



El puzzle del equilibrio vital

# Mi vida, mi salud

Usted ha recibido esta información del equipo de trasplante por haber sido trasplantado/a.

# El puzzle del equilibrio vital

Para quienes viven una enfermedad prolongada, distintos aspectos de la vida se ven afectados en diferentes etapas. Use el rompecabezas para identificar qué áreas debe priorizar en este momento. Revise las piezas que están juntas y seleccione hasta tres áreas que requieran apoyo y cambio. Además, elija tres áreas en las que deba pensar de manera colectiva.

-  Sé que puedo gestionar esto en mi vida diaria y sé cómo buscar apoyo.
-  Puedo lograrlo si me aconsejan y recibo algo de apoyo sobre cómo empezar.
-  No sé cómo gestionar esta parte de mi vida cotidiana. Necesito asistencia.

Distintos obstáculos y dificultades son enumerados según lo que usted puede hacer por sí mismo/a, qué ayuda se le puede brindar y las posibles estrategias que deben desarrollarse o revisarse para gestionar su vida diaria como receptor/a de un trasplante.

Complete el siguiente folleto con sus pensamientos y llévelo a la cita con su

enfermero/a o médico/a. Con la ayuda de este cuadernillo, podrán determinar juntos qué aspectos de su vida diaria requieren mejoras para sentirse bien.

Al final del cuadernillo hay páginas en blanco que puede completar si piensa que algún aspecto no está recogido o un área que considera importante para usted.



# Reflexiones de hoy frente a las de antes del trasplante

## Antes del trasplante

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Después del trasplante

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Conocimiento sobre mi enfermedad

-  Sé que puedo gestionar esto en mi vida diaria y sé cómo buscar apoyo.
-  Puedo lograrlo si me dan consejos y algo de apoyo sobre cómo empezar.
-  No sé cómo gestionar esta parte de mi vida cotidiana.  
Necesito ayuda.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Sentimientos y toma de conciencia

-  Sé que puedo gestionar esto en mi vida diaria y sé cómo buscar apoyo.
-  Puedo lograrlo si me dan consejos y algo de apoyo sobre cómo empezar.
-  No sé cómo gestionar esta parte de mi vida cotidiana.  
Necesito ayuda.

---

---

---

---

---

---

---

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Finanzas/Aspectos económicos

-  Sé que puedo gestionar esto en mi vida diaria y sé cómo buscar apoyo.
-  Puedo lograrlo si me dan consejos y algo de apoyo sobre cómo empezar.
-  No sé cómo gestionar esta parte de mi vida cotidiana.  
Necesito ayuda.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Familiares, amigos y red social

-  Sé que puedo gestionar esto en mi vida diaria y sé cómo buscar apoyo.
-  Puedo lograrlo si me dan consejos y algo de apoyo sobre cómo empezar.
-  No sé cómo gestionar esta parte de mi vida cotidiana.  
Necesito ayuda.

---

---

---

---

---

---

---

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Tareas del hogar

-  Sé que puedo gestionar esto en mi vida diaria y sé cómo buscar apoyo.
-  Puedo lograrlo si me dan consejos y algo de apoyo sobre cómo empezar.
-  No sé cómo gestionar esta parte de mi vida cotidiana.  
Necesito ayuda.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Relaciones íntimas, sexualidad

-  Sé que puedo gestionar esto en mi vida diaria y sé cómo buscar apoyo.
-  Puedo lograrlo si me dan consejos y algo de apoyo sobre cómo empezar.
-  No sé cómo gestionar esta parte de mi vida cotidiana.  
Necesito ayuda.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Cuidado personal

-  Sé que puedo gestionar esto en mi vida diaria y sé cómo buscar apoyo.
-  Puedo lograrlo si me dan consejos y algo de apoyo sobre cómo empezar.
-  No sé cómo gestionar esta parte de mi vida cotidiana.  
Necesito ayuda.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Desplazamientos en la vida diaria o en el tiempo libre

-  Sé que puedo gestionar esto en mi vida diaria y sé cómo buscar apoyo.
-  Puedo lograrlo si me dan consejos y algo de apoyo sobre cómo empezar.
-  No sé cómo gestionar esta parte de mi vida cotidiana. Necesito ayuda.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Síntomas y efectos secundarios

-  Sé que puedo gestionar esto en mi vida diaria y sé cómo buscar apoyo.
-  Puedo lograrlo si me dan consejos y algo de apoyo sobre cómo empezar.
-  No sé cómo gestionar esta parte de mi vida cotidiana.  
Necesito ayuda.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Actividades diarias y trabajo

-  Sé que puedo gestionar esto en mi vida diaria y sé cómo buscar apoyo.
-  Puedo lograrlo si me dan consejos y algo de apoyo sobre cómo empezar.
-  No sé cómo gestionar esta parte de mi vida cotidiana.  
Necesito ayuda.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Actividades durante el tiempo libre

-  Sé que puedo gestionar esto en mi vida diaria y sé cómo buscar apoyo.
-  Puedo lograrlo si me dan consejos y algo de apoyo sobre cómo empezar.
-  No sé cómo gestionar esta parte de mi vida cotidiana.  
Necesito ayuda.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Participación en el cuidado de la salud

-  Sé que puedo gestionar esto en mi vida diaria y sé cómo buscar apoyo.
-  Puedo lograrlo si me dan consejos y algo de apoyo sobre cómo empezar.
-  No sé cómo gestionar esta parte de mi vida cotidiana.  
Necesito ayuda.

---

---

---

---

---

---

---

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Estilo de vida

-  Sé que puedo gestionar esto en mi vida diaria y sé cómo buscar apoyo.
-  Puedo lograrlo si me dan consejos y algo de apoyo sobre cómo empezar.
-  No sé cómo gestionar esta parte de mi vida cotidiana.  
Necesito ayuda.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Consejos de profesionales sanitarios

-  Sé que puedo gestionar esto en mi vida diaria y sé cómo buscar apoyo.
-  Puedo lograrlo si me dan consejos y algo de apoyo sobre cómo empezar.
-  No sé cómo gestionar esta parte de mi vida cotidiana.  
Necesito ayuda.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Participación en organizaciones de pacientes

-  Sé que puedo gestionar esto en mi vida diaria y sé cómo buscar apoyo.
-  Puedo lograrlo si me dan consejos y algo de apoyo sobre cómo empezar.
-  No sé cómo gestionar esta parte de mi vida cotidiana.  
Necesito ayuda.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*(Tema adicional)*



Sé que puedo gestionar esto en mi vida diaria y sé cómo buscar apoyo.



Puedo lograrlo si me dan consejos y algo de apoyo sobre cómo empezar.



No sé cómo gestionar esta parte de mi vida cotidiana.  
Necesito ayuda.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*(Tema adicional)*



Sé que puedo gestionar esto en mi vida diaria y sé cómo buscar apoyo.



Puedo lograrlo si me dan consejos y algo de apoyo sobre cómo empezar.



No sé cómo gestionar esta parte de mi vida cotidiana.  
Necesito ayuda.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Esot.org**

Visite [esot.org](https://esot.org) para saber más sobre la vida de una persona trasplantada, ampliar sus conocimientos y encontrar información de contacto de organizaciones de pacientes y otros recursos.



Este material fue desarrollado en el marco de una colaboración entre la Sociedad Europea de Trasplante de Órganos (ESOT, European Society for Organ Transplantation) y Takeda, cuyo objetivo es promover la atención al paciente.

Estos materiales fueron revisados y aprobados a nivel internacional; las leyes y normas locales pueden variar.

C-ANPROM/EUC/CORP/0032 Fecha de preparación: Noviembre de 2023

