

EPOC

Valoración nutricional, funcional y tratamiento nutricional en 3 pasos

CRIBADO Y VALORACIÓN NUTRICIONAL

Cribado nutricional

Realizar escala de cribado: **MNA-SF[®]**
Circunferencia máxima de la pantorrilla



Frecuencia:

Ambulatorio: Mínimo anual, más frecuente a mayor severidad
Hospital: semanal

Cribado disfagia



EAT-10 o encuesta de síntomas

Muy prevalente en EPOC, especialmente si insuficiencia respiratoria o taquipnea

Evaluación nutricional completa

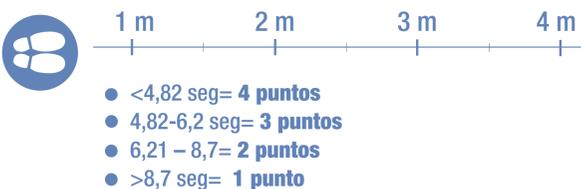
- Valorar **obesidad/caquexia**
- Pérdida de masa magra** muy frecuente.
- Afectación **músculos respiratorios y apendiculares** frecuente y precoz afectación de MMII
- Método de **medida de masa y función muscular** (aún si cribado normal)
- Compartimentos corporales: **Bioimpedanciometría**
- Evaluación funcional:** Fuerza de agarre. Fuerza del cuádriceps.

2

EVALUACIÓN FUNCIONAL-FRAGILIDAD

Test de capacidad funcional

Test de 4 metros marcha



Test ergometría/ergoespirometría



Test de levantarse de la silla

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**

SPPB GUIDE

3

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Dieta mediterránea



Soporte nutricional

Oral → Enteral → Parenteral

Corregir malnutrición

- Aporte calórico** ajustado a necesidades (GEB x 1.3)
- Aporte proteico:** 1.2-1.5 g/Kg peso real (whey protein, leucina, HMB)
- Hiperproteico/hiper calórico** (no menos de 400 Kcal/día)
- Obesidad:** pérdida de peso. Dieta hipocalórica rica en proteínas.
- Mantener nivel plasmático de vitamina D >30 ng/ml**
- Aporte 100% RDA para vitaminas y oligoelementos (A, C, E y betacarotenos)
- Acidos grasos polinsaturados ω3 (DHA,EPA): 1.1 -1.6 g/día



EJERCICIO FÍSICO EN EPOC

PROPUESTA SEMANAL

Ejemplo de un entrenamiento semanal



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Tonificación	 Bici 30 min aprox en intervalos de 8 min	 Tonificación	 Bici 30 min aprox en intervalos de 8 min	 Tonificación

Recuerda que antes de empezar el circuito de actividad física, es **aconsejable calentar** haciendo 5 minutos suaves de andar o bicicleta estática.

Se recomienda realizar ligeros **estiramientos** al finalizar

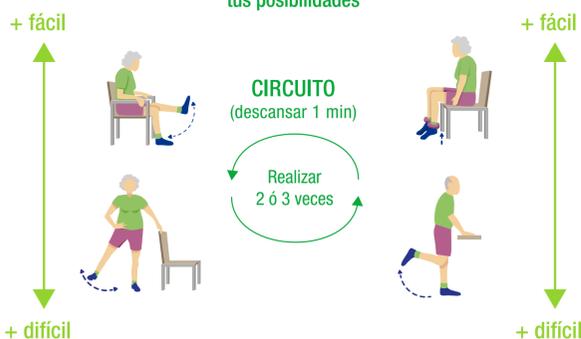


ENTRENAMIENTOS DE TONIFICACIÓN

1. Muslos caderas y glúteos

Tiempo total aprox. 8 min. 2 a 3 veces/semana

Selecciona un ejercicio (x10 repet) de cada columna según tus posibilidades



2. Pecho y espalda

Tiempo total aprox. 8 min. 2 a 3 veces/semana



ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR

Tipo de actividad física	Andar y/o bicicleta estática
Frecuencia semanal	2 días/semana
Duración por sesión	4 x 8 minutos
Intensidad del esfuerzo	Suave-moderado (5-6 sobre 10)



En la **GUÍA DE EJERCICIOS IR-ACTIVA** encontrará todos los ejercicios con el procedimiento, la pauta de inicio, frecuencia y progresión detallada correctamente
www.nutricionyejercicio.es

@Diabetes_SEMI

Grupo de Diabetes, Obesidad y Nutrición

SEMI
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA INTERNA
La visión global de la persona enferma