Plan de Humanización

**La Fe celebra un encuentro con pacientes trasplantados de riñón para resolver sus dudas sobre sexualidad, alimentación y deporte**

* Unas 150 personas han asistido al encuentro, que ha contado con la presencia del dos estrellas Michelin Ricard Camarena
* Se han detallado las terapias farmacológicas y quirúrgicas para tratar la disfunción eréctil que la enfermedad renal crónica puede causar
* Las personas expertas destacan la importancia de mantenerse hidratado, limitar el consumo de sal, azúcar y grasas, y hacer actividad física

**Valencia (30.11.23).** ¿Puedo mantener relaciones sexuales o hacer deporte si me han trasplantado de riñón?, ¿qué puedo comer?, ¿y debo tener alguna precaución especial? Para responder a este tipo de cuestiones que a veces no se abordan en consulta por pudor, porque se consideran secundarias o por prisas, los servicios de Urología y Nefrología del Hospital Universitari i Politècnic La Fe han celebrado una jornada sobre sexo, alimentación y deporte para personas trasplantadas de riñón. Unas 150 personas han asistido al encuentro, que se enmarca en el Plan de Humanización que La Fe desarrolla desde 2019.

La mesa inaugural ha contado con la presencia del subdirector médico del departamento Valencia La Fe, Vicente José Campos; el jefe de servicio de Urología, Alberto Budía; la nefróloga María Ramos; la responsable de la unidad de Atención a la Ciudadanía, Susana Gómez-Leyva, y el presidente de Alcer Túria, José Navarro.

La jornada, la primera que se organiza con estas características en La Fe, ha consistido en charlas y talleres eminentemente prácticos y con una alta interacción por parte del público. “Con encuentros como este podemos mejorar el proceso de incorporar la aportación de la experiencia del paciente así como los resultados comunicados por él para construir el modelo asistencial de mayor valor para las personas”, ha indicado el gerente del departamento de salud Valencia La Fe, José Luis Poveda.

Tras un emotivo vídeo con testimonios de personas trasplantadas, el primero en intervenir ha sido el responsable de la unidad de Andrología del servicio de Urología de La Fe, Saturnino Luján, quien ha expuesto que la enfermedad renal crónica puede causar disfunción eréctil y que el trasplante puede mejorarla. Además, el doctor Luján ha añadido que existen tratamientos farmacológicos (sildenafilo o Viagra en su marca comercial) y quirúrgicos (implantes para lograr la erección si las terapias convencionales no funcionan) y que, en caso de duda, se debe consultar a los especialistas y no tratar de buscar respuestas en internet.

El bloque dedicado a la alimentación ha contado con la presencia del cocinero con dos estrellas Michelin Ricard Camarena y el nutricionista de la Asociación para la Lucha contra las Enfermedades del Riñón, Alcer Turia, Pepe Roldán.

Ambos han coincidido en señalar la importancia de beber suficiente agua para mantener el cuerpo hidratado y de seguir una dieta saludable con una ingesta de azúcares, sodio y grasas más o menos estricta según la función renal.

Por su parte, la enfermera de la consulta trasplante real de La Fe, Marta Moreno, ha descrito la iniciativa sobre las charlas que se ofrecen a las personas que están en lista de espera para trasplante, en las que se les explica los cuidados y recomendaciones que han de seguir tras el trasplante incidiendo en el correcto manejo del régimen terapéutico.

En estos encuentros, participa un máximo de diez pacientes y una persona que ya ha pasado por el trasplante ofrece su testimonio, “tener toda esta información genera en ellos una actitud más positiva y de seguridad de cara al trasplante”, ha explicado Marta Moreno.

En ese sentido, Pablo Delgado, fisioterapeuta, profesor universitario y autor del perfil en redes sociales @untrasplantado ha relatado que está a la espera de su cuarto trasplante y que sus 32 operaciones, 9 años en diálisis y la amputación de una pierna no le impiden vivir en positivo.

La jornada ha concluido con el bloque dedicado a la actividad deportiva, en el que han participado los deportistas trasplantados Javier Franco y Jorge Martínez. Tanto ellos como el resto de ponentes han coincidido en señalar la importancia de realizar ejercicio adecuado a la condición física de cada uno.

“Ahora bien, la actividad física debe iniciarse cuando la herida de la cirugía abdominal está perfectamente cicatrizada, y se deben evitar los deportes de contacto para proteger el órgano trasplantado porque, -según ha detallado la doctora Ramos-, se suele colocar en la parte inferior del abdomen, no en la fosa lumbar”.

El evento incluye además una sesión deportiva en el Pabellón Municipal Fuente de San Luis, a la que los organizadores quieren dar continuidad para generar el hábito deportivo en las personas trasplantadas. También está previsto continuar evaluando e incorporando la experiencia del paciente en los procesos asistenciales para optimizarlos y adecuarlos, en lo posible, a las circunstancias de vida de cada uno.

“El siguiente paso, dentro del Plan de Humanización, es diseñar y pasar encuestas para poder medir la Experiencia Reportada por el Paciente y los Resultados Reportados por el Paciente y, así, seguir optimizando la calidad asistencial”, ha avanzado el doctor Budia.