

SARCOPENIA PACIENTE HOSPITALIZADO Y POSTUCI



SÍNTOMAS



- Fatigabilidad, astenia, reposo prolongado. **Desacondicionamiento físico:** inflamación sistémica + hipercatabolismo + pérdida de peso
- **Pérdida de:** masa muscular, capacidad pulmonar y funcional

DIAGNÓSTICO



MNA - SF
Cinta Métrica.: **31 cm**



BIOIMPEDANCIA
No de elección

TRATAMIENTO



DIETA ORAL
Aporte calórico
20-30 Kcal/kg/día
Aporte proteico entre **1,2 -1,5 g/Kg de peso/día**

Hidratación, **30-40 ml/Kg/día**
 → 1 botellas individuales

Soporte Nutricional
SNO 400 kcal, 30 gr. prot. aminoácidos esenciales*, Vit D
Iniciar cuando el paciente ingiere menos del 70%



* El aminoácido leucina es probablemente el principal regulador dietético del recambio proteico, por lo que se recomiendan proteínas de alto valor biológico con una proporción relativamente alta de leucina o de su metabolito activo el B-hidroxi B-metilbutirado (HMB).



UCI/PLANTA
Movilización Precoz, Pasiva y Activa
Manejo Postural
Secreciones (valorar)



Ver Plan de ejercicios



EJERCICIO FÍSICO
Iniciar lo más precozmente posible
Evitar largos periodos de inmovilidad y sedestación
Adaptado a situación funcional
Hospitalización y al alta
Ver Plan de ejercicios

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Gariballa S, Alessa A. Sarcopenia: prevalence and prognostic significance in hospitalized patients. Clin Nutr. 2013;32:772-6
2. Cruz-Jentoft AJ, Bahat G, Bauer J, Boirie Y, Bruyère O, Cederholm T et al. Sarcopenia: Revised European consensus on definition and diagnosis. Age and Ageing. 2019; 48:16-31.
3. B. Montero-Erassqin, A.J. Cruz-Jentoft. El valor de la sarcopenia en la prevención de la discapacidad. Med Clin (Barc). 2019;153(6):243-244
4. Zhonghua Jie, He Hu, Xi Za Zhi. Chinese Association of Rehabilitation Medicine. Recommendations for respiratory rehabilitation of COVID-19 in adults. 2020 Mar 3;43 (0): E029. DOI:10.3760/cma.j.cn112147-20200228-00206
5. Silva VR; Belozo FL, Micheletti TO et al. B-hidroxi-B-methylbutyrate free acid supplementation may improve recovery and muscle adaptations after resistance training: a systematic review. NUTR. Res 2017; 45:1-9