# PLANIFICACIÓN PARA EL ALTA DE CUIDADORES DE PACIENTES CON TRASPLANTE PARA LAS NECESIDADES DE TODOS LOS DÍAS - LISTA DEL SUPERMERCADO

***CONSULTE LA GUÍA DE TRASPLANTE DE CÉLULAS MADRE Y SANGRE***

## *Preparación de su hogar Cap. 13*

**Limpieza de su hogar:**

☐ Pase la aspiradora en todas las alfombras, muebles y cortinas. Lavelos si están sucios.
☐ Cambie todos los filtros de aire y apague los humidificadores.
☐ Compre suministros de limpieza nuevos (guantes, esponjas, trapos) para mantener los baños y la cocina limpios todo el tiempo.

**Mascotas:**

☐ Hable con su médico sobre las mascotas que tenga en su casa.

**Visitantes:**

☐ Recuerde a los visitantes que se laven las manos y que no lo visiten si están enfermos.
☐ Si tiene hijos: asegúrese de que estén limpios (duchados, con ropa limpia) antes del contacto.

**Compras:**

☐ Hable con el administrador de su caso, trabajador social y enfermero sobre cómo preparar su casa antes de que el paciente vaya a la casa. Haga la lista de compras:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

## *Lista de compras de alimentos Cap. 12*

**Preparación de las comidas:**

☐ Asegúrese de tener jabón antibacterial para lavarse las manos antes de preparar las comidas.
☐ Lave todas las tablas para picar y los mostradores.
☐ Lave todas las ollas, platos y utensilios con agua caliente con jabón, enjuague bien y déjelos que se sequen al aire.
☐ Lave todas las frutas y verduras frescas.

**Seguridad de los alimentos:**

☐ Cocine las carnes rojas y blancas hasta la temperatura interior segura.
☐ Compre solo quesos pasteurizados.
☐ Compre solo productos con huevo pasteurizados.

**Compras:**

☐ Hable con su dietista sobre la planificación de las comidas. Haga la lista de compras:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

## *Precauciones de todos los días y cuidado personal Cap. 11*

**Tomar sus medicamentos:**

☐ Lleve un registro de los nombres e instrucciones para cada medicamento.
*Use una aplicación móvil o un diario de medicamentos para llevar el registro.*
☐ Siempre consulte a su médico antes de dejar de tomar algún medicamento.
☐ Almacene los medicamentos adecuadamente, evite las áreas calurosas y húmedas.

**Otras necesidades:**

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____