



Vivir bien en diálisis:

Cuando falla un trasplante de riñón

Por **Jewel Edwards-Ashman**

Después de años, tal vez una década o incluso más, de vivir con enfermedad renal crónica, finalmente recibes la llamada de tu médico para informarte que recibirás un trasplante de riñón. Si tiene éxito, podrás abandonar tus tratamientos de diálisis. Tendrás suficiente energía para correr un maratón o tal vez solo subir un tramo de escaleras. Podrás hacer lo que sea que hayas puesto en espera debido a tu salud. Ni siquiera estás pensando en otro periodo de insuficiencia renal en el futuro y la mayoría de los receptores de trasplantes no lo hacen. Sin embargo, la insuficiencia orgánica es algo que la

mayoría de los receptores de trasplantes probablemente enfrentarán más de una vez en su vida.

Tuve muy pocas complicaciones en los primeros años después de mi propio trasplante de riñón. Luego quedé embarazada, aborté en mi segundo trimestre y terminé en tratamiento por un episodio agudo de rechazo de órganos. Todos esos eventos me dejaron con una función renal disminuida, pronto aprendí que mi riñón trasplantado probablemente fallaría después de unos cinco a siete años. Mi reacción inicial: no es así como se suponía que serían las cosas. Desde entonces, he estado tratando de prepararme mental y emocionalmente para un

segundo periodo de insuficiencia renal.

Los datos muestran que no estoy sola. “El promedio de vida de un trasplante de riñón es de 12 años para un donante fallecido y de 15 años si tiene un donante vivo con el que tenga parentesco”, según Jared L. Skillings, PhD, psicólogo de trasplante y Jefe de Psicología de Spectrum Health. Sistema en Grand Rapids, Michigan.

Si recibes un trasplante de riñón, es probable que tus nefrólogos (es decir, médicos del riñón) y su equipo de trasplante te vigilen de cerca durante años, por lo que cualquier noticia sobre la disminución de la función no debería ser una sorpresa. “Los pacientes con los que he hablado que han tenido un riñón trasplantado durante mucho tiempo, dicen”

sabía que iba a llegar “, dice Kristin Kuntz, PhD, psicóloga de trasplantes en el Centro Médico Wexner de la Universidad Estatal de Ohio.

Sin embargo, algunos pacientes se enferman gravemente o contraen un virus o una infección que provoca insuficiencia renal. “Para estos pacientes, la falla del riñón puede parecer inesperada. Es repentino. El paciente no está preparado para ello. Es un ajuste muy difícil. Había planeado su vida y de repente enfrenta un retorno a la diálisis “, dice Kuntz.

No importa en qué categoría caiga, -estar preparado para lo peor o completamente conmocionado-, la insuficiencia renal es difícil. Aquí hay algunos consejos para adaptarte a las noticias.

Sigue haciendo las cosas que disfrutas y cuídate.

Después de recibir un trasplante de riñón, puedes pasar varios años sin sentirte enfermo. Es probable que muchos de los síntomas de insuficiencia renal desaparezcan y te encontrarás haciendo cosas que no hubieras hecho antes de tu trasplante. Pero descubrir que tu trasplante está fallando podría ponerte en una situación tan difícil que divertirse y tener nuevos intereses parece una pérdida de tiempo. Tu segundo instinto podría ser alejarte de tus amigos y familiares.

Intenta seguir haciendo cosas que disfrutas y pasar tiempo

con las personas que te importan. “No dejes que el sentirte desanimado te impida hacer las cosas que te gustan. Terminarás sintiéndote peor si dejas de hacer esas cosas “, dice Skillings.

Además, no aflojes los buenos comportamientos de salud, aconseja Kuntz. Has lo que puedas para mantenerte

saludable: comer bien, hacer ejercicio y tomar tus medicamentos.

Da un paso atrás y reflexiona sobre cómo te sientes.

Puedes comenzar a preocuparte por el futuro o a preocuparte por los próximos pasos después de enterarte de que volverás a tener insuficiencia renal. Incluso puedes comenzar a pensar en tu próximo trasplante. Si



bien puede parecer una buena idea comenzar a prepararse inmediatamente para la diálisis u otro trasplante, Kuntz aconseja a los pacientes que esperen un poco para crear un plan de acción. Tómate un tiempo para pensar cómo te sientes.

Probablemente experimentarás una variedad de emociones, según Skillings. “Sentir miedo es realmente normal. Saber que tu riñón trasplantado está fallando te pone nervioso. Podrías pasar por un período de duelo y tristeza por la pérdida de la función renal. Hay un proceso de duelo al darse cuenta que no estás bien”, dice Skillings. Algunos pacientes también responden a las noticias con enojo o negación o se sienten culpables al pensar en todas las cosas que podrían haber hecho mal.

Algunos centros de trasplante requieren que los pacientes tengan un período de reflexión antes de comenzar otro proceso de trasplante. “El equipo de trasplantes probablemente te preguntará lo que hiciste correctamente en tu último trasplante, cuáles son algunas áreas de mejora, qué te funcionó y qué no te funcionó”, dice Kuntz.

Si tomarte un tiempo para reflexionar es un requisito o no, comprende que está bien si necesitas algo de tiempo para procesar todo lo sucedido. Informa a tu equipo de trasplante

si estás tomando un respiro para prepararte para lo que viene después, ya sea que regreses a la diálisis o buscar otro trasplante.

“Si decides someterte a diálisis, siempre existe la posibilidad de regresar y hacer un trasplante más tarde, incluso si no estás listo en este momento”, dice Skillings.

Considera a quién podrías decirle y cuándo.

No siempre es fácil hablar con amigos, familiares y otros conocidos sobre tu estado de salud. Es posible que no entiendan por qué está fallando tu trasplante, lo que puede generar muchas preguntas invasivas. Es mejor compartir esta información con personas que lo han apoyado en el pasado. Hablar sobre tu trasplante de riñón puede incluso ser útil para el ajuste emocional de tus amigos cercanos y familiares a dichas noticias, dice Kuntz. Si se lo cuentas a tus amigos y familiares y son comprensivos, podrás apoyarte en ellos cuando necesites ayuda.

Puedes decidir decirle a tu donante, suponiendo que te apoye, que el riñón está fallando. Estas conversaciones pueden ser emocionales y difíciles, por lo que Skillings recomienda escribir un breve “discurso” o memorizar lo que quieres decir de antemano.

No tienes que compartir las noticias con personas que son tóxicas o que no te han brindado apoyo en el pasado. “Está bien no decirle a alguien, incluso si estás relacionado con

ellos, si no sientes que es seguro”, dice Skillings.

Prueba con terapias o ayuda profesional, si la necesitas.

Para aquellos de nosotros con una enfermedad crónica, algunos aspectos de nuestra salud están fuera de nuestro control. Si la probabilidad de insuficiencia renal está en el horizonte, puedes sentir que no tiene caso mantenerte al día con tus actividades favoritas o continuar tomando tus medicamentos. Algunas personas se deprimen.

Busca ayuda si comienzas a sentirte desesperado, deprimido o no puedes hacer frente a las noticias. Considera consultar a un psicólogo, terapeuta u otro profesional de la salud mental con licencia. Es probable que tu equipo de trasplante o nefrólogo pueda referirte a un proveedor que pueda ayudarte en este momento difícil.

Jewel Edwards-Ashman es la gerente de comunicaciones miembro en la Dirección de Práctica de la Asociación Americana de Psicología. Fue diagnosticada con enfermedad renal (FSGS) en 2003 y recibió un trasplante de riñón en 2013.

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 de diálisis y sus familias sobre los aspectos psicológicos y emocionales del manejo de la enfermedad renal.