

La EICRc en las mucosas puede afectar a la boca, los ojos, la vagina, etc. con diversas manifestaciones y diferentes intensidades.

- A nivel oral, puede ocasionar **boca seca**, mayor sensibilidad a ciertos alimentos y/o **cambios en el gusto, dificultad para tragar, encías muy sensibles** que pueden presentar **sangrado** o **dolor, sensación de boca y/o lengua ásperas** y mayor propensión a **llagas o lesiones bucales**.

Recomendaciones generales del seguimiento de la mucosa oral:*

- Realiza tus revisiones hematológicas regularmente.



Dientes y encías:

- Realiza una estricta y correcta higiene bucodental.
- Cepíllate los dientes, lengua y encías 2-3 veces al día; durante 2-3 minutos cada vez.
- Tu cepillo de dientes debe tener cerdas suaves. Evita los eléctricos o los irrigadores bucales. Deséchalo si está en mal estado o después de haber superado una infección oral.
- Se recomienda cambiar el cepillo dental mensualmente
- Se recomienda que tu pasta de dientes contenga flúor (1450 ppm), sin alcohol, glicerina o limón y sin acción abrasiva.
- Se recomienda que tu colutorio no contenga alcohol, glicerina o limón. Puedes usar uno casero basado en solución salina, infusión de tomillo/manzanilla con bicarbonato o ambas con la frecuencia que te indique tu equipo de trasplante (ver receta en el dorso).
- No es recomendable utilizar hilo dental. Si lo usas, hazlo solo una vez al día y evitando ocasionar sangrado.
- Evita el uso de prótesis dentales por la noche y considera quitarlas entre comidas. Recuerda lavar bien las prótesis después de comer
- Utiliza bálsamo labial para evitar grietas y lesiones en los labios.



Nutrición:

- Se recomienda mantener una adecuada hidratación, consumiendo al menos 1,5 litros de agua al día para ayudar a mantener la boca hidratada y reducir la sequedad.
- Evita bebidas astringentes como el café o refrescos con cafeína.
- Evita fumar.
- Es más recomendable fraccionar las comidas. En vez de 4 o 5 pueden ser 6, 8 y 10 ingestas más pequeñas.
- Procura la ingesta de una dieta blanda.
- Usa alimentos de textura suave como patata, zanahoria cocida, natillas, purés, cremas, papillas....
- Evita comidas y bebidas con muchos azúcares, alimentos ácidos (limón, kiwi, fresa, naranja, melón, tomate, cebolla, ajo), secos, muy salados, picantes (chorizo, alioli, guindilla), fritos, condimentos fuertes, alimentos pegajosos, grasosos o muy calientes.
- Evita alimentos calientes. Mejor a temperatura ambiente o fría (que puede aliviar el dolor).
- Mastica despacio y usa líquidos para facilitar la deglución.
- Para aliviar las molestias, te puede ayudar aplicar cubitos de hielo, hielo picado o helados sin azúcares.
- También, el aplicar humectantes bucales o “saliva artificial” en forma de aerosol, comprimidos o chicles.



*Estas recomendaciones son generales y no sustituyen a las específicas que te dé tu dermatólogo u odontólogo.

Avalado por:



Para información más detallada, descarga el manual práctico de la EICR.

Recetas:

- Es probable que comer se haya convertido en un auténtico reto. No solo para elegir los alimentos que te apetezcan, sino para asegurar que tu cuerpo reciba los nutrientes suficientes.



Recetas de Raquel Sánchez, dietista especializada en nutrición y cáncer, y expaciente de linfoma

<https://www.raquelsanchezdietista.com/gastrodietoterapia/>



Recetas para la boca seca
Asociación Española contra el Cáncer

<https://www.contraelcancer.es/es/todo-sobre-cancer/viviendo-con-cancer/alimentacion/recetas-pacientes-oncologicos/recetas-boca-seca>



Recetas de cocina y de autoayuda para el enfermo oncológico
Ediciones Mayo

https://tauli.cat/tauli/images/Usuaris/documents/recetas_enfermo_oncologico.pdf



Comer bien y vivir bien después del Trasplante
BMTinfonet

<https://bmtinfonet.org/es/transplant-article/nutricion-y-dificultades-para-alimentarse>

Receta de colutorio casero

Ingredientes:

- 1 cucharada sopera de tomillo.
- 1 vaso de agua.
- 1 cucharada de postre de bicarbonato.
- 1 cucharada de postre de sal.

Hervir el agua con el tomillo durante 5 minutos. A continuación, retirar y añadir el bicarbonato y la sal. Dejar enfriar y ¡listo! Ya tenemos nuestro colutorio casero preparado. Lo puedes guardar en una botella de cristal para usarlo todas las veces que necesites.

El tomillo contiene timol, un importante desinfectante y antiinflamatorio. Puedes dejarlo en la nevera y, si sientes molestias y dolor en las encías, lo puedes usar en frío (sin tragar).

Recomendaciones de tu equipo de trasplante y/o especialistas:

Este folleto es educativo. En ningún caso sustituye las recomendaciones de tu médico. Ante cualquier duda, consulta a tu equipo de trasplante y/o especialistas.

EICRc: enfermedad injerto contra receptor crónica.

Referencias: 1. Manual práctico sobre la Enfermedad Injerto contra Receptor para pacientes y cuidadores. Fundación Josep Carreras. 2024. Disponible en: <https://fcarreras.org/blog/eicr/> Última consulta diciembre 2024. 2. Guía de recomendaciones al Alta en Paciente Adulto Receptor de un TPH del GETH. Disponible en: https://www.geth.es/media/attachments/2024/06/17/gua-pacientes-tpv-vertical_vok-por-pginas.pdf Última consulta diciembre 2024. 3. Guía de Práctica Clínica Integral Enfermedad Injerto contra Receptor 2021 del GETH. Disponible en: <https://www.geth.es/component/content/article/242-guias/711-guia-de-practica-clinica-integral-de-la-eicr?Itemid=437> Última consulta diciembre 2024.

MAT-ES-2403612-v1.0-07/2025



EICR crónica
Afectación en la mucosa oral

sanofi

Avalado por:



¿Te has quedado
sin talonarios?

Escanea el código
QR para acceder al
Talonario en Digital

Impulsado por:



ElICR crónica
Afectación en la mucosa oral

sanofi