

TRATAMIENTO MÉDICO NUTRICIONAL EN SITUACIONES ESPECÍFICAS

Tratamiento médico nutricional en el trasplante de progenitores hematopoyéticos

INFORMACIÓN PARA PACIENTES

Miguel Civera Andrés. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Hospital Clínico Universitario de Valencia.

Ning Yun Wu Xiong. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Hospital Clínico Universitario de Valencia.

Juan Carlos Hernández Boluda. Servicio de Hematología. Hospital Clínico Universitario, INCLIVA.

El trasplante de células hematopoyéticas tiene un impacto significativo en el estado nutricional debido a los efectos secundarios del tratamiento y las complicaciones que pueden surgir.

¿Qué síntomas se pueden presentar y qué se debe hacer en cada caso?

Dolor al tragar o sequedad bucal:

- Consumir abundantes líquidos a pequeños sorbos y de forma frecuente.
- Adaptar la consistencia de los alimentos, prefiriendo alimentos jugosos y blandos.
- Evitar los alimentos calientes. Los alimentos fríos pueden aliviar los síntomas.
- Restringir el consumo de alimentos irritantes, secos o fibrosos.

Recomendaciones para realizar una dieta de alta seguridad alimentaria en pacientes con mucositis

Saciedad precoz o pérdida de apetito:

- Fraccionar la dieta en numerosas tomas de poca cantidad a lo largo del día.
- Enriquecer los platos con alimentos de alta densidad calórica como frutos secos (enteros o triturados), leche en polvo, queso rallado, huevo duro rallado, etc.
- Beber fuera de las comidas principales.
- Evitar el consumo grandes cantidades de alimentos poco calóricos como las verduras, los lácteos desnatados o los productos *light*.

Recomendaciones para realizar una dieta de alta seguridad alimentaria en pacientes con falta de apetito

Náuseas y vómitos:

- Fraccionar la dieta en varias tomas de poca cantidad a lo largo del día.
- Beber fuera de las comidas principales.
- Comer despacio, masticar bien y reposar sentado durante 30 min después.
- Evitar alimentos poco calóricos, alimentos flatulentos, alimentos muy ricos en grasa y alimentos ácidos.
- Utilizar técnicas culinarias sencillas que disminuyan el olor como vapor, microondas o papillote.

Recomendaciones para realizar una dieta de alta seguridad alimentaria en pacientes con vómitos

Diarrea y dolor abdominal:

- Consumir alimentos astringentes como arroz, pasta, verduras cocidas (zanahoria, patata, etc.), pescado blanco, pollo sin

piel, jamón cocido, pan blanco, etc.

- Evitar grasas (mantequilla, nata y bollería), estimulantes de la motilidad intestinal (café, té, chocolate, picantes, etc.) y bebidas azucaradas.
- Evitar alimentos integrales, legumbres enteras, verdura cruda, fruta con piel, frutos secos y leche con lactosa.
- Tomar la fruta sin piel, cocida o en almíbar: manzana rallada, plátano maduro, membrillo, melocotón, etc.
- Utilizar técnicas culinarias sencillas de los alimentos como vapor, microondas, hervido, papillote o plancha y evite fritos y rebozados.

Recomendaciones dietéticas para la diarrea

¿Qué alimentos se pueden tomar y cuáles no?

Durante las primeras semanas tras el trasplante, debido a que el sistema inmunitario está debilitado, se deben seguir unas recomendaciones de dieta de alta seguridad alimentaria.

Tabla 5. Alimentos aconsejados en una dieta de alta seguridad alimentaria

Alimentos	Aconsejados	Desaconsejados
Lácteos y derivados	Leche, yogures o quesos pasteurizados o esterilizados (UHT) Batidos y postres lácteos envasados Leche condensada o en polvo	Evitar lácteos fermentados sin pasteurizar y quesos azules, con hongos o blandos de corteza endurecida (camembert, <i>brie</i> , etc.)
Carnes y derivados	Carnes y aves bien cocinadas Embutidos cocidos y sin piel envasados industrialmente	Jamón serrano o embutidos curados (hay que pasarlos por la plancha)
Pescados	Pescados con cocción completa Moluscos enlatados (berberechos, mejillones, etc.)	Evitar ahumados, escabeches y boquerones en vinagre
Huevos	Huevos bien cocinado Huevos y sustitutos pasteurizados	
Féculas	Patata, arroz, pasta, legumbres, cereales de desayuno, pan blanco	
Verduras	Verduras cocidas Verduras crudas bien lavadas	Evitar verduras magulladas o dañadas
Frutas	Frutas en almíbar, cocidas o congeladas industrialmente Frutas crudas bien lavadas Frutos secos tostados y envasados comercialmente	Evitar frutas magulladas o dañadas
Azúcares y dulces	Azúcar, miel y mermelada comercial Bizcochos, pastelería y galletas industriales Helados envasados comercialmente	
Grasas	Aceite de oliva, maíz o girasol Mantequilla o margarina en monodosis	

Recomendaciones para realizar una dieta de alta seguridad alimentaria

¿Qué recomendaciones se deben seguir en caso de presentar la EICR?

Durante la EICR, si hay diarrea grave, el médico puede recomendar reposo intestinal y una introducción gradual de alimentos. Se reintroducirán primero líquidos isotónicos, no ácidos, sin lactosa ni residuos y bajos en grasas. Posteriormente, sólidos triturados, sin fibra, en pequeñas cantidades y baja irritación intestinal. Finalmente, se avanza hacia una dieta normal, aumentando la fibra, la grasa y la lactosa de forma progresiva. Si aumentan los síntomas gastrointestinales, se suspende el último alimento introducido.

Para conocer más detalles sobre los problemas nutricionales de un paciente con TPH, acceder al link de cada apartado.

Problemas nutricionales de un paciente con cáncer