educación de Ciudadanos para Pacientes de Diálisis como parte de una asociación para educar a los pacientes y sus familias sobre los aspectos psicológicos y emocionales del manejo de la enfermedad renal.

Idealmente, recibir un trasplante de riñón es una experiencia totalmente transformadora para los pacientes. Un trasplante exitoso puede significar el fin de la incertidumbre agonizante de la lista de espera, el alivio de la diálisis con las complicaciones que conlleva y con suerte, energía renovada, salud y un retorno a la vida “normal”.

Pero incluso las personas cuyos trasplantes resultan exactamente según lo planeado pueden experimentar ansiedad, depresión y emociones difíciles relacionadas con su trasplante. Puede que les resulte más difícil de lo esperado adherirse a las nuevas rutinas de medicamentos o tener problemas de transporte que afecten su capacidad de asistir a citas médicas. Sus relaciones pueden ser tensas. Pueden tener problemas para volver a su trabajo anterior o para adaptarse a nuevos roles profesionales. Algunos pueden tener dificultades por problemas de salud mental, uso de sustancias o estar en problemas financieros como resultado de los costos médicos.

Probablemente ya sepas que estos problemas pueden afectar tu calidad de vida y la función de tu nuevo riñón. Pero con la ayuda de tu equipo de trasplante, hay pasos que puedes seguir para proteger tu salud física y emocional.

Prepárate para ajustar tus expectativas. Mantenerse positivo es importante, pero ten cuidado al fijar tus esperanzas en una transformación dramática e inmediata. Debes estar preparado para la posibilidad de algunas complicaciones, dice Jody L. Jones, Ph.D., psicóloga de trasplantes de los Hospitales y Clínicas de la Universidad de Iowa.

“Cuando te sientes esperanzado y cuando lo único que quieres es que termine la diálisis, puede ser difícil de comprender la posibilidad de que no tengas una transición suave”, dice Jones. “Pero trato de ayudar a los pacientes a mantenerse en el presente y enfocarse en cuidarse lo mejor que puedan”. Incluso si no experimentas complicaciones médicas o tienes problemas para cumplir con las rutinas posteriores al

trasplante, puede haber otros desafíos. Por ejemplo, puede llevar más tiempo del que planeaba regresar al trabajo u otras actividades y es posible que no puedas volver a ellas en absoluto. Tu equipo de trasplante puede ayudarte a manejar las expectativas y establecer metas realistas.

Encuentra oportunidades de crecimiento. Esta puede ser una oportunidad para aprender sobre tu persona, especialmente si necesitas identificar nuevas vías para ganarte la vida.

“Aprovecha este tiempo para ver lo que puedes hacer con tu vida. Puedes seguir adelante”, dice Jones. “Puede ser en una dirección que no esperabas, pero está bien. Siéntete inspirado por el desafío, no afectado por él”.

Eso podría significar volver a la escuela, aprender un oficio u obtener algún otro tipo de capacitación. “Este puede ser un momento para probar algo nuevo, para concentrarse y aprender”, dice Jones.

Deja ir la culpa y la vergüenza. Estos sentimientos pueden surgir en muchos puntos a lo largo de tu experiencia de trasplante, dice Audrey A. Krause, Ph.D., psicóloga de trasplantes de la Facultad de Medicina de la Universidad de Indiana y de IU Health.

Por un lado, es común que los pacientes que reciben riñones de donantes fallecidos se preocupen de que alguien tenga que morir para ellos poder mejorar. Pueden sentirse mal por estar agradecidos por la pérdida de otro.

Krause ayuda a los pacientes a replantear esos sentimientos, sugiriendo que lo piensen de esta manera: “Una familia afligida ha perdido a un ser querido y usted le está dando un significado adicional a esa pérdida”.

Los pacientes que reciben riñones de donantes vivos también pueden luchar con sentimientos de culpa, especialmente si el donante es un pariente. La dinámica subyacente, como la que existe entre padres e hijos, puede ser una fuente de estrés, aunque Krause dice que, por lo general, las relaciones

entre los receptores y los donantes se fortalecen a través del proceso de trasplante.

Los sentimientos de culpa y vergüenza también son comunes para las personas que necesitan otro trasplante, especialmente si no cumplían con los regímenes médicos posteriores al trasplante. Las personas en esa situación pueden sentir que cometieron un error y no “merecen” otro riñón.

Krause enfrenta estos sentimientos con compasión y es probable que tu equipo también lo haga. Un profesional de la salud mental puede ayudar a entender esos sentimientos, así como a superar las barreras emocionales, psicológicas y prácticas para el éxito.

“Solo eres humano. Nadie espera que seas más que eso”, dice Krause.

Confía en tu equipo de trasplante y se honesto con ellos sobre tus dificultades. Recuerda que tu equipo está allí para apoyarte y quiere que seas exitoso.

Fundamentalmente, es su trabajo educarte sobre cómo mantener tu salud, establecer expectativas realistas y ayudarte a establecer sistemas de apoyo. Pueden ayudarte si tienes problemas de ansiedad, depresión u otros problemas de salud mental.

También pueden ayudar si tienes problemas con la cobertura o el financiamiento de tu seguro. “Si no puedes pagar tus medicamentos, puedes sentirte avergonzado y sentir que no puedes compartir eso”, dice Jones. “Pero no es tu culpa, no te avergüences. A menudo, podemos conectarte con programas de asistencia médica o aprovechar otras fuentes de apoyo”.

La clave, sin embargo, es comunicarse.

“Para que podamos ayudarte, debes informarnos si tienes dificultades”, dice Krause. “Podemos resolver problemas contigo y ayudarte a superar todo tipo de obstáculos, así que por favor habla”.