



Mi Universidad

Nutrición clínica II.

Nombre de los Alumnos: Jimena Maldonado Marín.

Cuatrimestre: 9°

Prácticas en nutrición clínica II.

Fecha: 24 de mayo del 2025

Profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Evaluación nutricional integral en pacientes hospitalizados.

Cuando una persona está internada en un hospital, su salud está comprometida, y es justo ahí donde la nutrición clínica se vuelve una herramienta clave para su recuperación. La nutrición clínica no solo trata enfermedades, también previene complicaciones, ayuda a mejorar la calidad de vida del paciente y hasta puede reducir el tiempo que permanece hospitalizado. Es por eso que en esta materia aprendemos a valorar nutricionalmente al paciente hospitalizado desde muchos enfoques. A continuación, hablaré de los puntos principales que abarca esta evaluación.

Esta valoración es fundamental porque nos ayuda a conocer el estado real del paciente, considerando factores biológicos, emocionales y sociales. Aquí no solo se trata de pesar o medir al paciente, también se analiza lo que come, cómo lo procesa su cuerpo y cómo eso influye en su enfermedad. La valoración incluye encuestas dietéticas, mediciones físicas, pruebas de laboratorio y observaciones clínicas. Todo esto lo hace un equipo de salud donde el nutriólogo trabaja en conjunto con médicos, enfermeros y otros especialistas.

Las personas que están en cama mucho tiempo, como los adultos mayores o quienes se recuperan de una cirugía, tienen mayor riesgo de desnutrición. Por eso, es importante revisar no solo lo que comen, sino cómo está funcionando su cuerpo. Por ejemplo, si tienen heridas que no sanan, si han perdido masa muscular o si tienen retención de líquidos.

Ahora bien durante la consulta nutricional se deben tomar en cuenta diferentes factores los cuales nos puedan dar información sobre la situación actual de nuestro paciente y entre estos podemos evaluar a:

La **composición corporal** se analiza cómo está compuesto el cuerpo: cuánta grasa, músculo y agua tiene. Es fundamental para saber si el paciente tiene sobrepeso, obesidad o desnutrición. Muchas veces para esto se deben hacer

distintas mediciones antropométricas las cuales son mediciones simples como peso, talla, circunferencias y pliegues de grasa. Aunque parecen básicas, nos dan mucha información cuando se comparan con tablas de referencia.

También tenemos a la **talla y peso** los cuales son los primeros datos que tomamos. Nos permiten calcular el IMC, saber si el peso del paciente es adecuado para su talla y estimar su metabolismo basal.

Otro punto importante a tomar en cuenta durante la consulta es la **grasa corporal** la cual se mide con plicómetros en diferentes partes del cuerpo. Saber cuánta grasa tiene el paciente nos dice si está en riesgo de enfermedades como diabetes o hipertensión.

De igual forma la **masa muscular** se calcula midiendo la circunferencia del brazo y el pliegue tricipital. Es útil para detectar pérdida de músculo, muy común en pacientes hospitalizados. Se pueden usar herramientas más tecnológicas como la bioimpedancia, resonancia magnética o ultrasonido para tener datos más exactos.

De igual forma durante la consulta es fundamental que el paciente presente o se realice diferentes exámenes bioquímicos para saber como están sus distintos niveles y estos se refieren a los análisis de sangre y orina. Por ejemplo, los niveles de albúmina, hemoglobina o creatinina nos ayudan a detectar deficiencias o problemas metabólicos.

En la evaluación clínica se observa signos físicos de desnutrición o exceso, como piel seca, cabello quebradizo, encías inflamadas, uñas débiles, etc. Son señales externas que nos alertan sobre lo que pasa internamente.

Hay otras pruebas como las inmunológicas que miden cómo está funcionando el sistema de defensas del paciente, ya que una mala nutrición afecta las funciones. También se evalúa la fuerza muscular o la función respiratoria. Por ejemplo, una dinamometría nos dice si hay pérdida de fuerza por desnutrición.

En pacientes que están postrados o encamados es normal que se presenten edemas estos se pueden observar cuando hay acumulación de líquidos en el

cuerpo, las mediciones pueden engañarnos. Por eso, se debe hacer una evaluación más precisa para saber si hay desnutrición oculta.

La ascitis es cuando hay acumulación de líquido en el abdomen, común en enfermedades como cirrosis. Esta condición afecta la absorción de nutrientes y la respuesta del cuerpo a los tratamientos. Se requiere una dieta especial y manejo cuidadoso con medicamentos como los diuréticos.

Se incluyen varias estrategias como restringir el sodio en la dieta, usar diuréticos en dosis específicas o hacer procedimientos como la paracentesis (sacar el líquido). En casos graves, se considera el trasplante hepático. También es importante saber cuándo un tratamiento ya no funciona, como en la ascitis refractaria.

Otro tipo de pacientes que hay que tomar en cuenta son los pacientes con amputaciones estos pacientes tienen necesidades especiales. Al perder una parte del cuerpo, su metabolismo cambia, y es importante ajustar la dieta para evitar deficiencias o exceso de peso.

En la etapa transoperatoria, antes o durante la cirugía, se debe preparar al paciente para que esté nutrido y fuerte, ya que eso mejora la recuperación. Después de la cirugía, es clave evitar infecciones, cuidar la herida y promover la cicatrización, todo lo cual depende en gran parte de una buena alimentación.

Conclusión

La valoración nutricional en pacientes hospitalizados es un proceso complejo pero esencial. No se trata solo de ver cuánto pesa una persona, sino de entender cómo está funcionando su cuerpo, qué necesita, y cómo la nutrición puede ayudarlo a sanar. Cada técnica que usamos, desde una simple cinta métrica hasta un análisis de sangre, aporta información valiosa. Como futuros nutriólogos, tenemos la responsabilidad de aplicar todos estos conocimientos con empatía, profesionalismo y compromiso, porque una buena nutrición puede marcar la diferencia entre una recuperación exitosa o una estancia prolongada en el hospital.

Bibliografía.

Universidad del sureste (UDS), antología para prácticas en nutrición clínica II (2025)