

## TAREA 2: PLANIFICACIÓN DE UN PROGRAMA Y PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO: BASADO EN UN ESTUDIO DE CASO

Tienen que leer el capítulo 6 del libro de texto

Una vez escojan el caso de la Tarea 4, tal caso también se habrá de emplear para la Tarea 2

En el Laboratorio 4 los alumnos van a establecer la estratificación de los riesgos del caso, lo cual servirá de base para iniciar la prescripción de ejercicio, la cual forma parte de la Tarea 2.

Para este proyecto se requiere emplear la siguiente plantilla preparada en MS Word:

[http://saludmed.com/ejercicio/evaluacion/Rx-Ejercicio\\_CASO-PLANTILLA.doc](http://saludmed.com/ejercicio/evaluacion/Rx-Ejercicio_CASO-PLANTILLA.doc)

En ese documento usted va a preparar la Tarea 2

Los pasos para completar este trabajo, se discuten en los siguientes segmentos:

1. Seleccionar uno de los cuatro casos presentados.

Ya esto usted lo ha hecho en el laboratorio 4

Entonces, realmente el primer es realizar el laboratorio 4

2. Analizar y evaluar el caso seleccionado:

Tal análisis consiste en lo siguiente:

a. Perfil demográfico:

Edad, género.

b. Historia familiar de enfermedades:

Se identifican enfermedades de los familiares, sea diabetes, cardiopatía coronaria, hipertensión, infarto al miocardio y otras. Estos también pueden ser considerados como un factor de riesgo para las cardiopatías coronarias o enfermedad cardiovascular a nivel de las arterias coronarias del corazón.

c. Historial de enfermedades que presente el individuo del caso:

Es posible que el caso presente una o más de las siguientes enfermedades crónico-degenerativas:

1) Enfermedades cardiometabólicas:

Algunos ejemplos de estos tipos de patologías incluyen: enfermedades cardiovasculares, infarto al miocardio, isquemia, hipertensión, diabetes, obesidad, síndrome metabólico y otras.

2) Enfermedades osteomusculares:

Los ejemplos incluyen: problemas o dolor en la espalda baja, discos lumbrales herniados y otras

3) Enfermedades reumatológicas e inflamatorias:

Esto incluye la artritis reumatoide, la osteoartritis, gota y otras.

Todo esto tiene que estar documentado en la Tarea 2

d. Comportamientos de riesgos:

Las conductas de riesgos puede ser:

- 1) La inactividad física (o falta de ejercicio).
- 2) Pobre nutrición (ejemplo: alta en grasas saturadas y azúcares)
- 3) Consumo frecuente de bebidas alcohólicas
- 4) Otros

e. Factores de riesgo para una cardiopatía coronaria:

Los posibles factores de riesgo abarcan:

- 1) El sedentarismo
- 2) El tabaquismo (fumar cigarrillos, tabaco o pipa)
- 3) consumo de alimentos altos en grasas saturadas
- 4) Pobre control del estrés o personalidad tipo A
- 5) Niveles elevados de colesterol malo (LDL) en la sangre
- 6) entre otros.

f. Pruebas de laboratorio:

Esto incluye

1) Evaluaciones clínicas:

Un SMA 24, que incluya:

- a) Valores de los lípidos séricos: colesterol total, HDL, LDL, triglicéridos
- b) Hematológicos: Hematocrito, hemoglobina, conteo de glóbulos blancos, plaquetas y otras
- c) Pruebas especializadas para detectar la diabetes y el hipotiroidismo

2) El electrocardiograma (EKG en reposo): determinar la presencia de arritmias peligrosas, como los son las prematuras ventriculares (o extrasístoles ventriculares) y otras

3) Prueba ergométrica de esfuerzo progresivo, sea de tipo diagnóstica o funcional. En el caso de la diagnóstica, establecer la posible presencia de isquemia miocárdica. En la funcional, establecer la capacidad aeróbica (cardiorrespiratoria) o el consumo de oxígeno máximo (VO<sub>2</sub>máx)

4) Signos vitales: Por ejemplo, frecuencia cardíaca (o pulso), presión arterial (cojejar que si la tiene alta).

g. Pruebas de aptitud física:

1) Composición corporal y evaluaciones antropométricas:

- a) Antropométricas: talla (estatura), masa corporal (peso del cuerpo)
- b) Porcentaje de grasa
- c) Índice de masa corporal

2) Pruebas de capacidad aeróbica o cardiorespiratoria

3) Pruebas de flexibilidad y otras

Y esto forma parte del capítulo 4 de su libro de texto

y en salud es:

[http://saludmed.com/ejercicio/laboratorios/LAB-4\\_Pruebas\\_de\\_Aptitud\\_Fisica.pdf](http://saludmed.com/ejercicio/laboratorios/LAB-4_Pruebas_de_Aptitud_Fisica.pdf)

Buscar cómo ese medicamento afecta el ejercicio

3. Decida el Plan de Entrenamiento a Seguir:

Aquí está la médula del trabajo

a. La meta (o metas) del programa

Una vez esta es la porción más importante de la tarea

1) El tipo o tipos de ejercicios que se llevarán a cabo

El FITT = Frequency, Intensity, Time, Type of Exercise

El tipo de ejercicio va a depender del análisis. Si es una persona obesa, tiene que ser un ejercicio de bajo impacto, como el caminar la antelación y otros

2) La intensidad del ejercicio. La intensidad de estar basada en fórmula de Kavonen. Para más información ir a: [http://saludmed.com/ejercicio/laboratorios/LABS-6\\_Determinacion\\_FCE\\_Karvonen.pdf](http://saludmed.com/ejercicio/laboratorios/LABS-6_Determinacion_FCE_Karvonen.pdf)

Cuántas veces por semana se va hacer el ejercicio

3 veces por semana días alternos

4) Duración (Tiempo) de cada sesión de ejercicio. Esto incluye: a) la duración de la fase de calentamiento, b) la duración de la fase del estímulo del ejercicio y c) la duración del enfriamiento

La duración del ejercicio por día y su desglose

Por ejemplo si es caminar, va a caminar continuamente, o lo va hacer en intervalo o basado en repeticiones

Cada cuánto tiempo usted va a cambiar la dosis?

Porqué yo tengo que progresar?

Para determinar si lo que estás aplicando está funcionando

Principalmente porque se esperan una adaptaciones morfofuncionales, de manera que esto implica que se ajuste la prescripción

Profesor perdona la tardanza. Estaba poniéndome la segunda dosis de la vacuna

Cada cuánto tiempo usted va a ajustar la dosis de la prescripción del ejercicio

8) Duración total del programa de entrenamiento

y cómo usted se va asegurar que una vez completado este programa del ejercicio el participante lo continuará en su casa, lo que se conoce como mantenimiento

Se necesita presentar un ejemplo de una sesión de ejercicio

c. Otros elementos importantes del programa de ejercicio o actividad física:

1) El seguimiento del participante luego de terminar el programa (el mantenimiento del programa original de ejercicio o actividad física).

## 2) Medidas de precaución y consideraciones especiales:

Tiene que haber sección de educación a los participantes, donde se añaden aspectos de salud.

Para más información, acceder a:

[http://saludmed.com/articulos/Fisiologia\\_del\\_Ejercicio/Ejercicio\\_y\\_Actividad-Fisica\\_Seguridad.html](http://saludmed.com/articulos/Fisiologia_del_Ejercicio/Ejercicio_y_Actividad-Fisica_Seguridad.html)

y

[http://saludmed.com/articulos/Fisiologia\\_del\\_Ejercicio/Ejercicio\\_y\\_Actividad-Fisica\\_Seguridad.ppt](http://saludmed.com/articulos/Fisiologia_del_Ejercicio/Ejercicio_y_Actividad-Fisica_Seguridad.ppt)

## 3) Comentarios:

Se pueden incluir aspectos de seguridad o de modificación del programa o sesiones de ejercicios.

## 4) Programa para la modificación de comportamientos de riesgo que posee la persona:

En esta sección, por ejemplo, se puede incluir:

- a) Un programa para mejorar la dieta del participante.
- b) Recomendaciones y estrategias para ser más activos físicamente, por ejemplo caminar 20 minutos diarios.
- c) Control del estrés
- d) otros

LO SE CONSIDERA UNA TAREA 2 PERFECTA (100%), SEGÚN LA RÚBRICA (4 = SOBRESALIENTE = 36 PUNTOS = 100%):

La dosis para la prescripción de ejercicio (criterio): 4 = Determina el tipo de ejercicio, frecuencia, duración, progresión, volumen y patrón para la prescripción de ejercicio

Intensidad del ejercicio (criterio): 4 = Emplea el análisis del perfil, el porcentaje y la fórmula de Karvonen para establecer la intensidad del ejercicio

Meta del programa de ejercicio (criterio): 4 = Identifica todas las metas requeridas para el programa de ejercicio

Duración total del programa de ejercicio (criterio): 4 = Menciona la duración del programa, sean semanas, meses o años

Desglose de las sesiones de ejercicio (criterio): 4 = Especifica la duración, tipo de ejercicio, ejercicios para la espalda baja/core y sección de relajamiento para cada una de las sesiones de ejercicio

Seguimiento posterior al programa de ejercicio (criterio): 4 = Establece un plan de acción completo para el seguimiento del participante, luego de haber terminado el programa de ejercicio

Medidas de precaución y consideraciones especiales (criterio): 4 = Detalla todas las medidas de seguridad que requiere seguir en el programa de ejercicio

Comentarios (criterio): 4 = Cumple con todos los comentarios indicados en el programa de ejercicio

Modificación Comportamientos de Riesgos: 4 = Detalla un programa completo para la modificación de los comportamientos de riesgos