

Carlos Emilio Ocaña Vázquez

CASO CLINICO

La señora M. F. L .comenzó a aumentar de peso con su primer embarazo hace 28 años. Había intentado adelgazar por su cuenta en muchas ocasiones, pero perdía unos pocos kilos y los volvía a recuperar o incluso aumentar en poco tiempo.

Últimamente su malestar físico, unido a su preocupación por los antecedentes familiares de riesgo metabólico y cardiovascular (su madre había fallecido de accidente cerebro vascular y su padre, que era obeso e hipertenso, de un infarto de miocardio) fueron los factores que le decidieron a acudir a la consulta.

A la exploración física presentaba un peso de 84 kg. para una altura de 1.67 m. y una circunferencia de cintura de 108 cm. La analítica era normal excepto el colesterol total, HDL-colesterol y LDL-colesterol. Su tensión arterial estaba por encima de los valores aconsejados en la actualidad.

Se decide iniciar el tratamiento con un plan de alimentación equilibrado y personalizado, actividad física moderada (caminar, subir escaleras) y apoyo psicológico.

¿Qué tipo de alimentación lleva a cabo?

¿Consume carnes rojas?

¿Con que frecuencia come carnes rojas?

¿Consume refrescos de cola?

¿Hace ejercicio físico?

¿Consume verduras?

¿Cuántas veces a la semana realiza ejercicio físico?

¿Consume comida chatarra?

¿Padece de alguna enfermedad crónica?