PASEOS

• Evite asistir a lugares cerrados donde haya mucha gente. De hacerlo, colóquese barbijo.

• Evite asistir a lugares con aves encerradas, en corral o a zoo-lógicos.

• Si concurre al cementerio, las flores pueden contener hongos, por lo tanto concurra con barbijo.

• Concurra a piletas que reciban tratamiento con clorinados (productos con cloro).

• No se sumerja en lagunas, esteros, río o arroyos.

• No se siente sobre la arena directamente por riesgo a pará-sitos. Use una lona de playa.

• Si se maneja en ómnibus o transportes públicos, evite hacerlo en los horarios en que llevan mayor cantidad de gente, y use barbijo.

VISITAS

• Programe las visitas teniendo en cuenta evitar contacto con personas que padezcan conjuntivitis, resfríos, tos, tuberculosis, gripe, herpes, ictericia o niños con erupciones.

• Las personas con infecciones NO DEBEN VISITARLO.

• Debe colocarse barbijos si va a circular por áreas donde se esté construyendo, durante el tiempo que esté en ese lugar.

• Cualquier duda o situación respecto de esto que quiera consultar, no dude en hacerlo..

VACUNAS

A partir del trasplante Ud. no puede recibir las siguientes vacunas:

Antisarampionosa o triple viral
Sabin oral
Vacuna contra varicela
Vacuna contra cólera
Vacuna contra fiebre tifoidea oral
Fiebre Amarilla

A partir del trasplante Ud. debe recibir las siguientes vacunas:

Vacuna antigripal en otoño
Vacuna COVID según corresponda
Vacuna doble adulto según corresponda
Vacuna antineumococo
Vacuna antihepatitis B

Si fue vacunado debe chequearse periódicamente los niveles de defensas para evaluar cuando necesita una dosis de refuerzo.

En sus convivientes
No es prudente que reciban vacunas a virus vivos como la SABIN ORAL ya que eliminan virus durante un mes. El niño/a debe vivir un mes después de cada dosis de Sabin, sin contacto con Ud.

www.icc.org.ar

INSTITUTO DE CARDIOLOGÍA DE CORRIENTES
FUNDACION CARDIOLOGICA CORRENTINA

Cuidados para pacientes trasplantados

Después de un trasplante de órganos se requiere mucho cuidado por parte suyo y de sus familiares. Recibirá drogas
que evitan que rechace el órgano pero también afectan a su sistema de defensas impidiendo que funcione correctamente contra las infecciones.

Esta situación se llama inmunodepresión.

El momento de mayor cuidado por estar las defensas más bajas es durante el primer año post trasplante, pero este riesgo persiste toda su vida. Por ello, es fundamental que Ud. y su familia conozcan los cuidados que deberán cumplir a partir de este momento y por el resto de su vida.

DDel
Versión 1.0

INSTITUTO DE CARDIOLOGÍA DE CORRIENTES

PARA EL PACIENTE

• Siempre tener las manos limpias
Así evita el ingreso de numerosos gérmenes, por eso, lavarlas antes de comer, de preparar alimentos, luego de tocar anuales, luego de leer revistas o diarios, o realizar tareas domésticas. Mantenga sus uñas cortas y limpias.

• Baño diario
Con jabones tipo neutro (de lavar ropa) o glicerina. Luego del baño el jabón debe permanecer seco y limpio, siendo prudente que use **SU PROPIO JABÓN.** Las jaboneras deben lavarse periódicamente, evitando que se acumulen restos de jabón y humedad.

• Cepillado de dientes
Debe usar cepillo de cerdas suaves, luego de cada comida, dentífricos que contengan flúor. El cepillo es individual, debe cambiarlo cada 2 o 3 meses. Es conveniente consultar al odontólogo ante cualquier molestia o por lo menos 3 veces al año si no tiene síntomas.

• Uso de afeitadoras
Puede usar eléctricas, no hoja de afeitar ni descartables.
Para las mujeres tampoco maquinitas descartables ni cera, sí cremas depilatorias.

• Cuidados de la piel
No rascarse ni lastimarse, si aparecen lesiones que pican y aumentan de tamaño, consulte precozmente.
No apretarse granitos ni quitarse costritas, no comerse la piel alrededor de las uñas.

Use repelente en crema si va a estar al aire libre, renovándolo cada 2 horas. No use piercing ni se haga tatuajes.

No use zapatos ajustados ni camine durante mucho tiempo con zapatos recién comprados ya que pueden provocarle ampollas, no ande descalzo, es mejor con sandalias tipo franciscanas.
Córtese las uñas de forma recta.

PARA LA CASA O TRABAJO

El lugar donde habite debe estar libre de polvo, para realizar la limpieza, el paciente trasplantado no debe estar presente.

• Para retirar el polvo deben usarse paños húmedos y escurridor, no escoba ni plumero.

• No necesita usar desinfectantes especiales ni conteniendo lavandina. Recuerde no mezclar en el hogar lavandina con detergentes porque se forma un vapor tóxico.

• La vivienda debe estar bien ventilada pero si no tiene patio es preferible mantener ventanas cerradas.

• No coloque alfombras, si existen no esté en la habitación mientras las limpian. Lave las cortinas periódicamente.

• Si tiene ventilador de techo o aire acondicionado, limpie las paletas o retire y lave el filtro periódicamente, siempre con barbijo colocado correctamente.

• Elimine las plagas como cucarachas, hormigas, moscas.

• No tenga flores o plantas naturales dentro de la vivienda o de su lugar de trabajo.

• El tanque de agua debe limpiarse cada 6 meses, usando lavandina.

• Controle que el techo y las paredes no tengan filtraciones, manchas de humedad u hongos. Si existen, pida a alguien que los repare.

• No comparta cuchillo, tenedor ni cuchara. La limpieza de los mismos es igual que los utensilios de los demás.

• Si cuida el jardín evite remover tierra, trasplantar o podar, o utilice guantes reforzados que eviten pinchazos o rasguños.

MASCOTAS

Evitar el contacto con perros, gatos, aves y reptiles (lagartijas, iguanas, tortugas).

• Las mascotas deben estar controladas por el veterinario.

• No debe realizarlas tareas de baño y limpieza de las mascotas y sus jaulas o caniles ya que puede adquirir **BACTERIAS O PARÁSITOS** durante el contacto.

ALIMENTACIÓN

• SIEMPRE LAVARSE LAS MANOS ANTES DE PREPARAR LOS ALIMENTOS.

• SOLO DEBE INGERIR ALIMENTOS COCIDOS.

• Si va a consumir alimentos que estuvieron en el freezer, debe descongelarlos en heladera y no vuelva a congelarlos.

• No consuma alimentos que quedaron fuera de heladera.

• Cuando prepara alimentos no utilice los mismos utensilios para alimentos crudos y cocidos ya que por contacto con el cuchillo o la tabla de madera puede pasar gérmenes a los alimentos cocidos.

• La carne debe estar cocida por dentro, lo que se logra cuando no hay más gotitas de sangre o suero en la superficie. Luego de cocida la carne no la toque ni la apoye donde lo hizo con la carne cruda.

• En la heladera separe en distintos recipientes los alimentos crudos de los cocidos.

• Sólo tome agua potable o bien hierva 3 minutos agua de red, enfríe la y consuma.

• Los huevos pueden consumirse sólo cocidos (hervir 12 minutos) y no puede consumir los siguientes alimentos si han sido hechos con huevos y no están pasteurizados: sambayón, mayonesa, vitel tonné, mousses.

• Consumir pan envasado o pedir al panadero que lo embolse ni bien lo retira del horno.