

Tarea 2: Estudio de caso

R. A. L.

HPER 4308

Prof. Edgar Lopategui Corsino

20 de febrero de 2021

PRESCRIPCIÓN ESTUDIO CASO

PERFIL DEMOGRÁFICO:

Edad- 55

Peso- 153

Altura- 5'4''

HISTORIAL FAMILIAR/ENFERMEDADES:

Enfermedades hereditaria no se encontraron, aparte de eso encontramos en el historial médico de enfermedades evidenciaba un cateterismo y angioplastia al igual que un comportamiento sedentario(un factor de riesgo) también se encontró un presencia de una depresión en el segmento S-T en la inversión onda T, adicionales a esta prueba se le pidió que se hiciera las pruebas de laboratorio y aptitud física, y revelaron una enfermedad de diabetes e hiperlipidemia, su porcentaje de grasa viene siendo de 55%, su presión arterial de 150/90 mm. Hg., la estimación de capacidad aeróbica viene siendo de 14.7 mL de O₂/kg/min y su frecuencia cardíaca en reposo es uno de 88 latidos por minuto, Al igual que durante la aplicación de la aptitud física el individuo indico que tomaba medicamentos cardiovasculares.

COMPORTAMIENTOS DE RIESGO:

1. Sedentario.
2. Golosinas y farináceos.
3. Comida frita.
4. Alto por ciento de grasa.

FACTORES DE RIESGO:

1. Diabetes.
2. Coagulación de las arterias.
3. Agina de pecho.

PRESCRIPCIÓN ESTUDIO CASO

EVALUACIONES DE LABORATORIOS:

A) Valores de los lípidos séricos.

B) Hematológicas

C) Pruebas especializadas (eletrocardiograma, prueba de ergometria, prueba especializada)

Signo vitales (FC, Presion arterial):

1. Presión arterial de 140/90mm/hg.
2. Frecuencia cardiaca de 88 Lpm

PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA:

1. Composición corporal
2. Flexibilidad
3. Tolerancia muscular
4. Fuerza muscular
5. Capacidad aeróbica

MEDICAMENTOS QUE CONSUME:

El individuo estaba bajo los medicamentos cardiovasculares; nitroglicerina en parcho(dermica), beta-bloqueadores y bloqueadores de canal de calcio.

PLAN DE ENTRENAMIENTO

Meta Corto Plazo

- Ver cambios en los pulmones y observar cómo se siente el cliente.
- Mejorar la coordinación del cliente.

PRESCRIPCIÓN ESTUDIO CASO

- Crear un hábito

Largo Plazo

- Hacer dejar al cliente de las pastillas cardiovasculares.
- Retirar ese dolor de pecho.
- Bajar los niveles de grasa.
- Bajar el número de la FC en reposo (latidos por minuto).
- Bajar los niveles de presión arterial.

I. Se le hará una evaluación al paciente/cliente sobre su vida diaria que todo se resumirá en un PAR Q, de acuerdo a lo que el paciente marco en la evaluación y si tiene problemas cardíacos se le pedirá que vaya cardiólogo para ver si cumple con todos los requisitos para poder comenzar su plan de entrenamiento ya finalizado con eso vamos al siguiente paso.

II. Se le tomara el diámetro y la circunferencias de las áreas del cuerpo añadiendo tomarle el peso, estatura y porcentaje de grasa.

III. Se le aplicara pruebas de intensidad cardio vascular para así ver en que porcentaje podemos comenzar a trabajar al paciente, ya que son influye en su potencia máxima(pulso en reposo, pulso en recuperación y pulso máximo).

IV. Se le evaluara al cliente en todas las pruebas de aptitud física ya viene siendo de potencia, flexibilidad, resistencia muscular, balance, fuerza bruta, velocidad, ETC.

V. Estiramiento: Todo estiramiento debe ser agradable (el total de un estiramiento inicial deberá ser de entre 15 a 20 segundos)

PRESCRIPCIÓN ESTUDIO CASO

1. Flexiones laterales del cuello: patrón para relajar esta zona, estaremos en una [postura](#) erguida y trataremos de llevar la cabeza hacia un hombro, alternando ambos lados y manteniéndolos a la misma altura, sin encogerlos

2. Estirar ambas extremidades (superiores) brazos:

Tríceps: intentamos tocar con la mano de un lado la escápula (omoplato) de ese mismo lado y con la mano contraria empujamos hacia atrás del codo.

Epicondíleos: con el codo estirado, palma de la mano apuntando al suelo, flexionamos muñeca y dedos y giramos la mano hacia fuera.

Bíceps: llevando el brazo a máxima extensión con pulgar mirando hacia el suelo, podemos ayudarnos agarrándonos en una pared para llevar el tronco hacia delante.

3. Abductores (extremidades inferiores): Mientras exhalamos separamos las rodillas y bajamos el pecho en dirección del suelo, a la vez que extendemos y deslizamos los brazos hacia el frente en posición paralela.

4. Pantorrillas: de pie en frente de una pared, colocamos un pie atrás, todo el pie apoyado y vamos lentamente hacia delante sin levantar el talón que está atrás.

5. Dorsales: entrelazamos los dedos de las manos y con las palmas de las manos hacia delante estiramos brazos y redondeamos columna.

6. Trapecio (músculo muy importante que se sobrecarga en exceso cuando trabajamos con los brazos): de pie con la espalda recta, dejamos caer lentamente la cabeza hacia un hombro y tiramos despacio de la mano contraria hacia el suelo.

7. Isquiotibiales: estos músculos se encuentran acortados cuando estamos sentados, por lo que es muy importante estirarlos. Tumbados boca arriba colocamos una toalla en la

PRESCRIPCIÓN ESTUDIO CASO

planta del pie y vamos estirando poco a poco la rodilla, evitando que el glúteo se levante del suelo.

8. Glúteo: cruzamos un tobillo encima de la rodilla contraria y llevamos esa pierna hacia nosotros, cogiéndola por detrás del muslo.

Luego de todo el estiramiento lo vas acompañar con una milla trotando and su propio ritmo o correr 10 minutos a su propio paso.

VI. Prescripción de ejercicios: (entramiento 5 días de la semana)

(Estiramiento y calentamiento siguiendo los pasos de la sección V.)

Cardiovascular y extremidades inferiores: lunes, miércoles y viernes (se toma descanso de entre 30 segundos a 1 minutos en cada ejercicio)

15 minutos de brincar en cuica se puede alternar con bicicleta(20 minutos) o elíptica(25 minutos)

15 squats, sprint de 30 segundos, 15 squats, sprint de 30 segundos- 5 repeticiones

1 minuto en squat pegad@ a la pared – 3 repeticiones

15 lunges en cada pierna – 3 repeticiones

1 minuto de plank – 3 repeticiones

10 jumping lunges en cada pierna – 3 repeticiones

Push up 10/15/20 se sube cada repetición(3reps)

10 burpees – 3 repeticiones

Spider man push ups (una vez bajas, rodilla derecha con codo derecho y le sigue con rodilla izquierda codo izquierdo) - 10/15/20 (3reps)

Core:

toe toucher (tocar las puntas de los pies mientras ellas estén el aire y usted acostado) 20 veces

Sides (tocar sus talones en cada lado) -20 veces

Crunches-20 veces

Bycycle kicks (acostados manos en la parte superior de la cabeza, codo derecho con rodilla izquierda, codo izquierdo con rodilla derecha)-20 veces

Leg raises (acostado subir piernas)-20 veces

PRESCRIPCIÓN ESTUDIO CASO

Russian twits (sentado, sus piernas elevadas en un arco de 90 grados, ambas manos para un lado)-20 veces (se cuenta cada vez que llegue al lado en el cual comenzó)

Dig in (sentado, sus piernas elevadas en un arco de 90 grados, las manos apoyadas en el área posterior e ir extendiendo las piernas para dejar de crear ese arco de 90 grados)-20 veces

Crossover (acostado piernas extendidas y elevadas, la pierna derecha por encima de la izquierda y la pierna izquierda por encima de la derecha)-20 veces (se cuenta cada vez que la pierna en la cual comenzó esta arriba)

(Estiramiento para culminar ubicada en la parte C de la sección VII.)

Fuerza: martes y jueves

(Estiramiento y calentamiento siguiendo los pasos de la sección V.)

Pull-ups(wide-abiertos) 8/10/12 cada repetición de sube (3)

Ben straddle row (arrodillado en el banco espalda derecha glúteos hacia afuera subes el brazo hacia el pecho) 12/14/16 (3)

Sternon chin ups (close-manos juntas) 8/10/12 cada repetición se sube (3)

Dumbell row (pecho hacia el frente inclinado y subir hasta el pecho) 12/14/16 (3)

Ejercicio unilateral de curl en cada brazo 10/12/15 (3)

Triceps dips (empujarte hacia arriba sosteniendote de una baranda) - 12/14/16 (3)

Barbell curl (usando una sola barra para ambas bíceps alzas hasta llegar al pecho)

Close-grip bench press (acostado en el banco los brazos hacia atrás cerca uno del otro subes las manos para así trabajar el tricep) 12/14/16

1minuto de push up sin parar

1minuto de sentadillas sin parar