

La EICRc puede aparecer en el aparato locomotor

Los signos y síntomas más comunes son: **rigidez y contracturas en las articulaciones, fascitis** (inflamación del tejido que está debajo de la piel y recubre los músculos, nervios...), **calambres y osteoporosis**.

Recomendaciones generales del seguimiento del aparato locomotor:

- Realiza periódicamente las revisiones con tu hematólogo. En caso necesario, te remitirían al reumatólogo.

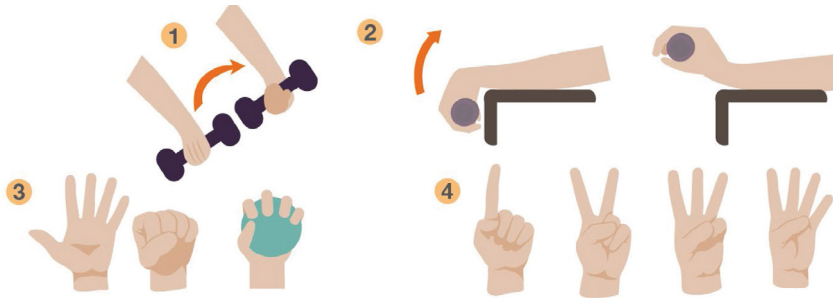


La fisioterapia y el ejercicio físico han demostrado su eficacia para mejorar la funcionalidad y prevenir la progresión de la enfermedad, iniciándose lo más precoz posible.



Ejercicios para la fascitis:

Trabajo de fuerza específico de dedos y mano:



Trabajo de fuerza específico de la musculatura de los pies:



Recomendaciones para la osteoporosis:

- Toma una ingesta de calcio adecuada, según las recomendaciones de tu equipo de trasplante.

Requerimientos diarios de Vitamina D:

- Siempre que tu médico te lo permita, pasa tiempo en el exterior en las horas de menos intensidad solar.
- Ingiera alimentos ricos en Vitamina D. Ejemplos: pescados grasos (salmón), leche enriquecida con vitamina D, sardinas en lata, etc..
- En caso necesario, tu equipo médico puede indicar suplementación oral con vitamina D y calcio.

Evita el consumo de tabaco y alcohol.

Realiza ejercicio diario:

- Ejercicio aeróbico de bajo impacto (como caminar).
- Ejercicio de fuerza para fortalecer tus músculos y prevenir la aparición de afectaciones en las articulaciones y fascias (tejido que está debajo de la piel y recubre los músculos, nervios...).



*Estas recomendaciones son generales y no sustituyen a las específicas que te dé tu equipo de trasplante.

Avalado por:



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



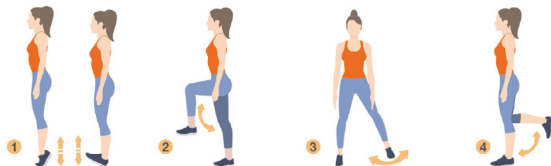
Guía de ejercicio físico del GETH

EICR Crónica
en el aparato locomotor

sanofi

Ejercicios para la osteoporosis:

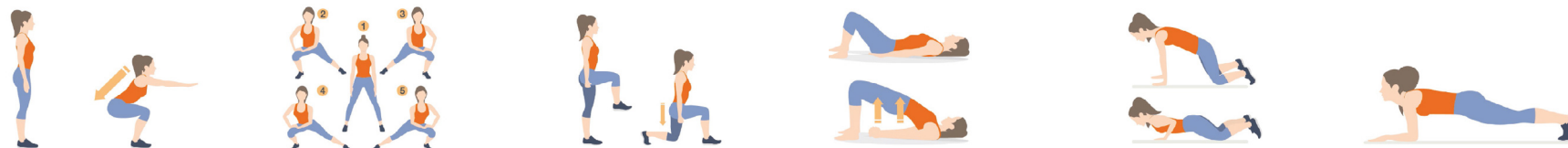
Ejercicios de estabilidad y prevención de caídas



Ejercicio aeróbico de bajo impacto



Ejercicios de fortalecimiento de extremidad inferior y tronco



Recomendaciones de tu equipo de trasplante o reumatólogo/fisioterapeuta:

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.

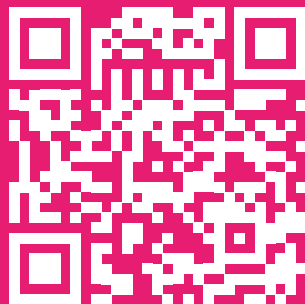
EICRc: enfermedad injerto contra receptor crónica.

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-2403617-v1.0-07/2025



Avalado por:



**¿Te has quedado
sin talonarios?**

Escanea el código
QR para acceder al
Talonario en Digital

Impulsado por:

sanofi



**EICR Crónica
en el aparato locomotor**

sanofi