



**FRESENIUS  
KABI**

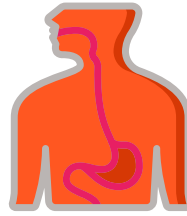
caring for life

# Mucositis en paciente hematológico (sometido a trasplante de médula ósea) y diabético

Autoría: Sra. Andrea Mico y Sra. Silvia Martin, dietistas-nutricionistas  
Hospital Universitario y Politécnico La Fe de Valencia



# ¿Qué es la mucositis?



La mucositis es una de las complicaciones que pueden sufrir los pacientes sometidos a trasplante de células hematopoyéticas. Se define como la inflamación de la superficie de la mucosa que recubre el interior del tracto gastrointestinal y se produce como consecuencia de las altas dosis de quimioterapia y/o radioterapia que reciben estos pacientes. Puede aparecer en cualquier tipo de trasplante de células hematológicas, aunque es más frecuente en el trasplante alogénico.

Con frecuencia, la mucositis se manifiesta con el enrojecimiento y la aparición de llagas en diferentes zonas de la boca, garganta y esófago, que provocan dolor y dificultan la deglución de los alimentos. Una ingesta inadecuada de alimentos puede originar consecuencias graves en el estado nutricional del paciente.

La intensidad y la duración de la mucositis varían de un paciente a otro.

---

## Objetivos del tratamiento nutricional

Un tratamiento nutricional adaptado y adecuado que permita cubrir los requerimientos nutricionales del paciente hematológico ayuda a:

- 1 Prevenir la desnutrición calórico-proteica.
- 2 Prevenir el déficit de vitaminas (hidrosolubles y liposolubles) y minerales (especialmente zinc y cobre).
- 3 Mejorar la calidad de vida del paciente y reducir el dolor provocado por las lesiones orales.
- 4 Reducir las complicaciones del trasplante.
- 5 Mantener unos controles glucémicos adecuados.



# Recomendaciones dietéticas específicas

- Realizar ingestas nutritivas pequeñas pero más frecuentes.
- Masticar despacio y completamente el alimento y, si es preciso por la falta de saliva, tomar líquidos con cada bocado para facilitar la deglución.
- Se pueden tomar entre comidas chicles y caramelos sin azúcar, para aumentar la cantidad de saliva.
- No ser estrictos con los horarios de las comidas, aprovechar si hay algún momento en que se sienta mejor para comer.
- Evitar tomar alimentos que pueden irritar las mucosas:
  - Alimentos secos o duros (pan tostado, pan con corteza dura, galletas, frutos secos, quesos secos...).
  - Alimentos que se peguen al paladar (pan de molde, puré de patata, croquetas...).
  - Alimentos ácidos (limón, kiwi, fresa, naranja, mandarina, pomelo, tomate, cebolla, ajo, vinagre, encurtidos...).
  - Alimentos muy condimentados, picantes, amargos, muy dulces o muy salados.
  - Alimentos fibrosos como algunas carnes.
  - Bebidas alcohólicas, café, refrescos o aguas con gas.
- Evitar los alimentos calientes, ya que el calor puede irritar más la mucosa. Es preferible tomarlos fríos o a temperatura ambiente.
- Utilizar salsas, cremas o gelatina para darle una consistencia más fluida al plato y facilitar su deglución.
- Antes de las comidas, mantener la boca fría con agua muy fría o hielo muy picado, para aliviar el dolor y poder comer mejor.
- Mantener una adecuada hidratación. Se recomienda beber bastantes líquidos a lo largo del día, principalmente agua, pero también se pueden tomar infusiones, leche, zumos (no ácidos y sin azúcar), caldos, etc. Puede resultar útil emplear una pajita flexible para dirigir los líquidos hacia las partes menos dolorosas de la boca.
- Para mejorar el control glucémico, evitar alimentos ricos en hidratos de carbono simples (azúcares), tales como azúcar, galletas, dulces, miel, zumos azucarados, refrescos, postres lácteos azucarados, etc.
- Realizar una dieta de bajo contenido microbiano puede ayudar a evitar el riesgo de infección en estos pacientes (inmunodeprimidos). Algunas recomendaciones son:
  - No tomar alimentos caducados.
  - Durante la cocción alcanzar los 65 °C en el centro del alimento.
  - Guardar los alimentos ya cocinados en recipientes cerrados.
  - Utilizar agua embotellada.
  - Lavar bien la fruta y pelarla antes de su consumo.
  - Evitar verdura cruda (ensaladas).
  - Evitar carne o pescado crudo, y embutidos sin tratamiento térmico.
  - No consumir huevos crudos, pasados por agua o poco fritos.
  - Utilizar lácteos esterilizados o sometidos a UHT en envases individuales.



## Alimentos aconsejados:

Grupos de alimentos	Aconsejados	Desaconsejados
<b>Lácteos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche UHT y sus derivados: yogur*, natillas*, flan*, cuajada*...</li> <li>Quesos frescos, batidos y tiernos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quesos muy secos</li> </ul>
<b>Carnes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carne y aves picadas o muy tiernas hechas a trocitos muy pequeños</li> <li>Vísceras y patés</li> <li>Embutidos con tratamiento térmico: jamón cocido, pavo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carnes excesivamente fibrosas</li> <li>Carnes crudas</li> <li>Embutidos secos y sin tratamiento térmico</li> </ul>
<b>Pescados</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cualquier tipo de pescado tierno y sin raspas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Calamar, sepia</li> <li>Pescado crudo</li> </ul>
<b>Huevos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tortilla, revueltos, cocidos...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasados por agua</li> <li>Crudos</li> </ul>
<b>Cereales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz, pasta, miga de pan</li> <li>Cereales dextrinados*</li> <li>Avena molida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pan seco, tostado, con corteza dura o de molde</li> <li>Galletas</li> <li>Cereales de desayuno secos</li> </ul>
<b>Verduras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todo tipo de verdura cocida o en puré</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras crudas</li> </ul>
<b>Tubérculos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patata, batata o boniato hervidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de patata</li> </ul>
<b>Frutas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruta no ácida cocida o en conserva sin piel ni pepitas</li> <li>Plátano maduro, manzana, pera, sandía, melón... maduros, sin piel ni pepitas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruta ácida (limón, lima, naranja, mandarina, pomelo, fresa, piña, kiwi...)</li> <li>Fruta sin pelar</li> <li>Zumos y fruta en almíbar</li> </ul>
<b>Legumbres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cocidas o en puré</li> </ul>	
<b>Frutos secos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todos, molidos o triturados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enteros o troceados</li> </ul>
<b>Grasas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aceite de oliva virgen</li> <li>Aceite de semillas</li> <li>Aguacate</li> <li>Mantequilla, margarinas</li> </ul>	
<b>Otros</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salsas*</li> <li>Gelatina*</li> <li>Sopas, caldos, cremas en conserva</li> <li>Bebidas: agua, infusiones, refrescos sin gas y sin azúcar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Azúcar, miel y dulces de consistencia blanda</li> <li>Snacks y productos de aperitivo duros y secos</li> <li>Hierbas y especias fuertes y picantes</li> <li>Bebidas: con gas, azucaradas, alcohólicas y café</li> </ul>

\*Tomarlos sin azúcar.

# Ejemplo de menú

## Mucositis leve. Dieta blanda

	Día 1	Día 2
<b>Desayuno</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leche semidesnatada + bizcocho casero (con harina integral y sin azúcar)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tortitas de avena con queso fresco y aguacate</li></ul>
<b>Media mañana</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Requesón con mermelada de melocotón (sin azúcar)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cuajada (sin azúcar)</li></ul>
<b>Comida</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Guisado de albóndigas con patata y verduras</li><li>• Postre: pera al horno</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Risotto de bacalao y verduras</li><li>• Postre: manzana asada</li></ul>
<b>Merienda</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Queso batido con compota de manzana y canela</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flan de plátano (sin azúcar)</li></ul>
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Papillote de merluza con salsa de setas y guisantes</li><li>• Postre: polo de frutas (no ácidas y sin azúcar)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Berenjena rellena de carne de pollo con verduras y bechamel (con harina integral)</li></ul>
<b>Recena</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leche semidesnatada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yogur natural (sin azúcar)</li></ul>

## Mucositis moderada-severa. Dieta triturada

	Día 1	Día 2
<b>Desayuno</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Triturado de leche semidesnatada con avena molida</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Triturado de yogur natural (sin azúcar) con plátano y cereales dextrinados (sin azúcar)</li></ul>
<b>Media mañana</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pudín de pan integral (sin azúcar)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Batido de leche, manzana, frutos secos molidos y cereales dextrinados (sin azúcar)</li></ul>
<b>Comida</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Puré de garbanzos y huevo</li><li>• Postre: pera al horno</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Triturado de lentejas con jamón</li><li>• Postre: flan (sin azúcar)</li></ul>
<b>Merienda</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Queso batido con compota de manzana</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crema de aguacate y manzan</li></ul>
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crema fría de calabaza y patata con quesito</li><li>• Postre: polo de frutas (no ácidas y sin azúcar)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crema de pollo, guisantes y verduras</li><li>• Postre: pera al horno</li></ul>
<b>Recena</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yogur natural (sin azúcar)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leche semidesnatada</li></ul>

# A la hora de cocinar

## En caso de mucositis leve:

- Preparar platos de consistencia blanda, como guisos, sopas, cremas, púdines, purés, pastas y arroces sobrecocinados, pescados y carnes muy tiernos y jugosos, tortillas, etc.
- Cocer todos los alimentos hasta que estén blandos. En el caso de alimentos más secos, como carnes y pescados, añadirles alguna salsa o crema (bechamel, salsa de yogur, aceite de oliva virgen) para facilitar su deglución u optar por las opciones picadas de estos alimentos (hamburguesa, albóndigas o patés).
- Una buena opción puede ser tomar un plato único y nutricionalmente completo.
- Enriquecer los platos con leche, leche en polvo, queso, huevo, aceite de oliva virgen, etc., para aumentar el aporte calórico y proteico del plato sin necesidad de aumentar su volumen.

## En caso de mucositis moderada o severa:

- Triturar los platos hasta conseguir una textura homogénea que sea más fácil de deglutir.
- Casi todos los platos de una alimentación convencional se pueden adaptar a una textura triturada y, por lo tanto, no es necesario preparar platos diferentes para la persona que vaya a tomar triturados.
- Una buena opción puede ser tomar un plato único y nutricionalmente completo.
- Enriquecer los platos con leche, leche en polvo, queso, huevo, aceite de oliva virgen, etc., para aumentar el aporte calórico y proteico del plato sin necesidad de aumentar su volumen.

---

# Consejos para tomar el suplemento nutricional que me ha pautado mi médico/nutricionista

La suplementación oral está indicada cuando el paciente está desnutrido o no es capaz de cubrir sus necesidades nutricionales con alimentos naturales.

Se recomienda:

- Tomar los suplementos lentamente y a pequeños sorbos.
- Tomarlos fuera de las comidas, y evitar que sea justo antes de las mismas para no perder el apetito.

- Los mejores momentos para tomarlos pueden ser: con la medicación, al despertar (unas 2 horas antes del desayuno), como recena, o después de las comidas en volúmenes pequeños.
- Se pueden tomar a temperatura ambiente o fríos (también en forma de helados o granizados).
- Se puede cocinar con ellos y realizar diferentes recetas: flanes, púdines, batidos, etc.

# Recomendaciones generales

- Mantener una correcta higiene bucal. Es aconsejable utilizar cepillos y sedas dentales suaves para minimizar las molestias e irritaciones.
- Realizar enjuagues durante el día con infusiones de manzanilla o tomillo o con agua y bicarbonato para calmar las molestias.
- Mantener una buena hidratación de los labios, empleando bálsamos labiales o aceite de oliva.
- No fumar.

## Sabías que

- La prevalencia de padecer mucositis en pacientes sometidos a quimioterapia es de un 40%, y en pacientes sometidos a trasplante de médula ósea es de un 75%.
-