



# Recomendaciones al Alta del Paciente Trasplantado

## Introducción

El trasplante hematopoyético representa una etapa crucial en el tratamiento de numerosas enfermedades hematológicas y oncológicas. Sin embargo, el periodo posterior al trasplante conlleva un riesgo significativo de infecciones debido a la inmunosupresión prolongada. Por ello, es fundamental seguir una serie de recomendaciones que abarcan desde la alimentación y la higiene hasta el contacto con el entorno y animales de compañía. Este documento proporciona una guía integral para minimizar riesgos y promover una recuperación segura y efectiva.

## 1. Alimentación

- **Normas generales:**
  - Lavar las manos antes de manipular alimentos.
  - Limpiar cuidadosamente los utensilios de cocina.
  - Evitar compartir vasos, platos y cubiertos.
  - Consumir comida recién cocinada o, si es refrigerada, recalentarla a más de 80 °C antes de su ingesta.
  - Mantener los alimentos a temperaturas adecuadas de refrigeración o congelación.
  - Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocinados.
  - Seguir estrictamente las fechas de consumo preferente.
- **Dieta baja en microbios:**
  - Consumir alimentos bien cocidos. No ingerir alimentos crudos, incluyendo ensaladas.
  - Lavar las frutas con agua y una gota de lejía antes de pelarlas; consumir solo frutas con piel íntegra.
  - Evitar comida de restaurantes, para llevar o rápida durante los primeros 30 días post-trasplante.
  - Consumir agua esterilizada (hervida durante 2 minutos y refrigerada por un máximo de 4 días) o embotellada.
- **Alimentos prohibidos:**
  - Quesos blandos, añejos y no pasteurizados.
  - Productos con leche no pasteurizada, helados caseros y zumos no pasteurizados.
  - Verduras crudas, salsas frescas y embutidos.
  - Huevos crudos o poco cocidos, pan no envasado, miel no pasteurizada.
  - Frutos secos no fritos u horneados.
- **Otros aspectos:**
  - No tomar vitaminas, hierbas o suplementos sin consulta médica durante los primeros 90 días.



- Preferir comidas pequeñas y frecuentes.

## 2. Higiene

- Lavar las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 30 segundos.
- Utilizar toallas de papel para secarse las manos.
- Evitar piscinas públicas; si se usa una piscina privada, lavar y cambiar el traje de baño tras su uso.

## 3. Limpieza General

- Mantener las superficies de la cocina y el baño limpias.
- Evitar permanecer en la habitación durante 45 minutos tras pasar la aspiradora.
- Lavar la ropa con agua caliente y detergente; evitar lavanderías públicas.

## 4. Protección

- Evitar el contacto con personas enfermas o recientemente vacunadas con virus vivos.
- Usar preservativo si no se tiene una pareja monógama.
- Utilizar mascarilla FFP3 en ambientes de alto riesgo.

## 5. Huertos y Jardines

- Evitar el contacto con tierra, hojas secas, césped, arbustos y plantas.
- No tener flores cortadas ni macetas dentro del hogar.

## 6. Animales de Compañía

- Permitir que perros y gatos permanezcan dentro de la casa, pero no realizar su limpieza.
- Lavarse las manos después de tocar mascotas.
- Evitar contacto con reptiles, pájaros y animales de granja durante los primeros 6 meses.

## 7. Otros Cuidados

- Eliminar fuentes de hongos, como agua estancada o zonas en construcción.
- Limpiar ventiladores regularmente.
- Evitar viajar en avión durante los dos primeros meses post-trasplante.
- Abstenerse de actividades de riesgo, como trabajos de carpintería o cuidado de nuevas mascotas, durante los primeros 6 meses.



Estas recomendaciones tienen como objetivo proteger al paciente trasplantado durante su periodo de recuperación y minimizar los riesgos de infecciones o complicaciones. Siempre consulta con el equipo médico ante cualquier duda o situación especial.