

VILA LAHUERTA, VICTOR
ESTUDIOS FRAN 2007, S.L.
CL PRINCIPE DE VERGARA, Nº 280 BJ
28016 - MADRID
MADRID

Estimado Sr/a.:

Nos complace remitirle los resultados de la analítica que le realizamos como complemento al examen de salud en la fecha 22 junio 2017.

Las conclusiones obtenidas a partir de estos resultados son las siguientes:

Sin hallazgos significativos.

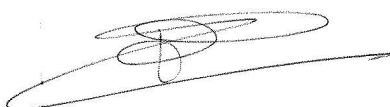
- Analítica de orina dentro de los límites de la normalidad

En relación con estos hallazgos, y con el fin de contribuir a que mantenga un buen estado de salud, le incluimos también algunas recomendaciones específicas.

Le aconsejamos que muestre estos resultados a su médico de atención primaria en su próxima visita para un mejor control y seguimiento.

Quedamos a su disposición para cualquier duda o aclaración complementaria y esperamos verle de nuevo el próximo año para continuar el seguimiento de su estado de salud.

Atentamente,



Dr/a. EVA NAVARRO BISQUERT
VALENCIA, 26 junio 2017

VILA LAHUERTA, VICTOR
CL PRINCIPE DE VERGARA, Nº 280 BJ
28016 - MADRID
MADRID
ESTUDIOS FRAN 2007, S.L.

6302133 / 1
24376738G

22 junio 2017

HEMATOLOGÍA

Hemograma

<u>NOMBRE</u>	<u>VALOR</u>	<u>UNIDADES</u>	<u>MIN.</u>	<u>MAX.</u>
LEUCOCITOS	5,45	mil/mm3	3,8	11
HEMATIES	4,61	millon/mm3	4,6	6,2
HEMOGLOBINA	14,80	g/dl	13,5	18
HEMATOCRITO	43,70	%	42	52
VOLUMEN CORPUSCULAR MEDIO	94,80	fl	80	99
HEMOGLOBINA CORPUS.MEDIA	32,10	pcgrm	27	33
CONC.MED.HEMGLO.CORP.	33,90	g/dl	32	37
PLAQUETAS	172,00	mil/mm3	130	450
RDW	11,50	%	11	18
VOLUMEN PLAQUETARIO MEDIO	7,30	micras3	7	13

Fórmula Leucocitaria

<u>NOMBRE</u>	<u>VALOR</u>	<u>UNIDADES</u>	<u>MIN.</u>	<u>MAX.</u>
NEUTROFILOS	60,20	%		
LINFOCITOS	32,00	%		
MONOCITOS	6,20	%		
EOSINOFILOS	0,50	%		
BASOFILOS	1,00	%		
NEUTROFILOS#	3,28	mil/mm3	1,5	7,5
LINFOCITOS#	1,74	mil/mm3	1	4,5
MONOCITOS#	0,34	mil/mm3	0,2	1
EOSINOFILOS#	0,03	mil/mm3	0	0,8
BASOFILOS#	0,06	mil/mm3	0	0,2

Velocidad de Sedimentación

<u>NOMBRE</u>	<u>VALOR</u>	<u>UNIDADES</u>	<u>MIN.</u>	<u>MAX.</u>
V.S.G. 1 HORA	2,00	mm/hora	0	10

V.S.G. 2 HORA	5,00	mm/hora	0	30
---------------	------	---------	---	----

BIOQUÍMICA

<u>NOMBRE</u>	<u>VALOR</u>	<u>UNIDADES</u>	<u>MIN.</u>	<u>MAX.</u>
GLUCOSA	78,00	mg/dl	60	110
CREATININA	1,10	mg/dl	0	1,25
ACIDO URICO	* 7,20	mg/dl	2,5	7
COLESTEROL	195,00	mg/dl	0	200
COLESTEROL HDL	95,00	mg/dl	40	110
COLESTEROL LDL	86,00	mg/dl	0	130
COLESTEROL VLDL	14,00	mg/dl	0	40
TRIGLICERIDOS	72,00	mg/dl	0	150
COCIENTE (COL T/HDL-COL)	2,05		1	4,5
COCIENTE (LDL-COL/HDL-COL)	* 0,91		1	3,5
GOT	23,00	U/L	0	45
GPT	26,00	U/L	21	72
BILIRRUBINA TOTAL	0,70	mg/dl	0	1,2
FOSFATASA ALCALINA	53,00	U/L	38	126
PROTEINAS TOTALES	6,90	g/dl	6	8,3
GGT	18,00	U/L	8	78

URIANÁLISIS

<u>NOMBRE</u>	<u>VALOR</u>	<u>UNIDADES</u>	<u>MIN.</u>	<u>MAX.</u>
BILIRRUBINA ORINA	Negativo			
CUERPOS CETONICOS	Negativo			
DENSIDAD ORINA	1,01			
GLUCOSA ORINA	Negativo	G/L		
NITRITOS ORINA	Negativo			
PH	7,00			
PROTEINURIA	Negativo	mg/dL		
SANGRE	Negativo			
LEUCOCITOS	Negativo			
SEDIMENTO:	Sin interés clínico según análisis bioquímico			
UROBILINOGENO ORINA	Negativo			

INFORMACIÓN SOBRE RIESGOS CARDIOVASCULARES

Estimado cliente:

Del estudio de los datos obtenidos durante su reconocimiento médico hemos elaborado el presente informe que le ayudará a conocer su riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular y la manera de prevenirla.

¿Qué son las enfermedades cardiovasculares?

Las que afectan al corazón y a las arterias, como la angina de pecho, el infarto de miocardio, la trombosis cerebral o la falta de riego en las piernas.

¿Se pueden prevenir?

Sí, controlando los factores de riesgo que las favorecen, como la tensión arterial alta, el colesterol alto, el tabaquismo, la diabetes, la obesidad y la falta de ejercicio.

¿Se puede evaluar el riesgo de sufrir infarto de miocardio o trombosis cerebral?

Sí, hoy en día es posible valorando los factores de riesgo cardiovasculares. Se clasifica en riesgo bajo, moderado y alto.

Los factores de riesgo detectados en su reconocimiento laboral son:

	SI	NO
Tensión arterial alta		X
Alteraciones metabolismo del colesterol		X
Fumador		X
Diabetes tipo I		X
Diabetes tipo II		X
Obesidad		X
Enfermedad cardiovascular		X

En base a ellos, su riesgo de padecer un infarto de miocardio o una trombosis cerebral en los próximos diez años es:

BAJO

Si sigue los consejos de su médico para controlar los factores de riesgo puede disminuir mucho la probabilidad de tener un ataque al corazón o una trombosis cerebral. Las siguientes recomendaciones le pueden ayudar:

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

En general, si sigue las siguientes recomendaciones, se evitarán la mayoría de los infartos de miocardio, trombosis cerebrales y otras enfermedades cardiovasculares:

- Si es fumador, deje de fumar.
- Si toma alcohol, hágalo con moderación (no más de 2 copas de vino al día o 2-3 botellines de cerveza).
- Manténgase físicamente activo (caminar, nadar o montar en bicicleta 20-30 minutos al menos 4-5 veces por semana. Puede conseguirlo incorporándolo a la vida diaria: aparcar más lejos del lugar de trabajo para caminar 10 minutos; subir o bajar 1-2 tramos de escalera en lugar de coger siempre el ascensor; caminar después del trabajo 20 minutos antes de meterse en el coche; aparcar más lejos en el centro comercial; tareas del hogar-limpieza intensas, etc.).
- Mantener una dieta que evite el sobrepeso (perímetro de cintura menor de 94 cm en varones y menor de 80 cm en mujeres).

Tomar como referencia la **dieta mediterránea**:

- Utilice **aceite de oliva** para cocinar y aliñar los alimentos (en caso de sobrepeso, con moderación).
- Tome **2-3 piezas de fruta al día** (incluyendo zumos naturales frescos).
- Consuma **legumbres** (garbanzos, judías, lentejas, guisantes, habas), **al menos, 3 veces por semana**.
- Consuma **pescado** o marisco, **al menos, 3 veces por semana** (una vez como mínimo, pescado azul).
- Tome **frutos secos y/o semillas** (almendras, avellanas, nueces, cacahuetes, pipas de girasol, ciruelas, pasas, etc.), **al menos, una vez por semana** (en caso de sobrepeso, con moderación).
- Consuma **con mayor frecuencia carnes blancas** (ave sin piel y/o conejo) en lugar de carnes rojas, embutidos u otra carne procesada (hamburguesas, salchichas, albóndigas).

Aderece los platos de pasta, arroz y verduras con sofritos de tomate, ajo, cebolla o puerros, al menos, 2 veces por semana.

Limite el consumo de los siguientes alimentos o bebidas:

- Nata, mantequilla o margarina.
- Repostería, bollería industrial, patatas de bolsa (chips) o similares y alimentos o platos precocinados.
- No use el salero en la mesa y utilice el mínimo de sal en la preparación.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS SEGÚN EL NIVEL DE RIESGO

Riesgo cardiovascular bajo:

En su caso, para mantener a largo plazo la situación de Bajo Riesgo, se aconseja seguir las recomendaciones generales sobre hábitos de vida y dieta cardiosaludables que se adjuntan en hoja aparte. Siendo los objetivos a alcanzar:

- Es fundamental no fumar, pues el tabaco es la principal causa de mortalidad prematura y evitable.
- Mantener unos niveles óptimos de presión arterial: el menor riesgo se obtiene con una presión arterial máxima (sistólica) por debajo de 120 mmHg y con una presión arterial mínima (diastólica) por debajo de 80 mmHg. Aunque se considera que la presión arterial es normal cuando está por debajo de 130/85 mmHg.
- Mantener unos niveles de colesterol total por debajo de 200 mg/dl y de colesterol "malo" (LDL) por debajo de 160 mg/dl.
- Mantener unos niveles de "azúcar en sangre" (glucemia) en ayunas por debajo de 110 mg/dl.
- Si presenta sobrepeso u obesidad (lo que favorece el aumento de presión arterial, de colesterol, la diabetes y los problemas cardíacos), establezca un plan, de acuerdo con su médico, para reducir el peso en, al menos, un 5-10% en el plazo de un año.

En todo caso, es vital que cumpla los consejos de su Médico de Atención Primaria.