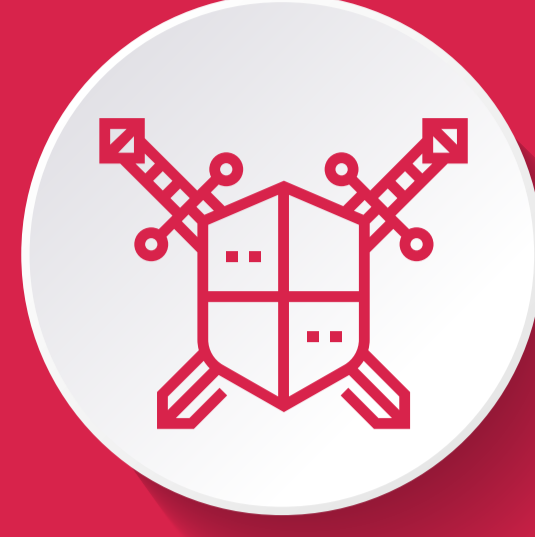


CONSEJOS DE HIGIENE EN EL HOGAR LUEGO DE RECIBIR UN TRASPLANTE

Recibir un **trasplante de órganos** puede sentirse en ocasiones como el final del proceso, pero la realidad es que este es el **inicio de una nueva etapa**.¹



Luego del trasplante, los pacientes deben tomar **medicamentos inmunosupresores** para preservar el órgano.¹

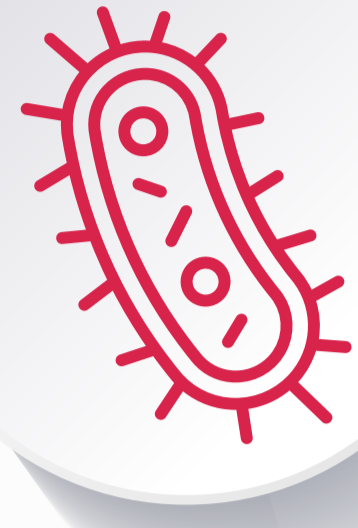


Estos **bloquean las defensas** del cuerpo humano para que el sistema inmune no ataque el órgano recién trasplantado.¹

Estos medicamentos también **disminuyen la capacidad** del cuerpo para **defenderse de**:¹



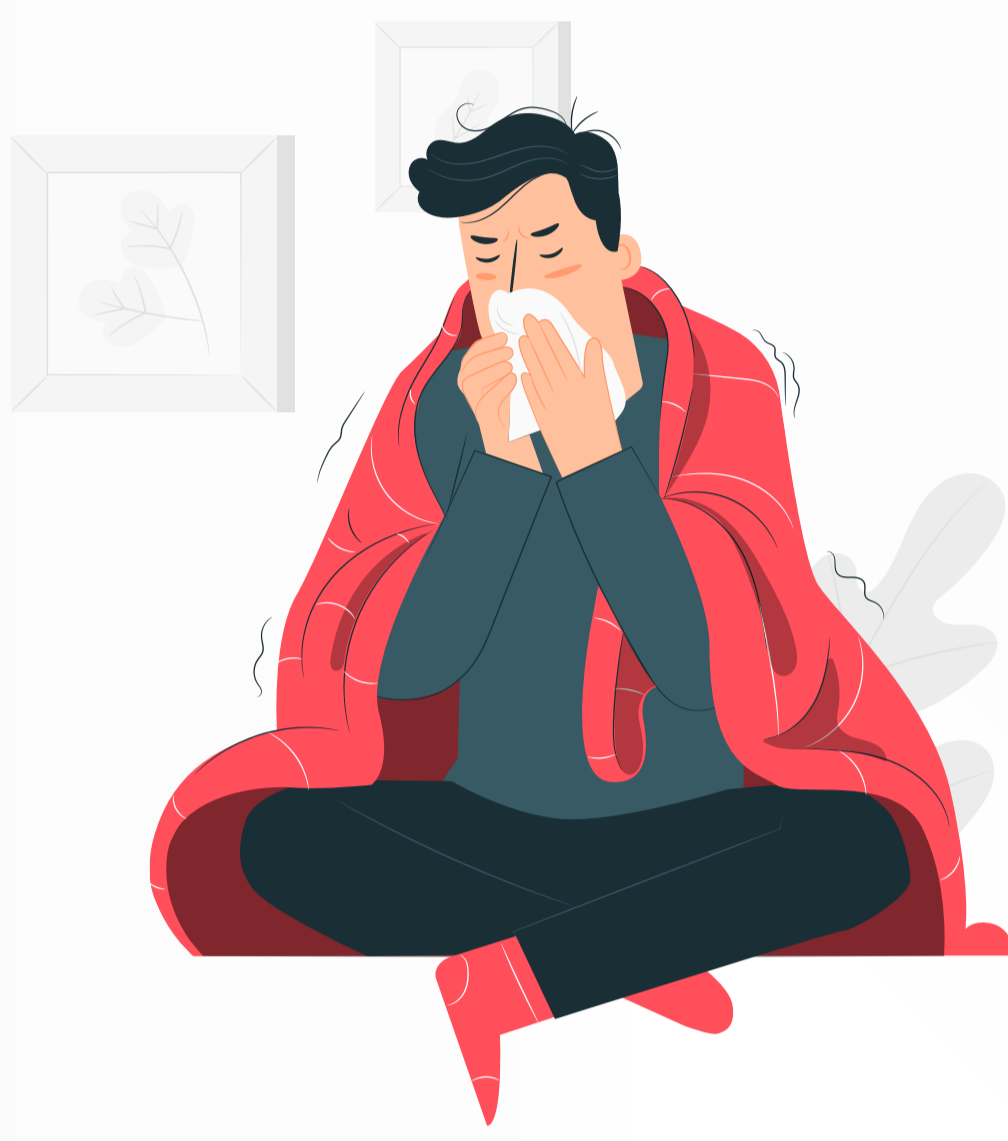
Virus



Bacterias



Otras amenazas



Es por esto que los **pacientes que han recibido un trasplante de órganos** deben ser **más cuidadosos** para no enfermarse o contraer infecciones.¹



Si este es tu caso, hemos preparado unos **consejos** que pueden ayudarte a **mejorar la higiene del hogar**.

Limpeza



Lava muy bien alfombras y pisos.²



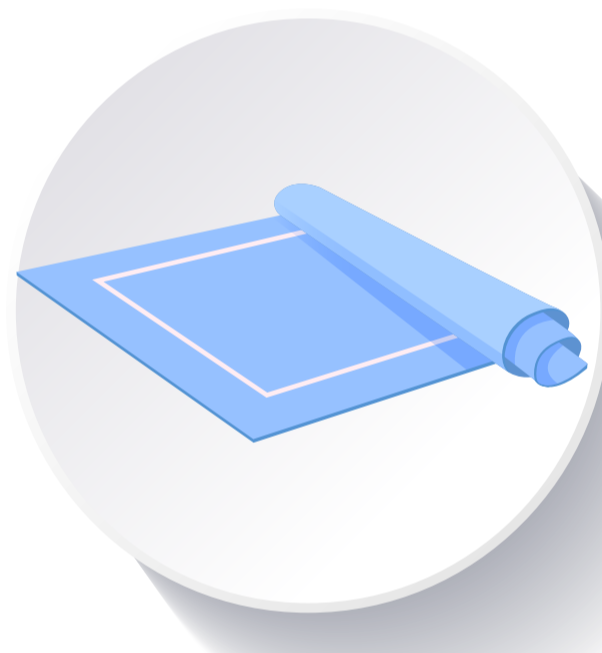
Restriega las superficies con baldosas para eliminar el moho.²



Sacude o lava las cortinas y persianas.²



Cambia con regularidad los filtros del aire acondicionado si vives en ciudades que lo ameriten.²



Cambia y lava las toallas y sábanas con frecuencia.³



Limpiamos los lugares donde se almacena basura para evitar que lleguen insectos o roedores.⁴

Nota



Durante los **primeros 3 meses postrasplante**, es preferible que alguien más te ayude con la limpieza del hogar.⁴



Utiliza **tapabocas** cuando realices estas actividades para **no entrar en contacto con los gérmenes** mientras los eliminas.⁴

Mascotas



Deja que **alguien más se encargue de la limpieza**.³



Evita dormir con ellas.²



Al principio, tal vez sea necesario que **vivan con alguien más**.²

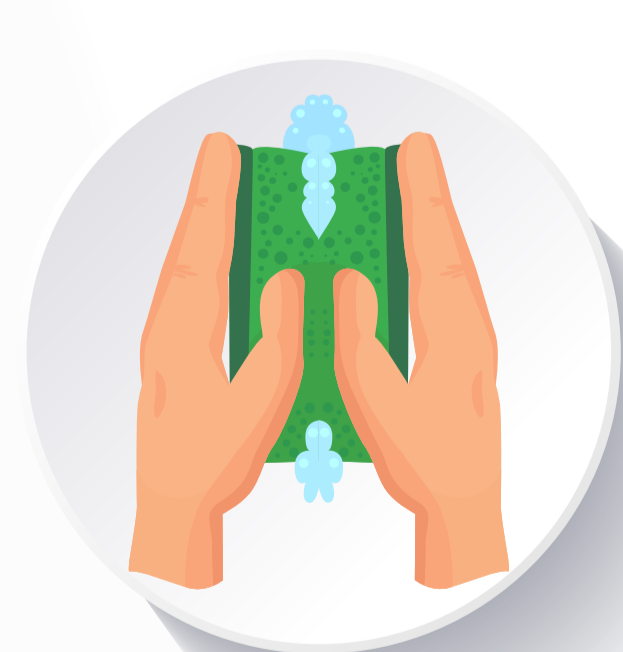
Plantas



Ubícalas afuera de casa, en lugares abiertos.²



Usa guantes cuando hagas **jardinería**.²



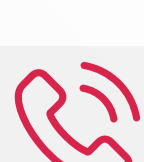
Lava muy bien tus manos luego de **manipularlas**.²

¡CUIDARTE DENTRO DE CASA ES MUY FÁCIL!

Solo debes adoptar estos hábitos y reducirás considerablemente el riesgo de contraer infecciones y enfermedades.

Referencias: 1. WebMD. Living With Immunosuppression After an Organ Transplant [Internet]. EE. UU.: WebMD; 2021 [consultado el 18 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://tinyurl.com/bdd78fut> 2. Blood & Marrow Transplant Information Network; 2022 [consultado el 18 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://tinyurl.com/28m3wk2f> 3. National Kidney Foundation. Transplants & Chores: The Magic of Tidying Up [Internet]. EE. UU.: National Kidney Foundation; 2018 [consultado el 18 de mayo de 2021]. Disponible en: <https://tinyurl.com/2p9mj8sh> 4. Datos en archivo. Cartilla educativa para paciente: postrasplante renal.

Si presentas otras dificultades, recuerda que puedes comunicarte con el programa de soporte a pacientes **Imaginando el Mañana**.



Línea de atención Bogotá: (601) 7426816
Línea gratuita nacional: 018000186816



Horario de atención: de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 5:30 p. m.
y sábados de 8:00 a. m. a 12:00 m.



Material exclusivo para el paciente prescrito.