

SEGURIDAD ALIMENTARIA EN PACIENTES SOMETIDOS A TRASPLANTE DE MÉDULA ÓSEA



M. Carmen Espínola Ramírez - Carmen Rivas Sánchez
M. Isabel Gómez Rodríguez - Antonia Ibáñez Tendero

Hospital General Virgen de las Nieves - Servicio de Hematología

Introducción

Recomendaciones alimentarias dirigidas al paciente que se somete a un trasplante de progenitores hematopoyéticos desde el día 0 (cuando se le realiza el trasplante) hasta pasados los 6 primeros meses

Objetivos

- Evitar sobreinfecciones provocadas por los alimentos en pacientes inmunodeprimidos.
- Ofrecer una dieta variada, equilibrada y completa desde el punto de vista nutricional.
- Ofrecer información necesaria para que el paciente se sienta seguro.

Metodología alimentaria

- Durante hospitalización usar dieta pasteurizada
- Al alta:
 - Se informa sobre cómo comprar y preparar los alimentos
 - Como evitar la contaminación cruzada
 - Lista de alimentos que se deben evitar y aconsejables
 - Ofertar una dieta complementaria con suplementos dietéticos ante las posibles complicaciones.
 - Informar sobre los síntomas de alerta ante una enfermedad transmitida por los alimentos.
 - Introducción gradual y progresiva de una dieta normal

Compra de alimentos

- Leche envasada y pasteurizada.
- Zumos envasados (embotellados, enlatados o congelados)
- Frutas de cascara dura (Plátanos, naranjas...)
- Verduras (las mínimas)
- Embutidos sin lonchear
- Agua embotellada

Alimentos Prohibidos

- Pasteles con crema
- Helado artesanal
- Leche fresca
- Yogur y probióticos
- Productos de naturopatía
- Agua de pozo, cubitos de agua de grifo
- Vinos y licores
- Frutas, hortalizas y verduras frescas
- Fiambres en lonchas
- Mariscos crudos o poco hechos
- Pescado ahumado
- Bebidas no pasteurizadas
- Cerveza y sidra
- Quesos blandos y curados no pasteurizados (Queso azul, camembert, feta, queso de cabra y quesos frescos)
- Setas
- Piña, pomelo
- Miel no procesada
- Nueces
- Pizza y alimentos que contengan levadura si no se controla su preparación
- Sushi y sashimi
- Paté refrigerado
- Perritos calientes fríos o carne fría
- Mayonesas caseras
- Carne y pescado en escabeche
- Embutidos (salami, tocino y jamón serrano)



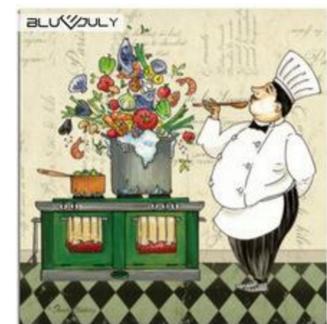
Alimentos Permitidos

- Zumos, leche, mantequilla, mermelada, pan, galletas, cereales, salsas y mayonesas envasados en monodosis
- Pasta y arroz
- Pescado al horno o hervido
- Patatas, zanahorias y verduras cocidas
- Aceite de oliva
- Patatas fritas
- Palomitas de maíz
- Carnes y pescados cocidos o al horno
- Jamón cocido



Preparación

- Lavarse las manos durante 20 seg. con agua caliente y jabón
- Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocinados
- Mantener sumamente limpias las superficies de trabajo y utensilios
- Desinfectar las tablas de cortar con lejía diluida y utilizar diferentes para cada tipo de alimento (Carne, pescado y verdura)
- Lavar fruta y verdura con lejía diluida, aclarar bien y secar con toalla o papel de cocina
- Cocinar muy bien los alimentos ($\geq 71^{\circ}\text{C}$)
- Limpiar la parte superior de las latas antes de abrir
- Desechar los envases abiertos después de 24 h
- Refrigerar antes de 2h después de su preparación a una temperatura $\leq 4^{\circ}\text{C}$ y congelar a $\leq 0^{\circ}\text{C}$
- Descongelar siempre en refrigerador, agua fría renovada frecuentemente o microondas. Cocinar tan pronto se descongelen.
- Utilizar filtros para el agua del grifo para eliminar esporas, quistes, trazas de sustancias orgánicas y metales pesados



Conclusión

- Dieta con baja carga bacteriana
- Seguridad y bienestar del paciente ante su alimentación

Bibliografía

1. Woo SB, Sonis ST, Monopoli MM, Sonis AL. A longitudinal study of oral ulcerative mucositis in bone marrowtransplant recipients. Cancer 1993; 72: 1612-1617.
2. Sonis ST. Mucositis as a biological process: a new hypothesis for the development of chemotherapy-induced tomatotoxicity. Oral Oncol 1998; 34: 39-43.
3. Köstler WJ, Hejna M, Wenzel C, Zielinski CC. Oral Mucositis Complicating Chemotherapy and/or Radiotherapy
- Options for Prevention and Treatment. CA Cancer J Clin 2001; 51: 290-315.
4. Daly JM, Dudrick SJ, Copeland EM. Evaluation of nutritional indices as prognostic indicators in the cancer patient. Cancer 1979; 43: 925-931.