

Desnutrición relacionada con la enfermedad



Cribado

MNA-SF ¹

Resultados de MNA-SF

- 12-14 pts: Estado nutricional normal
- 8-11 pts: Riesgo de desnutrición
- 0-7 pts: Malnutrición

¿Ha comido menos? 0 = Ha comido mucho menos 1 = Ha comido menos 2 = Ha comido igual	Pérdida de peso < 3 meses 0 = Pérdida de peso > 3 Kg 1 = No sabe 2 = Pérdida de peso 1-3 Kg 3 = No hay pérdida de peso	Movilidad 0 = De la cama al sillón 1 = Autonomía en el interior 2 = Sale del domicilio	Enfermedad aguda o estrés psicológico 0 = Sí 2 = No	Problemas neuropsicológicos 0 = Demencia o depresión grave 1 = Demencia moderada 2 = Sin problemas psicológicos	IMC 0 = IMC < 19 1 = IMC 19-21 2 = IMC 21-23 3 = IMC >23	Si el IMC no está disponible, medir perímetro de pantorrilla (PP) 0 = PP < 31 cm 3 = PP ≥ 31 cm
---	--	--	--	---	---	--

Despistaje disfagia

Encuesta dietética
Exploración física
Análisis perfil nutricional

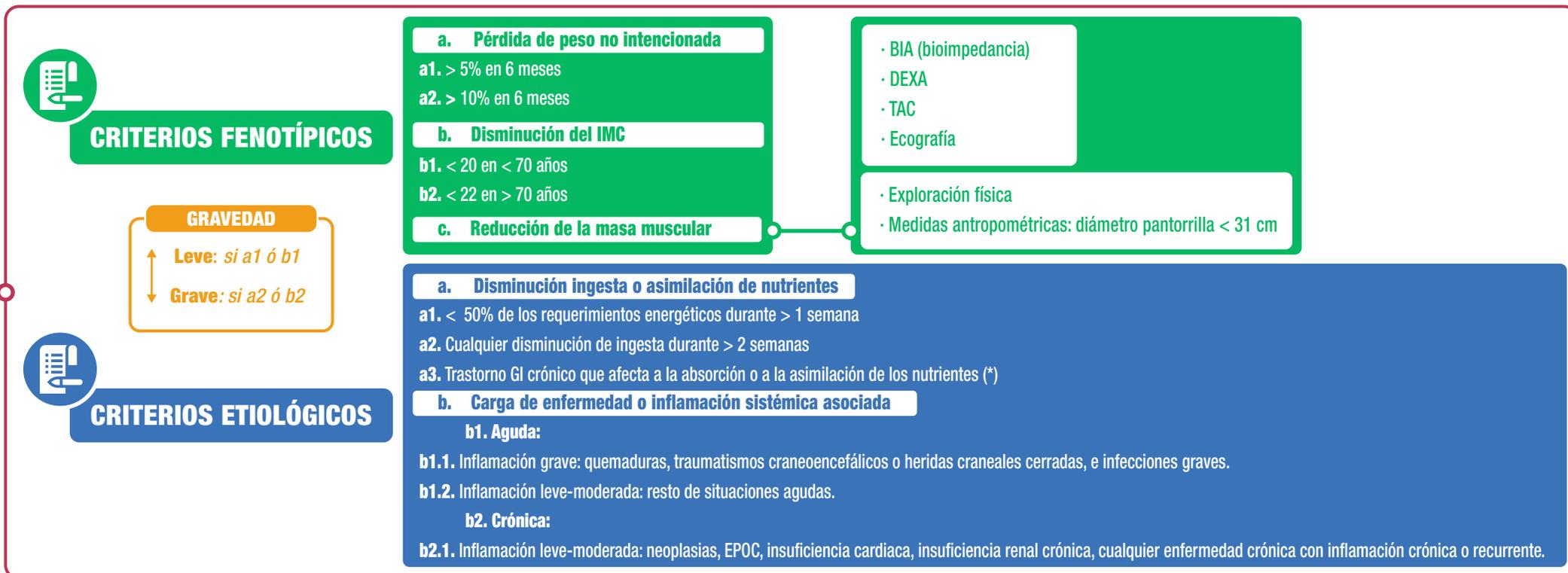
Colesterol
Albúmina
Linfocitos

Diagnóstico



Criterios GLIM ²

1 criterio fenotípico
+
1 criterio etiológico



Codificar y reevaluar



CIE 10

Desnutrición relacionada con la enfermedad

Valoración funcionalidad - Sarcopenia - Fragilidad

SPPB¹

- 10-12 Sin limitaciones
- 7-9 Frágil. Limitación leve
- 4-6 Frágil. Limitación moderada
- 0-3 Grandes limitaciones



Test de equilibrio



Pies juntos 10 seg.

10 seg = 1 pto

<10 seg = 0



Semi-tándem 10 seg.

10 seg = 1 pto

<10 seg = 0



Tándem 10 seg.

≥10 seg = 2
3-9 seg = 1
< 3 seg = 0

Ir a la velocidad de la marcha



Test de velocidad de la marcha



- <4,82 seg = 4 puntos
- 4,82-6,2 seg = 3 puntos
- 6,21 - 8,7 = 2 puntos
- >8,7 seg = 1 punto



Test de levantarse de la silla

→ 5 veces con los brazos cruzados sobre el pecho



- < 11,2 seg: 4 puntos
- 11,2 a 13,6 seg: 3 puntos
- 13,7 a 16,7 seg: 2 puntos
- > 16,7 seg: 1 punto
- Más de 60 seg. o incapaz: 0 puntos

Si posibilidad : Dinamometría



- < 27 Kg
- < 16 Kg

SARC-F²



FUERZA

¿Cuánta dificultad tiene para levantar y transportar 4,5 kg? 4.5 kg es aproximadamente el peso de un gato doméstico o de 3 botellas de agua mineral de 1,5 litros

0	1	2
Ninguna	Alguna	Mucha o incapaz



AYUDA PARA CAMINAR

¿Cuánta dificultad tiene para atravesar la habitación caminando?

0	1	2
Ninguna	Alguna	Mucha o incapaz



LEVANTARSE DE UNA SILLA

¿Cuánta dificultad tiene para levantarse de una silla o de la cama?

0	1	2
Ninguna	Alguna	Mucha o incapaz



SUBIR ESCALERAS

¿Cuánta dificultad tiene en subir un tramo de 10 escalones?

0	1	2
Ninguna	Alguna	Mucha o incapaz

* ≥4 = Sarcopenia.



CAÍDAS

¿Cuántas veces se ha caído en el último año?

0	1	2
Ninguna	1-3 caídas	4 o más caídas

Plan individualizado

Prescripción de ejercicio

Ejemplo de entrenamiento semanal



LUNES



Tonificación

MARTES



Cardiovascular

MIÉRCOLES



Tonificación

JUEVES



Cardiovascular

VIERNES



Tonificación

Plan personalizado



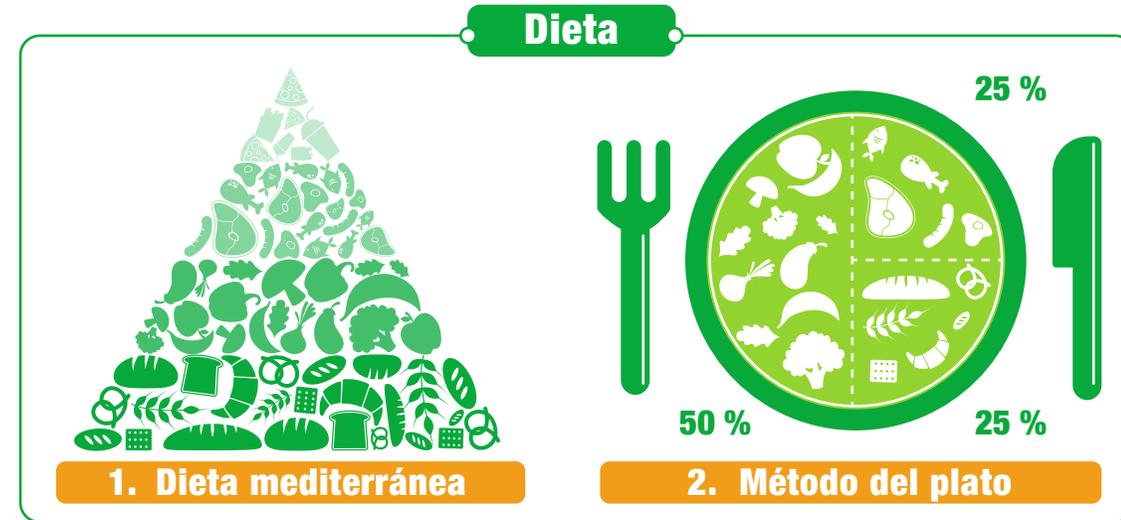
www.nutricionyejercicio.es

Desnutrición relacionada con la enfermedad

Dietoterapia y suplementación

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

- **Energía:** 30 Kcal/Kg/día. Si IMC < 21 aumentar a 32-38 Kcal/Kg/d.
- **Proteínas:** 1,2 -1,5 gr/Kg/día en personas mayores con enfermedades agudas o crónicas y hasta 2 gr/Kg/día en enfermedad grave o malnutrición.
- 25 gr de fibra.
- **Micronutrientes:** Si no hay déficits específicos, se suplementarán según las recomendaciones para personas mayores sanas.



Suplementación oral

MNA-SF¹
GLIM | Leve: a1 ó b1
Grave: a2 ó b2

8-11 puntos :
riesgo de desnutrición

Si baja ingesta
energética y/o proteica

Enriquecer dieta

En ancianos **SON²**
si insuficiente (ESPEN)

0-7 puntos :
Malnutrición

Si baja ingesta
energética y/o proteica

Enriquecer dieta + **SON²**

Snacks, módulos proteicos, calóricos

Suplementación oral en patologías concretas

- **DIABETES** : Menor aporte de carbohidratos. Bajo índice glucémico. Alto aporte de grasas monoinsaturadas en relación con el valor calórico total.
- **ABSORCIÓN INTESTINAL COMPROMETIDA** : Fórmulas peptídicas.
- **INSUFICIENCIA CARDIACA** : Restricción de sal. Proteínas: 1,1-1,2 g/kg de peso/día. Calorías: 22-30 kcal/Kg (peso real/día). Hipercalórico e hiperproteico concentrado².
- **Sarcopenia** o déficit proteico. Considerar ácidos grasos omega-3 (Wheyprotein, leucina, HMB).
- **PLURIPATOLÓGICO** : Energía 30 Kcal/Kg/d. • Aporte mínimo de 1.2-2 g/Kg/d de proteínas. **FRÁGIL**: suplementación calórico-proteica, vitamina D.
- **DISFAGIA** : textura adaptada o espesantes.
- **EPOC** : Hiperproteico/hipercalórico². Niveles de Vitamina D > 30 ng/ml. (A, C, E y betacarotenos) Ácidos grasos polinsaturados 3 (DHA,EPA): 1.1 -1.6 g/día.
- **OBESIDAD** : Restricción 500-1000 Kcal sobre los requerimientos energéticos calculados. Nunca dietas inferiores a 1200 kcal/día.
- **INSUFICIENCIA RENAL** : Reducción de la ingesta de sal en pacientes hipertensos, con sobrecarga de volumen o proteinuria. Ajuste de proteínas según función renal.