PRÁCTICA DE VALORACIÓN SOMATOMÉTRICA Y DE ESTIMACIÓN DE RIESGO CARDIOVASCULAR

DATOS DEL PACIENTE

* Nombre: Eduardo
* Edad: 38 años
* Peso: 98 Kg
* Talla: 182 cm
* Perímetro de cintura: 99 cm
* Frecuencia cardiaca: 83 ppm en reposo
* TA: 149/95 mm de Hg
* No es fumador.
* La mayoría de su jornada laboral transcurre en la oficina trabajando con un ordenador y realizando y atendiendo llamadas.
* Acude al trabajo en coche.
* Paseo de 30 minutos una vez a la semana.
* Carne roja solo 4 veces por semana.
* Lácteos 3 veces al día.
* Toma poca sal.
* Toma verduras una o dos veces por semana.
* No toma legumbres.
* Toma una pieza de fruta al día.
* Consume pescado cada dos semanas.
* Colesterol total es de 278 mg/dL.
* Su glucemia basal 89 mg/dL.
* Su abuela materna tuvo Diabetes Mellitus tipo II.
* Su madre tiene artrosis.
* Sufre asma de origen alérgico.

EJERCICIOS

1. Registro de datos del/de la paciente:

* Nombre: Eduardo
* Edad: 38 años
* Peso: 98 Kg
* Talla: 182 cm
* IMC: 29,59
* PERIMETRO DE CINTURA: 99 cm
* INDICE CINTURA ESTATURA: 0,544
* Pulso: 83 ppm
* TA: 149/95 mm Hg

2. Resumen de la entrevista sobre hábitos y antecedentes

* Consumo de tabaco: no
* Consumo de alcohol: no se sabe
* Consumo de drogas: no se sabe
* Consumo de lácteos: 3 veces al día
* Consumo de pescado: cada 2 semanas
* Consumo de legumbres: no
* Consumo de carne roja: 4 veces por semana
* Consumo de fruta y verdura: 1 al día
* Ejercicio y actividad física: 30 min semanales
* Antecedentes personales: asma de origen alergico
* Antecedentes familiares: su abuela materna tuvo Diabetes Mellitus tipo II y su madre tiene artrosis
* Test de findrisc: 8

3. Valoración de riesgo cardiovascular en base a los datos obtenidos. (Debes valorar el riesgo presente, P. Ejemplo : bajo, moderado, alto, muy alto y decir en que datos te basas y también valorar el riesgo a largo plazo: bajo, moderado, alto, muy alto y justificarlo también en base a los datos)

Hábitos que aumentan el riesgo

* Tiene el colesterol total bastante alto (no sabemos cuanto tiene de cada uno)
* Según su IMC, tiene sobrepeso y con distribución de la grasa tipo androide
* Su incice cintura/estatura supera 0,5
* Realiza poco ejercicio físico
* Consume mucha carne roja, muy poco pescado, pocas frutas y verduras y no toma legumbres
* Su tensión arterial es alta
* Es sedentario ya que solo realiza 30 min de ejercicio semanamente
* Tiene antecedentes de diabetes mellitus tipo II y de artrosis
* Test de findrisc: 8, riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo II ligeramente elevado

Hábitos que no aumentan el riesgo

* No fuma
* Toma poca sal
* Toma 3 lacteos al día
* Su frecuencia cardiaca en reposo es normal
* Su glucemia basal es normal
* Tiene 38 años

Valoración

* Teniendo en cuenta estos datos el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares es moderado.
* A largo plazo, si no cambia sus hábitos, aumentará considerablemente.