Algoritmo **obesidad** en mayores de **65 años**

1

Valorar estado funcional, sarcopenia y cognitivo

FRAGILIDAD (test FRAIL)

Pregunta

- ¿Está usted cansado?
- ¿Es incapaz de subir un piso de escaleras?
- ¿Es incapaz de caminar una manzana?
- ¿Tiene más de cinco enfermedades?
- ¿Ha perdido más del 5% de su peso en los últimos 6 meses?

Respuesta afirmativa
1 a 2 corresponde a **prefrágil**
3 o más a **frágil**

SARCOPENIA (escala SARC-F)

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

LEVANTARSE DE UNA SILLA
¿Cuánta dificultad tiene para levantarse de una silla o de la cama?

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

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

0	1	2
Ninguna	Alguna	Mucha o incapaz

CAÍDAS
¿Cuántas veces se ha caído en el último año?

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

≥4 = Sarcopenia

DETERIORO COGNITIVO (test PFEIFFER)

Pregunta	✓	✗
1 ¿Qué fecha es hoy? (dd/mm/aa)		
2 ¿Qué día de la semana es hoy?		
3 ¿Cómo se llama este lugar o edificio?		
4 ¿Cuál es su número de teléfono? Si no tiene teléfono: ¿cuál es su dirección?		
5 ¿Qué edad tiene usted?		
6 ¿Cuál es su fecha de nacimiento? (dd/mm/aa)		
7 ¿Cómo se llama el actual presidente del gobierno?		
8 ¿Cómo se llama el anterior presidente del gobierno?		
9 ¿Cuál es el apellido de su madre?		
10 Restar 3 de 20 y seguir de 3 en 3 hasta el final		
NÚMERO TOTAL DE ERRORES		

Nº TOTAL DE ERRORES
- **0 a 2** errores = **Normal.**
- **3 a 4** errores = **Deterioro intelectual leve.**
- **5 a 7** errores = **Deterioro intelectual moderado.**
- **8 a 10** errores = **Deterioro intelectual severo.**

2

REDUCIDO

Intensificar intervenciones no farmacológicas y preservar calidad de vida
(evitar dietas restrictivas en este perfil de pacientes)

Dieta mediterránea

- **Calorías:** 22-30 kcal/Kg (peso real/día).
- **Grasas** insaturadas.
- Aceite de **oliva virgen** como grasa fundamental.
- Mantener nivel plásmático de **vitamina D**>30 ng/ml.
- **Fibra** soluble.
- **Proteínas:** 1,1-1,2 g/kg de peso/día.

CONSERVADO

COMORBILIDADES

- Diabetes tipo 2
- Enfermedad renal crónica / Albuminuria
- Infertilidad o hipogonadismo
- Enfermedad cardiovascular
- Enfermedad del hígado graso no alcohólico *Fatty Liver Index (FLI)*
- Enfermedad por reflujo gastroesofágico
- Síndrome de apnea-hipopnea del sueño
- Osteoartritis
- Síndrome depresivo

1

2 Sistema de Estatificación de la Obesidad de Edmonton (EOSS)

Etapa	Factores cardiometabólicos	Factores psicológicos / funcionales
0	Sin factores de riesgo.	Sin deterioro funcional o alteración en el bienestar.
1	Factores de riesgo subclínicos: prediabetes, síndrome metabólico, enfermedad del hígado graso no alcohólico.	Limitaciones leves y/o deterioro del bienestar (p. ej., disnea de esfuerzo moderado, dolores y molestias ocasionales, fatiga).
2	Daño orgánico establecido: diabetes tipo 2, hipertensión arterial, apnea del sueño.	Limitaciones moderadas y deterioro moderado del bienestar.
3	Enfermedad cardiovascular en etapa avanzada: infarto de miocardio, accidente cerebrovascular.	Limitaciones significativas y/o deterioro significativo del bienestar.
4	Disfunción severa como diabetes en etapa avanzada.	Limitaciones severas y/o deterioro severo del bienestar.

3

IMC (kg/m2)

30-34.9

35-39.9

>40

Estilo de vida saludable

- Patrón saludable de **alimentación** (ver infografía obesidad).
- **Ejercicio físico** adaptado (ver infografía obesidad).
- No consumir **tabaco**.
- Mantener buena **higiene del sueño**.

Si hay comorbilidades y/o EOSS >2

- **Fármacos ***
- **Liraglutida 3.0** (sc 3 mg/24h).
- **Semaglutida 2.4 mg** (sc semanal). **
- **Tirzepatida 5/10/15 mg** (sc semanal). **
- Orlistat (oral 60-120 mg/8 h).

- **Fármacos ***
- **Liraglutida 3.0** (sc 3 mg/24h).
- **Semaglutida 2.4 mg** (sc semanal). **
- **Tirzepatida 5/10/15 mg** (sc semanal). **
- Orlistat (oral 60-120 mg/8 h).
- *Cirugia Bariátrica: Valorar individualmente.*

* *Valorar la retirada de fármacos obesogénicos: Glucocorticoides, Antipsicóticos, Antidepresivos, Antiepilépticos, Antimaníacos, Betabloqueantes no cardioselectivos, Antimigrañosos, Antihistamínicos, Antidiabéticos: sulfonilureas, glinidas, tiazolidinedionas, insulina.*

* *La recomendación de agonistas del GLP1 se establece como primera opción por su eficacia. Reevaluar en 12/16 semanas y suspender si no pérdida ≥5 % del peso.*

** *Aún no comercializado en España*

@Diabetes_SEMI
Grupo de Diabetes, Obesidad y Nutrición
SEMI SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA INTERNA
La visión global de la persona enferma