



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.