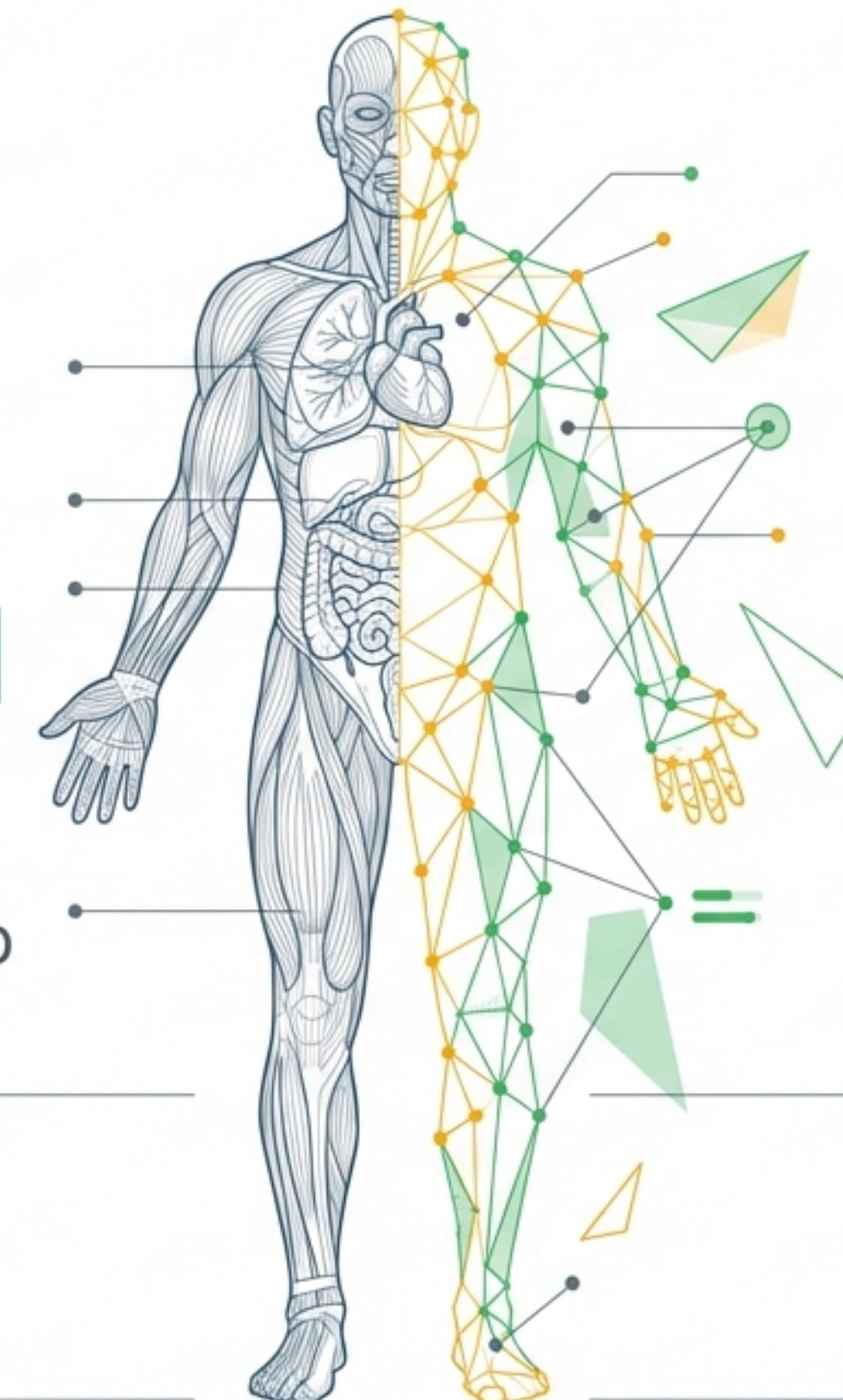


Auditoría de Rendimiento Humano: Perfil Integral 360°

Análisis Clínico, Biomecánico y Psicolaboral



Sujeto:	Gonzalo Obispo Iglesias
ID:	35654024
Fecha de Corte:	Mayo 2025
Estatus:	Activo

TABLERO DE CONTROL: ESTADO ACTUAL



DATOS DEMOGRÁFICOS

Nombre: Gonzalo Obispo

Edad: 48 años

Profesión: Contador / Gerente General

Nacionalidad: Oriental



BIOMETRÍA ACTUAL (20/05/2025)

Peso:

73.00 kg

Mínimo Alcanzado

Altura:

176 cm

IMC:

23.57

Normal



DIAGNÓSTICOS ACTIVOS

- Hipertensión Arterial (**Controlada**)
- TDA Adulto (**Tratamiento Activo**)
- Epicondilitis - Codo Derecho
- Pie Plano Severo (Pronador)



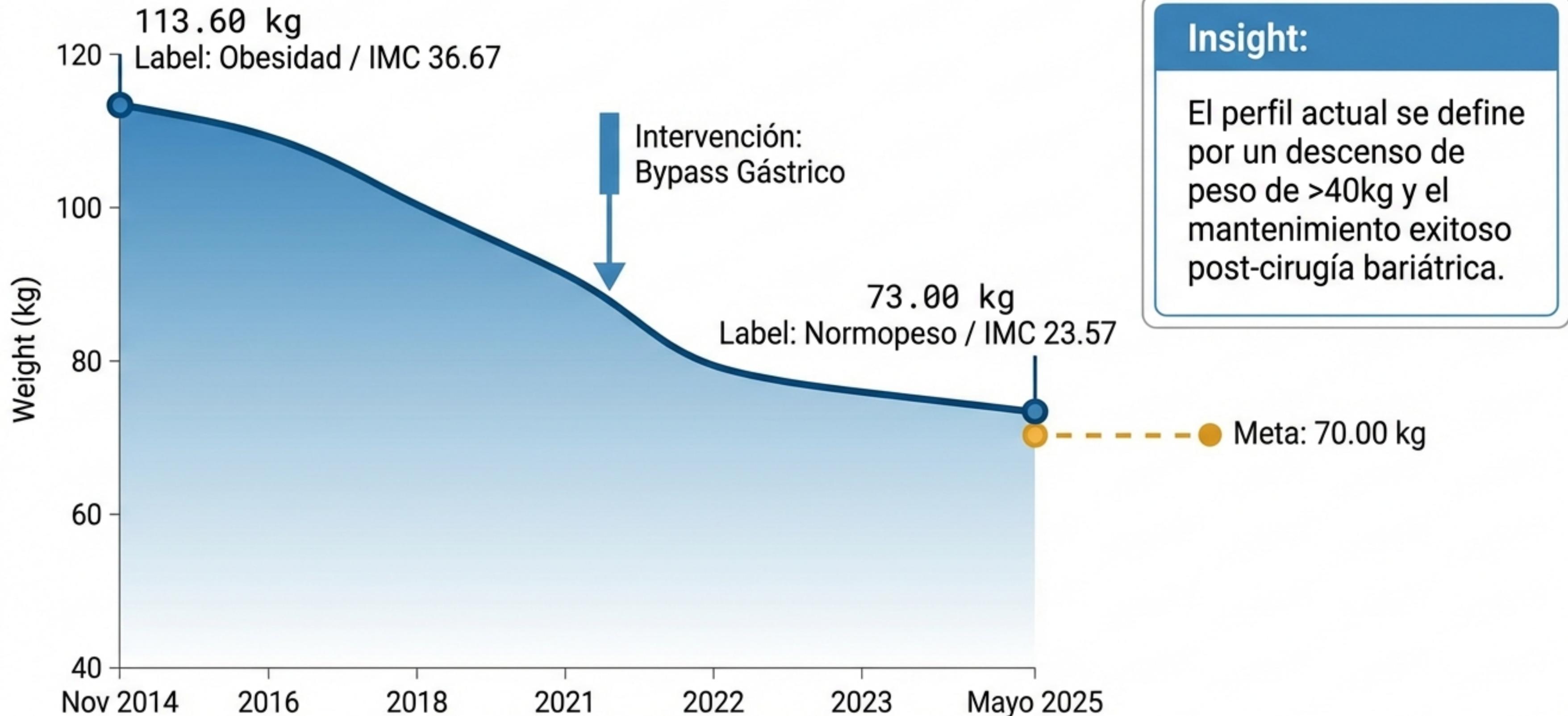
RÉGIMEN FARMACOLÓGICO

Cardio: Atenolol 50mg

Neuro: Metilfenidato 10mg

Suplementación: Creatina / Magnesio

CONTEXTO BIOLÓGICO: LA TRANSFORMACIÓN METABÓLICA



Pilar I: Estabilidad Cardiovascular y Hemodinámica

Gestión crónica de la hipertensión con respuesta favorable al ejercicio.

Ritmo Sinusal Normal



CONDICIÓN & TRATAMIENTO:

Condición: Hipertensión Arterial (Desde 13/03/23)

Tratamiento: Atenolol 50mg

HOLTER (31/10/2024):

- **Ritmo:** Sinusal
- **Arritmias Ventriculares:** 0 eventos
- **Dipping Nocturno:** Conservado
- **Presión Media:** Controlada

ERGOMETRÍA (DIC 2024):

- **Capacidad Funcional:** Excelente
- **Respuesta al esfuerzo:** Asintomático

Perfil Bioquímico e Inflamatorio

Salud Metabólica - Verde

- Colesterol Total: 174 mg/dL (Deseable)
- HDL: 48 mg/dL
- Triglicéridos: 149 mg/dL (Normal)
- Creatinina: 0.86 mg/dL (Renal Normal)
- Función Hepática: Normal

Alerta Histórica - Ámbar

Marcador Inflamatorio (Historial 2021)

Proteína C Reactiva (PCR): **55.9 mg/L**
Ref: < 5.0 mg/L

Insight: Aunque los valores actuales son estables, el historial de inflamación sistémica sugiere la necesidad de monitoreo continuo en contexto de alto estrés físico/laboral.

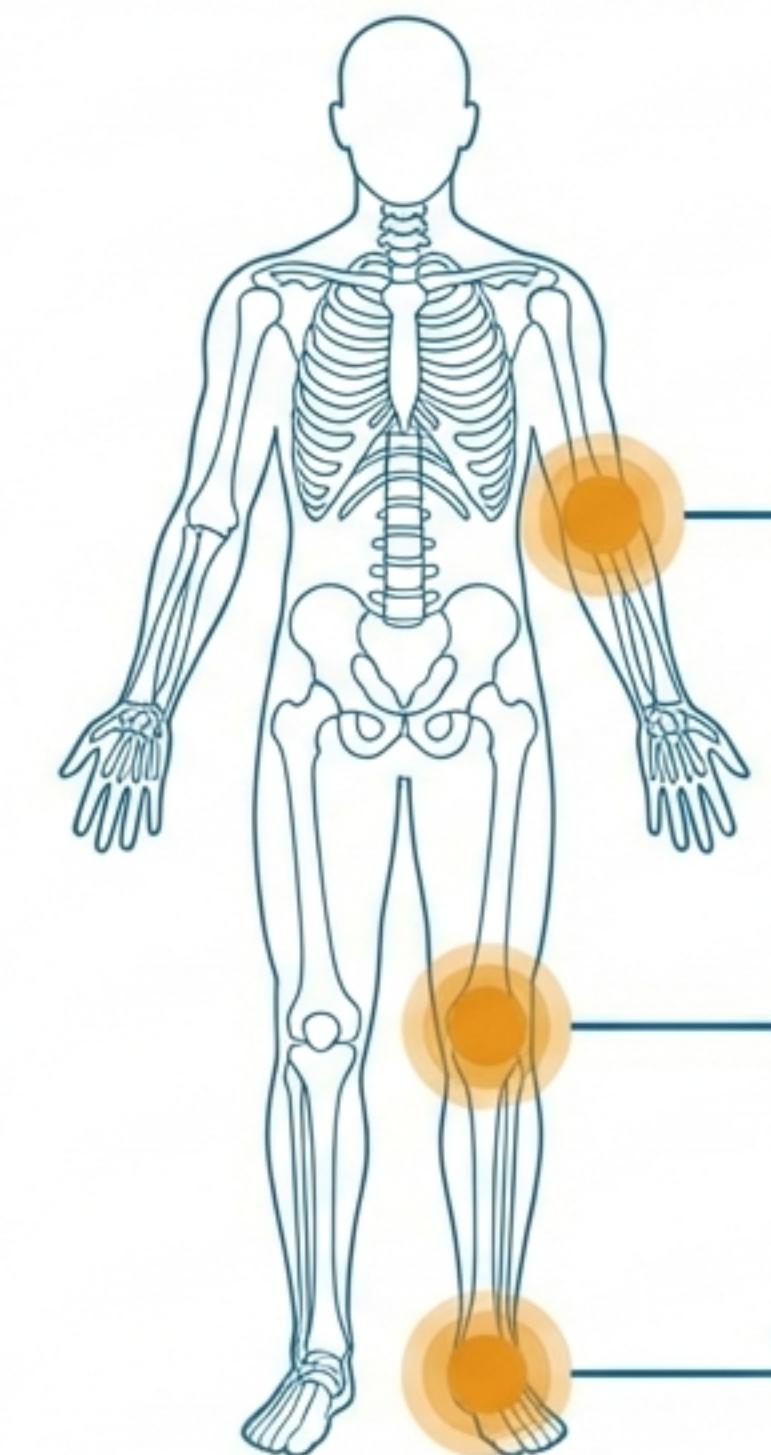
Pilar II: La Cadena Cinética y Costo Mecánico

Contexto Deportivo

Running: ~20km semanales (3 sesiones)

Eventos: 10k, 12k, 17k
(Arbolito Nocturno,
Pittamiglio)

Tenis: 2 horas semanales



Friction Points

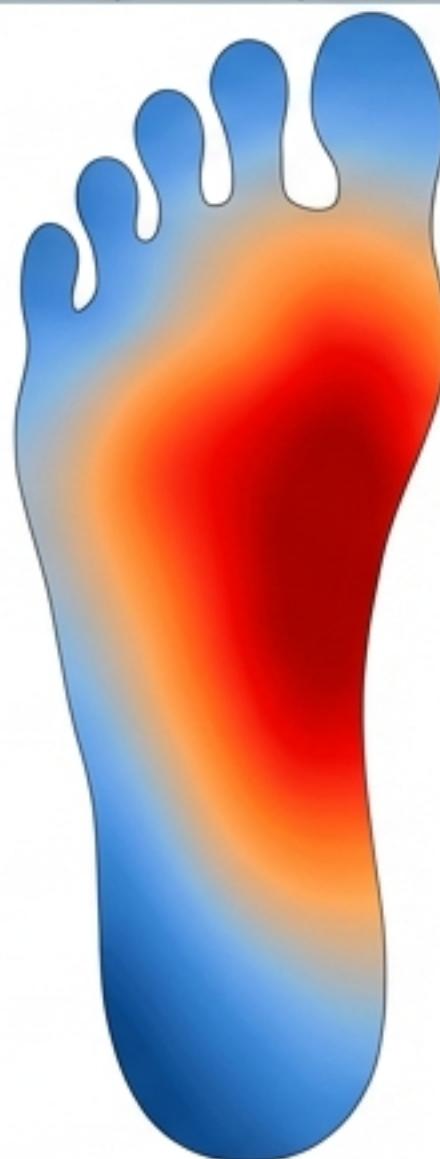
Epicondilitis (Codo de Tenista).
Sobrecarga por Tenis (2h/semana).

Tendinosis cuadricipital.
Sensación de desplazamiento rotuliano.

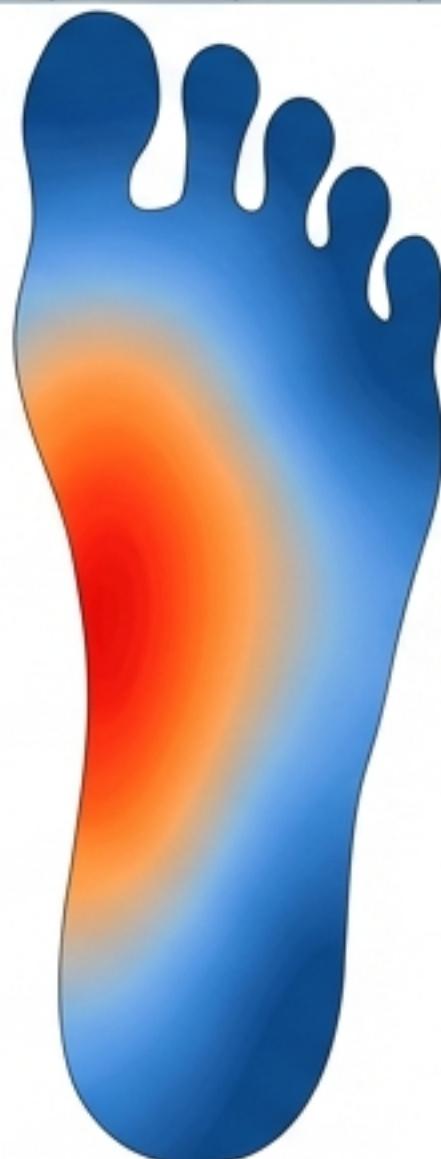
Pie Plano Severo.

Dolor en inserción tibial.

Análisis Biomecánico: Arquitectura Podálica



Pé Izquierdo
Carga Interna 65%



Pé Derecho
Carga Interna 42%

Diagnóstico: PIE PLANO SEVERO / PRONADOR

Movilidad: Rango reducido en tobillos

Impacto en Cadena Cinética:

La hiper-pronación genera torque interno en la rodilla, causando inestabilidad rotuliana y tendinosis.



Patología de Sobrecarga: Epicondilitis Derecha



Hallazgo Ecográfico (Enero 2024):

- **Tendón Flexor Común: Engrosado e hipoecoico** en inserción epitróclea.
- Tendones Extensores: Sin alteraciones.
- Articulación: Sin líquido.

Gestión y Tratamiento

- Fisioterapia (Mejora parcial)
- Suspensión de impacto
- Uso de codera y fortalecimiento

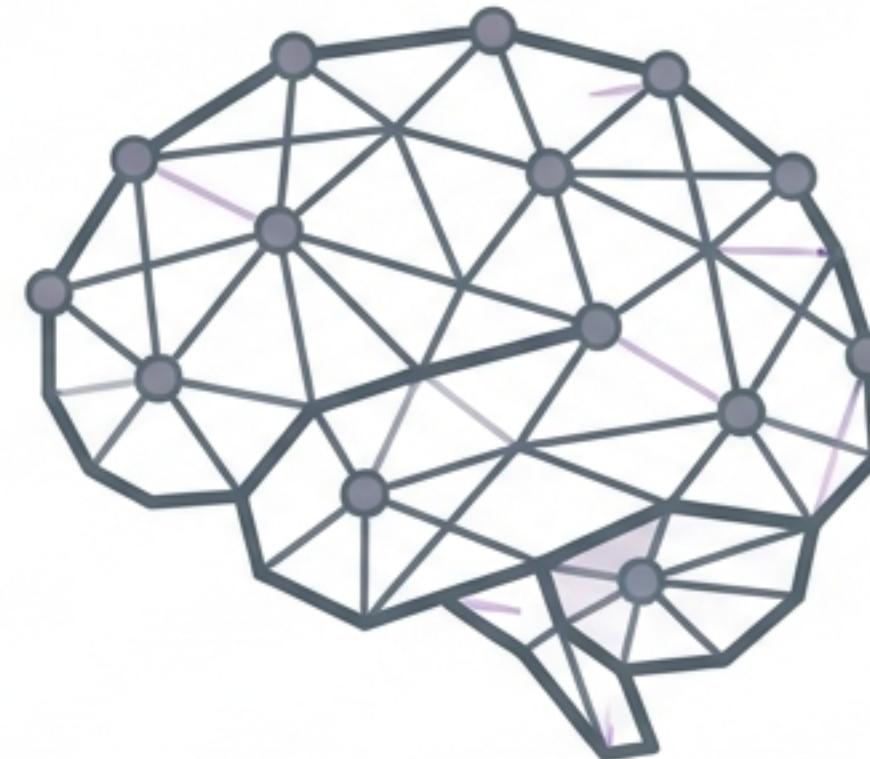
Pilar III: El Sistema Operativo (Neurocognición)

Diagnóstico

Condición: TDA del Adulto
(Nov 2022)

Perfil: Alta capacidad intelectual con desafíos en gestión de tiempo/atención.

Farmacología: Metilfenidato 10mg (Uso estratégico en semana laboral).



Regulación

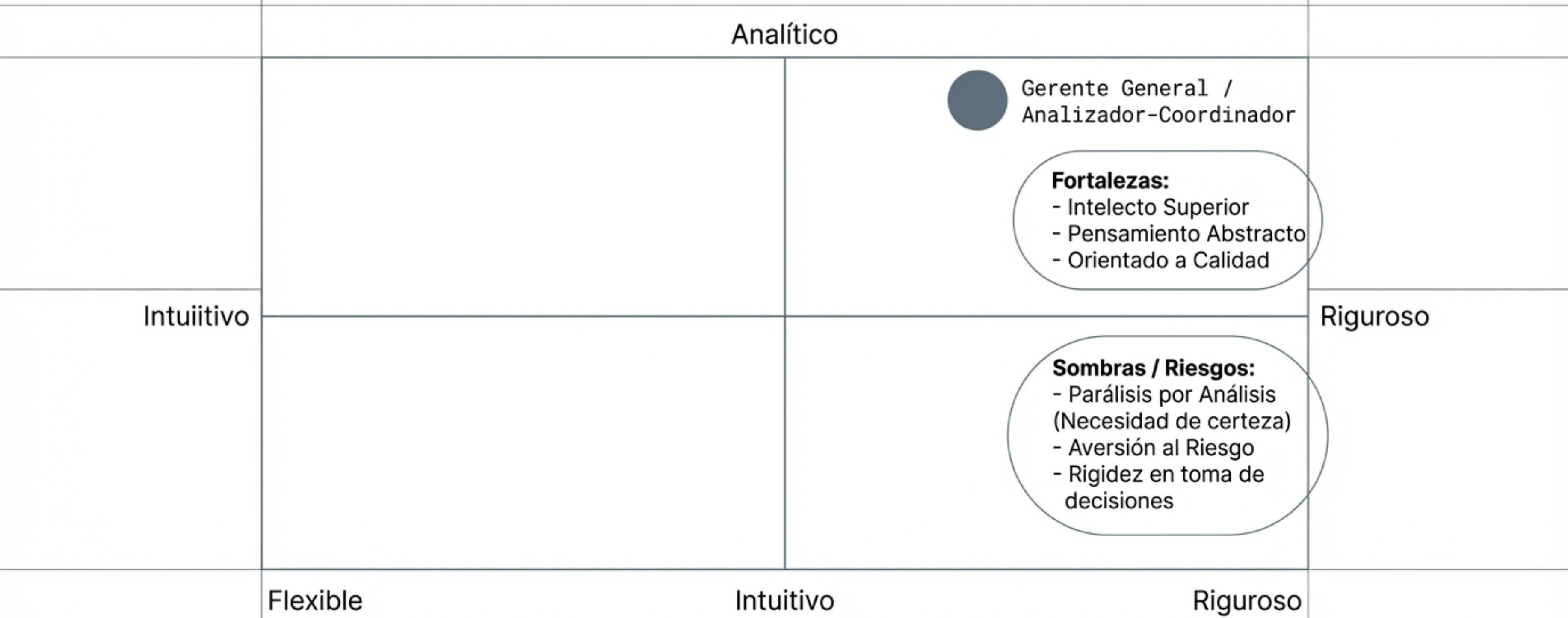
Historial: Fluctuaciones anímicas y ansiedad.

Mecanismo de Control

Principal: EJERCICIO FÍSICO.

Nota Clínica: El deporte es fundamental para la estabilidad anímica y control de síntomas.

Perfil Profesional y Psicológico



Factor de Estrés: Alta sensibilidad a la presión por rapidez vs. calidad.

Pilar IV: Estrategia Nutricional y Combustible

Filosofía: Alimentación para rendimiento, no centrada en el peso.



HIDRATACIÓN

- **Meta:** 2.2 Litros/día
- **Estrategia:** Reposición de glucógeno post-running



CREATINA

- **Dosis:** 3-5g / día
- **Función:** Potencia muscular y soporte cognitivo (TDA)



MAGNESIO

- **Tipo:** Lactato (600mg)
- **Función:** Recuperación muscular y sistema nervioso

Protocolo de Alto Rendimiento: Día de Carrera



Nota: Estrategia basada en datos para maximizar el rendimiento, minimizando variables.

Eventos Clínicos Agudos (2025)



INFECCIÓN TRACTO URINARIO

Mayo 2025

Detalles

Síntomas: Fiebre, orina con esterasa leucocitaria (+).

Acción

Antibiótico Cefuroxime en curso.



OFTALMOLOGÍA: HERPES OCULAR

Marzo 2025

Detalles

Diagnóstico: Lesión dendritiforme en córnea OD.

Acción

Tratamiento tópico Aciclovir.



Mapa de Prioridades: Plan de Acción



ATENCIÓN INMEDIATA

- Resolución Infección Urinaria.
- Control Herpes Ocular.
- Gestión de carga en rodilla (Riesgo lesión).



MANTENIMIENTO / OPTIMIZACIÓN

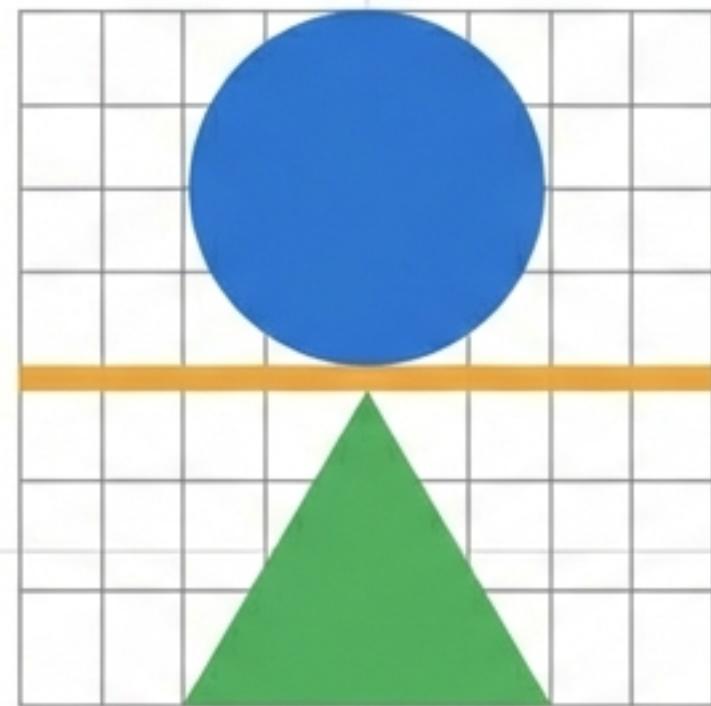
- BIOMECÁNICA: Corrección urgente de pisada (Plantillas).
- PSICOLOGÍA: Coaching para flexibilización en toma de decisiones.



FORTALEZAS A MANTENER

- Estabilidad de peso (73kg).
- Capacidad aeróbica.
- Adherencia nutricional.

Conclusión: El Desafío de la Sostenibilidad



Gonzalo posee el "Motor" (Metabólico/Cardio) y el "Software" (Intelecto) de un atleta de alto rendimiento. El factor limitante actual es el "Chasis" (Estructura ósea/articular).

La longevidad depende de flexibilizar la mecánica (pisada) y la toma de decisiones (gestión de estrés).

DE LA RIGIDEZ A LA RESILIENCIA.