



BASES DEL TRATAMIENTO MÉDICO NUTRICIONAL

Valoración nutricional: bases del proceso diagnóstico en el paciente con patología nutricional

INFORMACIÓN PARA PACIENTES

Cristina Guillín Amarelle. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Complejo Hospitalario Universitario de Ourense. Ourense.

Carla Marisela Pacheco Urbina. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Complejo Hospitalario Universitario de Ourense. Ourense.

Miguel Ángel Martínez Olmos. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Complejo Hospitalario Universitario de Santiago de Compostela. A Coruña.

La valoración nutricional es una evaluación estructurada que realiza el profesional sanitario para determinar si una persona tiene desnutrición o está en riesgo de llegar a tenerla. La información obtenida permite, además de confirmar la existencia de desnutrición y cuantificar su severidad, establecer un tratamiento individualizado para cada caso: saber cuánta energía y nutrientes necesita el paciente y diseñar un plan de alimentación adaptado a sus necesidades, que puede incluir el uso de suplementos nutricionales y fármacos específicos, por ejemplo, diferentes tipos de minerales y vitaminas.

El objetivo final de todo este proceso es evitar la aparición de desnutrición o revertirla si ya está presente, mejorando así el estado de salud y la calidad de vida de la persona.

COMPONENTES DE LA VALORACIÓN NUTRICIONAL

Para una correcta valoración nutricional, su médico/a procederá a hacer lo siguiente:

1. **Elaborar una historia clínica detallada:** que recoja sus antecedentes personales y familiares completos, la medicación que usted toma, información sobre cuáles son sus hábitos alimentarios (tipo de alimentación, cantidad y frecuencia de las comidas), su grado de independencia o autonomía, actividad y ejercicio que realiza o características de su entorno socio familiar (especialmente importante en pacientes que necesitan ayuda para alimentarse, por ejemplo). Tenga a mano la lista de la medicación que está tomando.
2. **Exploración física general habitual:** aspecto general de su piel y faneras (cabello, uñas, etc.), auscultación del corazón y del pulmón, palpación de la región abdominal, presencia de datos exploratorios de deshidratación (sequedad cutánea, por ejemplo) o de sobrehidratación (acumulación de líquido en las piernas), así como otras exploraciones que el médico considere pertinentes para su caso en particular.
3. **Exploración nutricional específica:** incluye las diferentes medidas corporales que tomadas en conjunto ofrecen información sobre su situación nutricional, como el peso, la talla, los pliegues cutáneos (sirven para estimar la cantidad de grasa), la circunferencia de cintura (sirve para estimar la cantidad de grasa que hay específicamente en el abdomen), las circunferencias musculares (como por ejemplo a nivel de la pantorrilla, útiles en la valoración indirecta de la cantidad de músculo), y el uso de herramientas específicas para conocer la calidad de ese músculo (por ejemplo mediante un dinamómetro de mano, un utensilio que sirve para medir su fuerza prensil, o mediante pruebas sencillas como pedirle que se levante y se siente varias veces seguidas).
4. **Cuestionarios de cribado y valoración nutricional:** son cuestionarios que han sido ampliamente utilizados y que han demostrado su utilidad para detectar el riesgo de desnutrición y, en algunos casos, para diagnosticarla y establecer su severidad. Existen muchos cuestionarios diferentes, la mayoría de las veces diseñados para poblaciones específicas (ancianos, pacientes hospitalizados, etc.). Suelen recabar información sobre la evolución del peso (adelgazamiento en los últimos meses), la evolución de las ingestas (si se han reducido bien porque ha perdido el apetito o el acceso a los alimentos o bien porque comer le produce dolor, por ejemplo), si su autonomía se ha visto alterada (problemas de

movilidad o enfermedades neurológicas) o si presenta alguna enfermedad que pueda comprometer su situación nutricional (por potenciar un estado inflamatorio y/o por reducir la capacidad de absorber o metabolizar los alimentos que usted come).

5. **Técnicas de valoración morfológica:** su médico/a podría realizarle ciertas pruebas para conocer su composición corporal y estado nutricional, tales como:

a. DEXA (absorciometría de rayos X de energía dual): es una prueba no invasiva que utiliza rayos X en una dosis muy baja (como una radiografía) y que sirve para medir con precisión la cantidad de músculo, grasa y hueso en diferentes partes de su cuerpo.

b. Bioimpedancia eléctrica (BIA): es una prueba rápida y no invasiva que mide la composición corporal mediante una corriente eléctrica muy suave (usted no notará nada durante el procedimiento). Según cómo se comporta esa corriente en su cuerpo, se puede estimar cuánta agua, músculo, agua y grasa tiene.

c. Ecografía nutricional®: es una prueba que utiliza los ultrasonidos para medir la composición corporal. Se realiza mediante un dispositivo con gel que se pasa sobre la superficie de su piel (como a las embarazadas). Sirve sobre todo para ver el grosor y la calidad de los músculos.

d. Otras técnicas: otras técnicas como las resonancias nucleares o la tomografía, aunque son útiles para medir la composición corporal, no suelen realizarse de forma rutinaria con esta finalidad. Esto es debido a que disponemos de otras pruebas mucho más sencillas, baratas y cómodas para el paciente. La tomografía, además, utiliza altas dosis de radiación.

6. **Análisis de laboratorio:** una analítica de sangre por sí sola NO es útil para hacer un diagnóstico nutricional. Sin embargo, ofrece información importante sobre la situación global del paciente. Pueden solicitarse parámetros que informan sobre el estado del riñón y del hígado, la presencia de anemias y de inflamación o los niveles de determinados nutrientes, entre otros.

Todas estas pruebas pueden formar parte de la valoración nutricional y es su médico/a quién decide a cuál de ellas someterle en función de su estado de salud y de la disponibilidad de estas técnicas/pruebas en su centro hospitalario.

Enlaces de interés:

- [Aula Virtual SEEN: Desnutrición Relacionada con la Enfermedad](#)
- [Masnutridos](#)