

La EICRc puede aparecer como afectación gastrointestinal

La EICRc puede manifestarse en el tracto digestivo con **náuseas, vómitos, diarrea, dolor estomacal y/o pérdida de peso.**

Recomendaciones generales del seguimiento del tracto digestivo:

- Realiza periódicamente las revisiones con tu hematólogo y, si está indicado, con un digestólogo y/o nutricionista.



Una vez hayas vuelto a casa después de un trasplante, (tanto tú como tu cuidador) debes tener en cuenta:

- Lávate siempre las manos con jabón antes** de cocinar o manipular alimentos.
- Las superficies en las que vayas a cocinar deben estar **limpias y desinfectadas**. Mejor utiliza papel de cocina, puesto que los trapos o bayetas pueden ser un foco de gérmenes.
- Las verduras y frutas pueden tomarse crudas o cocinadas. Recomendamos **lavarlas antes de su consumo con algún producto desinfectante alimentario** tipo Amukina®. Después de la desinfección, vuelve a lavarlas con abundante agua limpia.



Documento recomendado:



Escanea el código QR con el móvil y accede a toda la información.



Salubridad de los alimentos durante el tratamiento del cáncer.
American Cancer Society.

https://acs.gencat.cat/web/_content/_Publicacions/Consells-recomanacions/Consells_generals/4_normes/4normes_castella.pdf

Conservación y recomendaciones sobre alimentos:

- Compra en **establecimientos autorizados**, evita comprar en puestos ambulantes o mercados artesanales.
- Comprueba la **fecha de caducidad** y **consumo preferente** de los alimentos.
- Conserva los alimentos correctamente** tanto en la nevera como en el congelador. Una vez abierto el envase, consúmelo en un máximo de 24 h.
- Descarta alimentos "a granel"** o expuestos al ambiente que no puedan ser lavados correctamente.
- Mantén la cadena de frío** en alimentos perecederos o congelados y no vuelvas a congelar alimentos que ya hayan sido previamente descongelados. Para descongelar no rompas la cadena del frío: del congelador a la nevera y a cocinar.
- Los **quesos** y **lácteos siempre pasteurizados**. La leche siempre debe ser esterilizada (UHT). Si tienes intolerancia a la lactosa, evita los lácteos. Sigue las recomendaciones de tu equipo de trasplante.
- Evita huevos crudos o poco cocinados** (poché, pasados por agua, fritos...).
- Evita la carne y pescados poco hechos**.
- Mantén la **nevera limpia**.
- Intenta consumir los alimentos preferentemente después de ser cocinados y **no dejes alimentos cocinados a temperatura ambiente**.
- Evita alimentos que se vean dañados**, agrietados, con golpes u hongos.
- En el refrigerador, **almacena las carnes crudas por separado** de los alimentos listos para comer. Mantén los alimentos separados sobre la superficie de la mesa de preparación. Usa una tabla de cortar exclusiva para la carne cruda, que no sea la misma que para otros alimentos.

Recomendaciones nutricionales:

- Realiza comidas pequeñas y frecuentes (5-6 veces al día).
- Mantén una buena hidratación (1,5 - 2 litros de agua al día).
- Escoje alimentos fáciles de digerir: arroz, patata, pollo, pescado blanco, zanahoria cocida, plátano.
- Evita alimentos irritantes:** Café, alcohol, picantes, fritos, ultra procesados, cítricos ácidos.
- Consume alimentos cocinados (hervidos, al vapor, al horno).
- Evita alimentos muy grasos, fritos o con salsas.
- Reduce o elimina temporalmente la fibra insoluble (verduras crudas, legumbres, cereales integrales).
- Notifica cualquier cambio importante en el ritmo intestinal, peso o apetito.



Estas recomendaciones son generales y no sustituyen las específicas que te dé tu equipo de trasplante. Están dirigidas especialmente al periodo postrasplante más temprano y a los pacientes que están bajo tratamiento inmunosupresor. Tu médico te precisará la vigencia de las mismas en tu caso particular.

Avalado por:



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

Recomendaciones de tu equipo de trasplante o digestólogo/nutricionista:

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-tph-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.

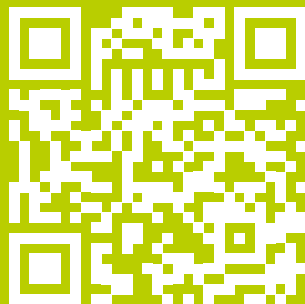
MAT-ES-2403615-v1.0-07/2025



EICR Crónica
del sistema digestivo

sanofi

Avalado por:



¿Te has quedado
sin talonarios?

Escanea el código
QR para acceder al
Talonario en Digital

Impulsado por:



EICR Crónica
del sistema digestivo

sanofi