

INSUFICIENCIA CARDIACA CONGESTIVA

Valoración nutricional, funcional y tratamiento nutricional en 3 pasos

CRIBADO Y VALORACIÓN NUTRICIONAL

Anamnesis con historia dietética

Cuestionarios de cribado nutricional

Composición corporal

Escala MNA-SF®

En los últimos 3 meses

	Ha comido menos	0 = Mucho menos 1 = Menos 2 = Igual
	Pérdida de peso reciente	0 = Pérdida peso >3 Kg 1 = No lo sabe 2 = Entre 1 y 3 Kg 3 = No pérdida peso
	Movilidad	0 = Cama – sillón 1 = Autónomo en interior 2 = Sale del domicilio
	Ha tenido una enfermedad aguda o situación de estrés psicológico	0 = Si 2 = No
	Problemas neuropsicológicos	0 = Demencia o depresión grave 1 = Demencia moderada 2 = Sin problemas
	Índice de Masa Corporal (IMC)	0 = IMC <19 1 = 19 ≤ IMC <21 2 = 21 > IMC <23 3 = IMC ≥23
	Alternativa si no IMC: Circunferencia de la pantorrilla (CP) = (cm)	0 = CP < 31 3 = CP ≥ 31

12-14 Normonutrido
8-11 Riesgo de malnutrición
0-7 Malnutrición

2

EVALUACIÓN FUNCIONAL-FRAGILIDAD

Test de equilibrio

Ir a la velocidad de la marcha



Pies juntos 10 segundos

<10 seg = 0

10 seg = 1 pto



Semi-tándem 10 segundos

<10 seg = 0

10 seg = 1 pto



Tándem 10 segundos

≥10 seg = 2

3-9 seg = 1

< 3 seg = 0

Test de 4 metros marcha

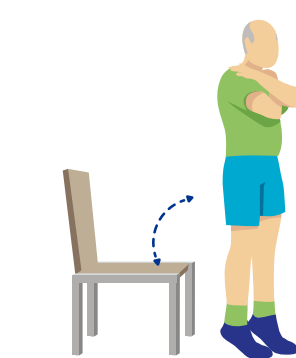
1 m 2 m 3 m 4 m



- <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

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

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

SPPB GUIDE

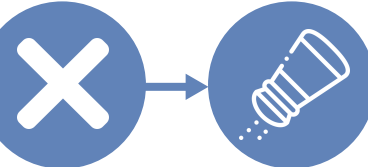
3

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

1 Control aporte de sal y líquidos

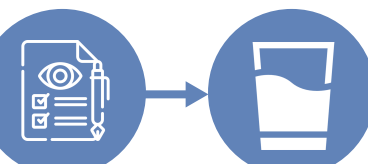
Evitar alimentos ricos en SAL:

Quesos, embutidos, ahumados, conservas, enlatados, precocinados, aperitivos (aceitunas, frutos secos con sal, patatas fritas), sopas de sobre, bollería industrial, salsas...



Controlar la ingesta de LÍQUIDOS:

Además del agua, los zumos, infusiones, sopas, cremas ... suman



2 DIETA. Ajuste calórico y proteico

Asegurar aporte calórico y proteico:

Proteínas: 1,1-1,2 g/kg de peso/día
Calorías: 22-30 kcal/Kg (peso real/día)

Oral → Enteral → Parenteral

ICC leve y estable, ingesta oral adecuada:

Dieta mediterránea

ICC avanzada, ingesta oral escasa y/o alto grado de estrés metabólico*:

Dieta mediterránea

SNO: Suplementos Nutricionales Orales

Hipercalórico concentrado

Si datos de sarcopenia o déficit proteico

Hipercalórico e hiperproteico concentrado**

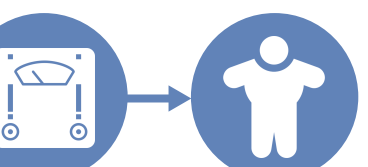
* Considerar ácidos grasos omega-3
** (Whey protein, leucina, HMB)



3 Control de peso

Vigilar el peso. de 2-3 Kg en 2-3 días puede reflejar retención de líquidos.

Si obesidad: restricción calórica



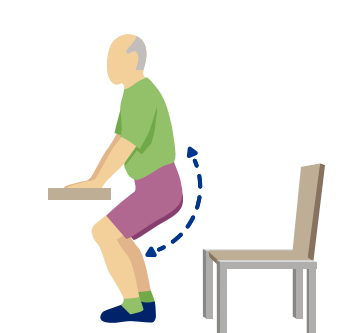
EJERCICIO FÍSICO EN ICC

PROPUESTA SEMANAL

Ejemplo de un entrenamiento semanal

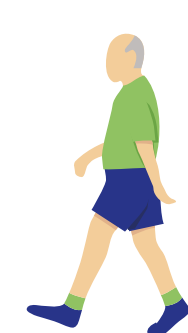


LUNES



Tonificación

MARTES



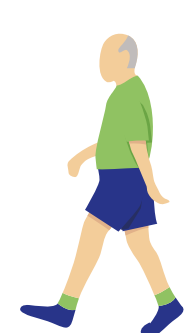
Andar ligero
30-40 min aprox en intervalos de 8 min

MIÉRCOLES



Tonificación

JUEVES



Andar ligero
30-40 min aprox en intervalos de 8 min

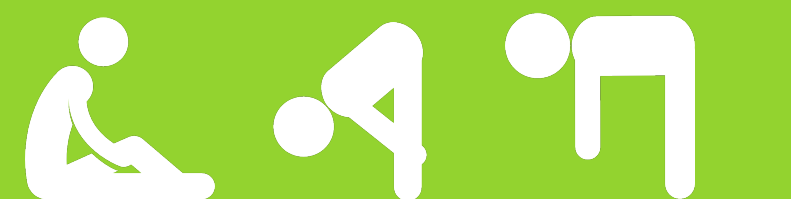
VIERNES



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

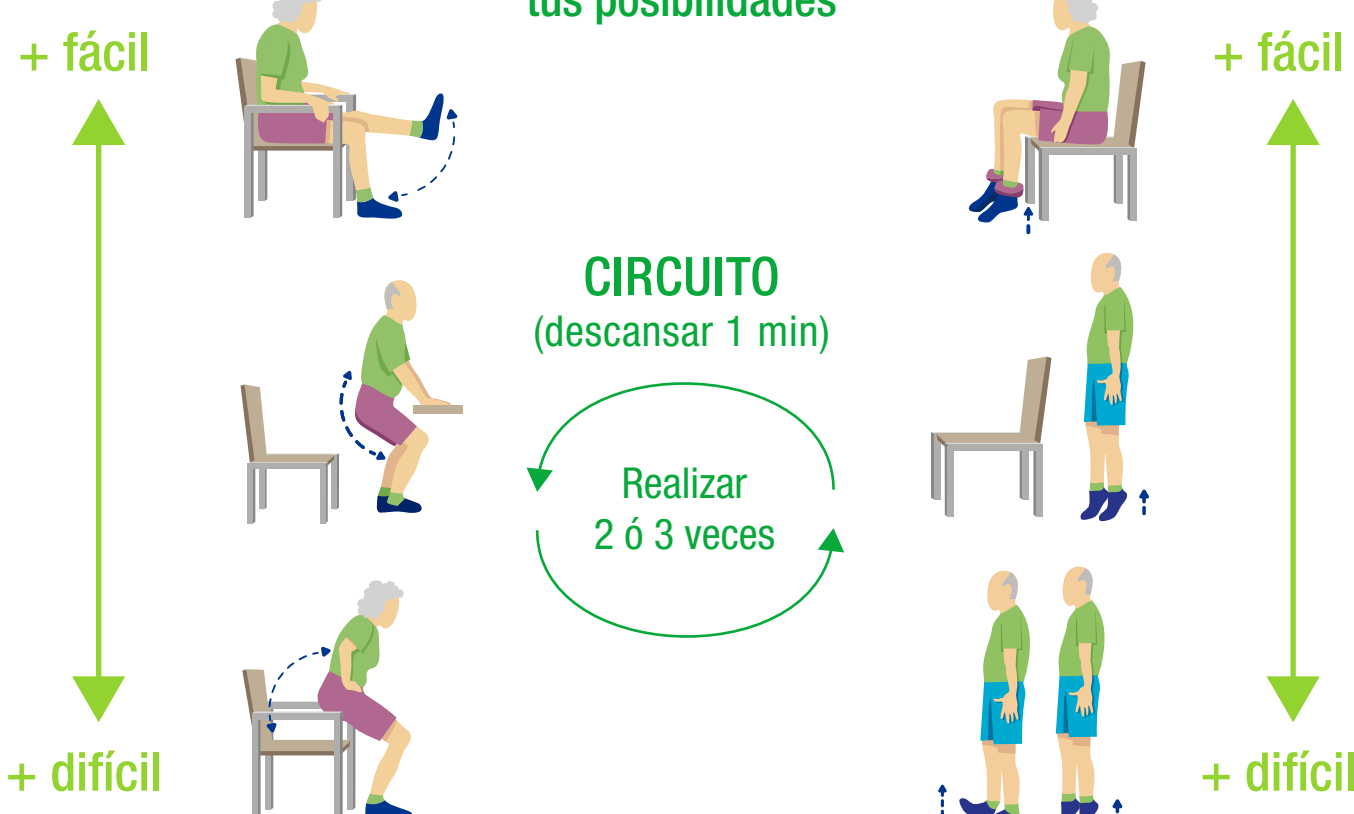


ENTRENAMIENTOS DE TONIFICACIÓN

1. Muslos caderas y glúteos

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

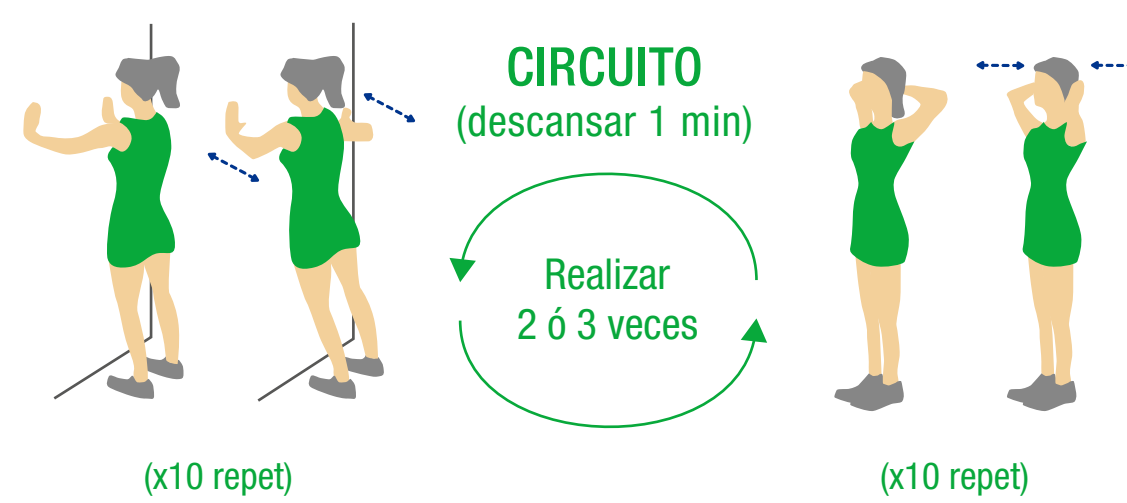
Selecciona un ejercicio (x10 repet) de cada columna según tus posibilidades



CIRCUITO (descansar 1 min)
Realizar 2 ó 3 veces

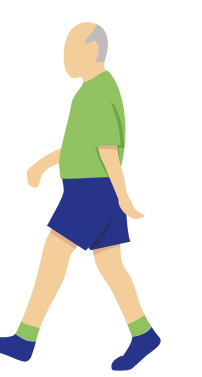
2. Pecho y espalda

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	6 x 5 minutos
Intensidad del esfuerzo	Suave-moderado (5-6 sobre 10)



Andar ligero
30 min aprox en intervalos de 8 min

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