



286 - PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO EN PACIENTES DESNUTRIDOS: OPTIMIZANDO LA RECUPERACIÓN NUTRICIONAL Y FUNCIONAL

S. Jiménez Blanco¹, M. López Ruano¹, R. Tovar Pérez², C. Knott Torcal¹, A. Justel Enríquez¹ y M. Marazuela Azpiroz¹

¹Endocrinología y Nutrición, Hospital Universitario de La Princesa, Madrid. ²Cirugía General y del Aparato Digestivo, Hospital Universitario de La Princesa, Madrid.

Resumen

Introducción: Los pacientes desnutridos suelen presentar una disminución de la masa muscular y una función física deteriorada. El efecto orexígeno, las mejoras en la composición corporal y en la fuerza son beneficios secundarios a la implementación de ejercicio físico en los planes de tratamiento y se traducen en una mayor autonomía. Así, el desarrollo de herramientas digitales para la prescripción de ejercicio debe concebirse como una valiosa adición a la práctica clínica.

Métodos: Se seleccionaron 5 pacientes del Hospital de La Princesa. Se realizó una evaluación nutricional, funcional y una propuesta de ejercicio físico adaptada con Abbott Nutrition & Exercise Tool (Abbott NET). A los tres meses se evalúa la experiencia de uso de la herramienta.

Resultados: La edad media es de $70,4 \pm 12,1$ años y el 40% son mujeres. Son seleccionados dos pacientes quirúrgicos en el posoperatorio, un paciente quirúrgico al alta, un pluripatológico y un paciente con diabetes tipo 2. El peso medio de los pacientes es $63,8 \pm 13,8$ Kg y su índice de masa corporal (IMC) de $21,6 \pm 2,5$ Kg/m². El 60% de los pacientes tiene una desnutrición severa (GLIM 2) y el 80% capacidad funcional baja (fuerza de prensión de la mano dominante < P25). Los pacientes remiten una valoración media de 6/8 puntos a los tres meses de la implementación del plan de ejercicio y tratamiento nutricional. La herramienta digital es intuitiva, valora de forma rápida y adecuada la desnutrición y la capacidad funcional y ofrece una propuesta de ejercicio individualizada y bien adaptada.

Conclusiones: La integración del ejercicio físico como parte del tratamiento en desnutridos puede agilizar la recuperación, mejora la capacidad funcional y la calidad de vida. Debe ser prescrito y supervisado por profesionales, teniendo en cuenta necesidades y limitaciones individuales. Las herramientas digitales facilitan la prescripción y garantizan la personalización.

Agradecimientos: Departamento Médico de Abbott.