



INFORME EJEMPLO: SOBREPESO

23/02/2010

EJEMPLO: SOBREPESO

CENTRO DIETETICO "COMER PARA PERDER"

C/ Doctor Moreno, 92 - 1ª Izda, 46003 Valencia

Datos Personales

Nombre: EJEMPLO: SOBREPESO
Apellidos:
Fecha de Nacimiento:
D.N.I.:

Ficha Número: 2
Estado: Alta

Dirección

Calle:
Población:
Provincia:
C.P.:

Contacto

Telf1(casa):
Telf1(trabajo):
Móvil:
Fax:
E-Mail:

Notas

Aunque esta persona no ha podido perder peso, ha podido perder grasa debido a los ejercicios y la dieta, porque ahora ha aumentado su masa magra. MediSystem Pro1 es muy sensible a los cambios de las impedancias medidas y se reflejan en los cambios de la composición corporal.

Factores

Dolencia: Obesidad
Grupo Sanguíneo: O+
F. de riesgo:

Otros:

Antecedentes

Padre:
Madre:
Personales:
Hábitos:

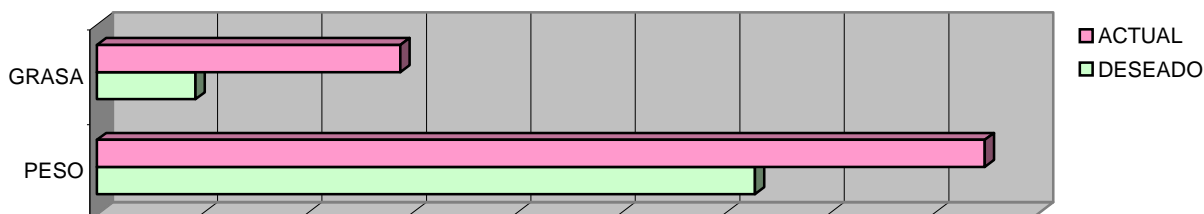
Otros:

RESULTADOS DE LA PRUEBA

Datos Antropométricos

Sexo: Mujer
 Edad: 51 años
 Peso: 85,0 kgr
 Altura: 170 cms
 Compleción: Media
 Población: Adulto

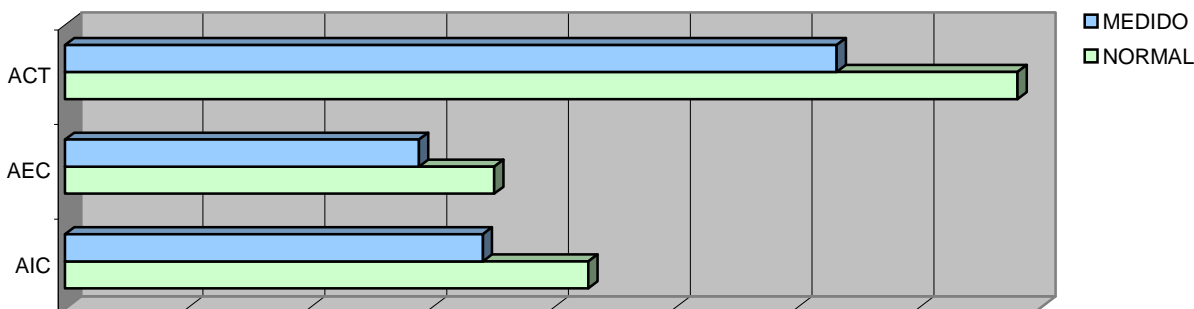
COMPOSICIÓN CORPORAL



	PESO CORPORAL		GRASA CORPORAL		MASA MAGRA	
	%	Kg	%	Kg	%	Kg
ACTUAL	134,9	85,0	34,2	29,0	65,8	56,0
NORMAL	100,6	60,2 - 66,6	29,0	18,4	71,0	45,0
DESEADO	100,0	63,0	15,0	9,5	85,0	53,6
DESEADO - ACT.	-34,9	-22,0	-19,2	-19,6	19,2	-2,4

La Grasa Corporal Actual corresponde a una mujer mayor de 50 años.

AGUA en MASA MAGRA



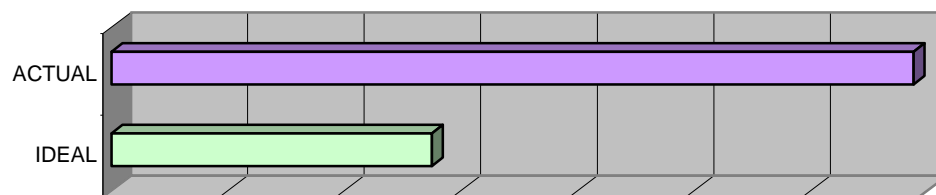
	ACT		AEC		AIC		AEC/AIC	EDEMA
	%	Lts.	%	Lts.	%	Lts.		
MEDIDO	56,6	31,7	26,0	14,5	30,6	17,1	0,85	0,46
NORMAL	73,0	39,1	32,9	17,6	40,1	21,5	0,82	0,45

Agua Total: 31,7 litros 37 % del Peso Corporal
Agua Intracel. 17,1 litros 54 % del Agua Total
Agua Extracel. 14,5 litros 46 % del Agua Total

ACT: Agua Corporal Total
 AEC: Agua Extracelular Total
 AIC: Agua Intracelular Total
 EDEMA: AEC/ACT

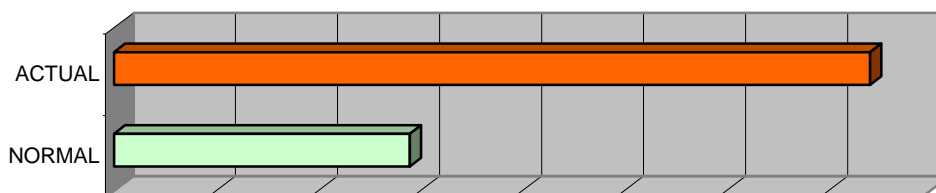
Masa Extra Celular 27 kgr Norm 27 kgr
Masa Celular 29 kgr Norm 25 kgr
Mineral de Hueso 4 kgr Norm 3,6 kgr
Índice META 22 Norm 18 - 30

METABOLISMO BASAL



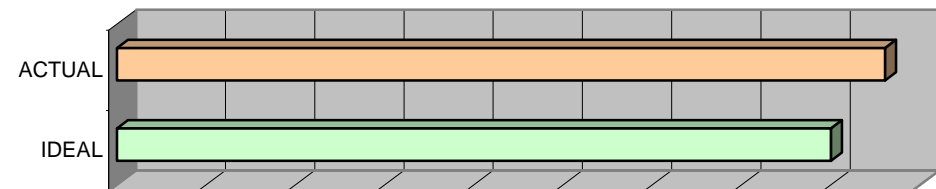
Metabolismo Basal: 1544 kcal/día
Metabolismo Basal Ideal: 1337 kcal/día

IMC



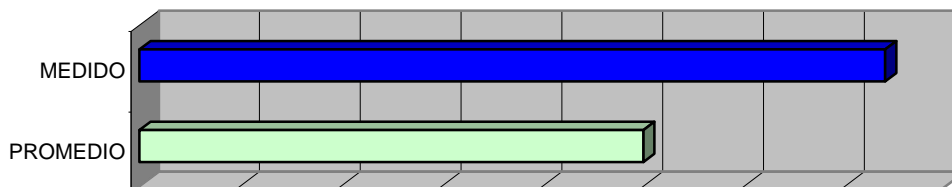
Índice de Masa Corporal: 29,4 kg/m² Normal 18,5-24,9 kg/m²
Grado de Obesidad: Sobrepeso Grado II

COCIENTE CINTURA/CADERA



Cociente Cintura/Cadera: 0,9 Ideal: 0,8
Alto riesgo, excesiva grasa en zona media y tronco

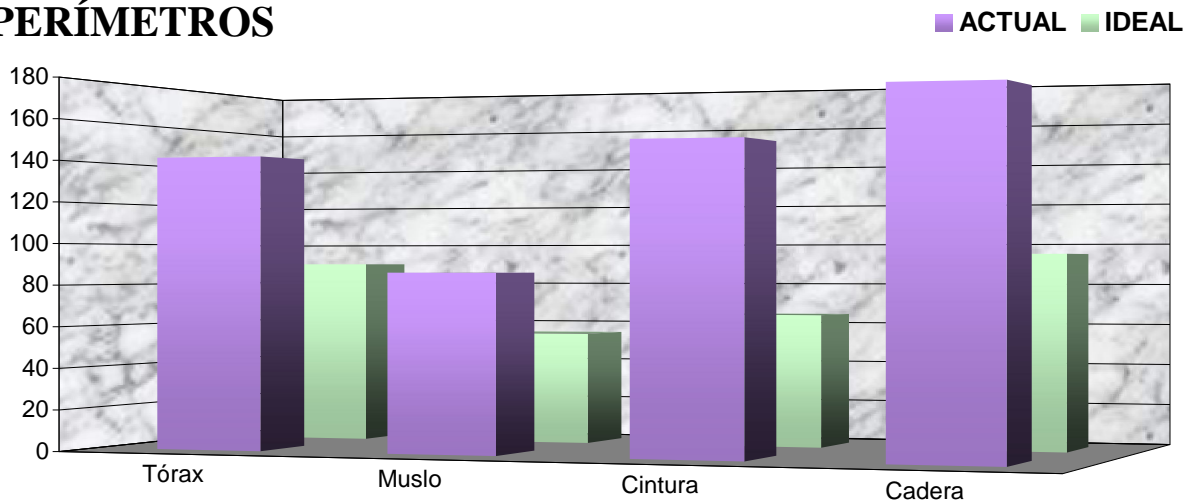
FUERZA de MANO



Valor Medido 37,0 kg/cm cuadrado
Valor Promedio 18,1 - 31,9 kg/cm cuadrado
Nivel: Alto

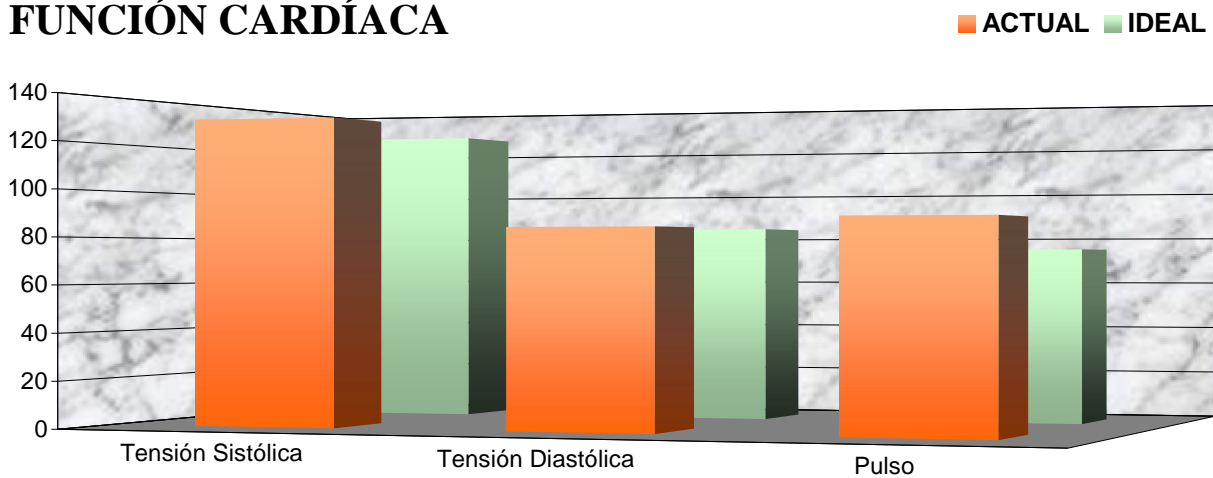
OTROS PARÁMETROS

PERÍMETROS



	ACTUAL	IDEAL
Tórax	142 cms	90 cms
Muslo	86 cms	55 cms
Cintura	148 cms	65 cms
Cadera	172 cms	95 cms

FUNCIÓN CARDÍACA

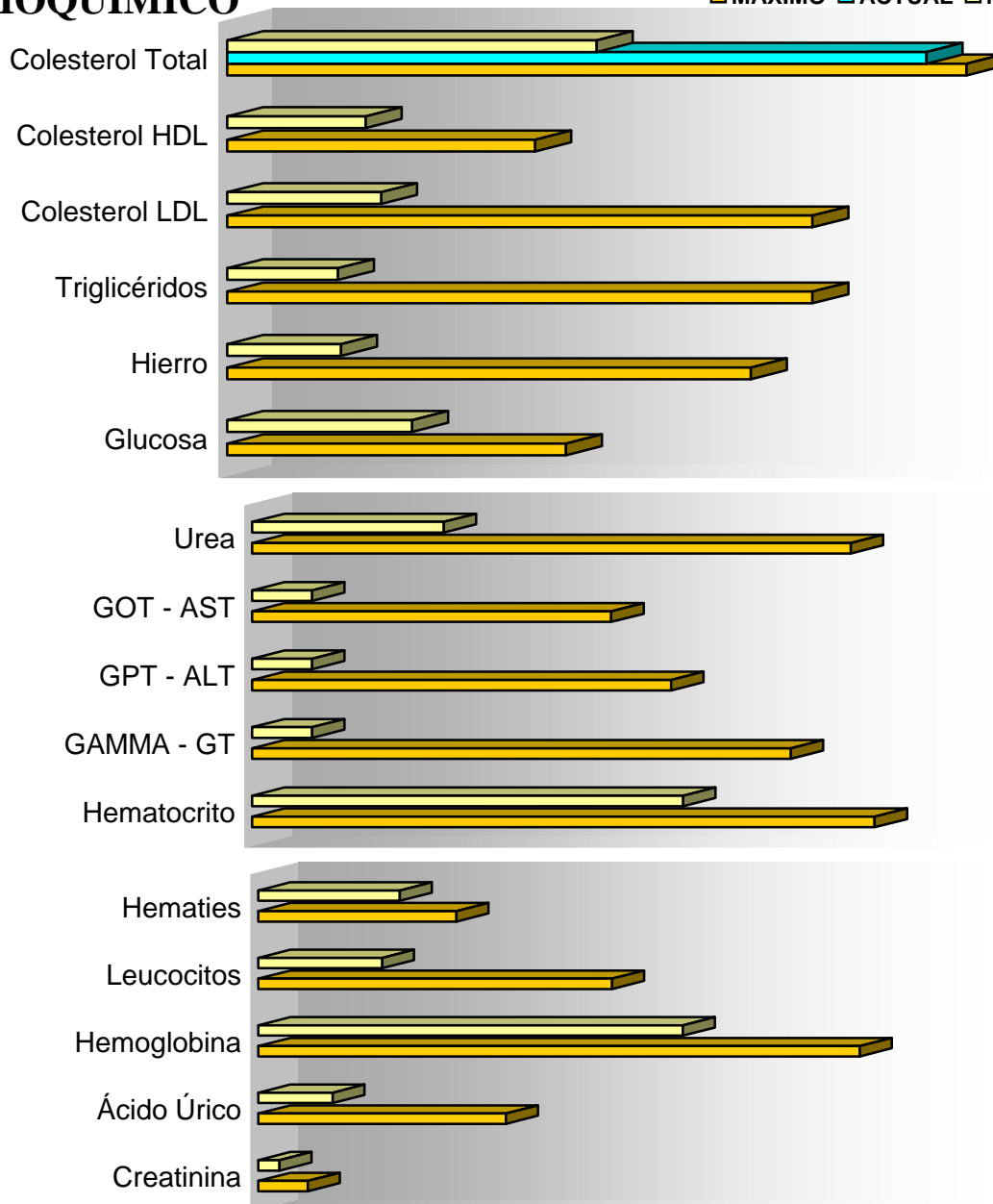


	ACTUAL	IDEAL	VALORACION
Tensión Sistólica	130 mmhg	126 mmhg	Bajo la Media
Tensión Diastólica	84 mmhg	84 mmhg	
Pulso	88 latidos	75 latidos	

	Actual	Min	Max	
Colesterol Total	227 mg%	120	240	mg%
Colesterol HDL	mg%	45	100	mg% *
Colesterol LDL	mg%	50	190	mg% *
Triglicéridos	mg%	36	190	mg% *
Hierro	mg%	37	170	mg% *
Glucosa	mg%	60	110	mg% *
Urea	mg%	16	50	mg% *
GOT - AST	ul	5	30	ul *
GPT - ALT	ul	5	35	ul *
GAMMA - GT	ul	5	45	ul *
Hematocrito	%	36	52	% *
Hematies	millon/ul	4	5,6	millon/ul *
Leucocitos	millon/ul	3,5	10	millon/ul *
Hemoglobina	g/dl	12	17	g/dl *
Ácido Úrico	mg%	2,1	7	mg% *
Creatinina	mg%	0,6	1,4	mg% *

BIOQUÍMICO

■ MÁXIMO ■ ACTUAL ■ MÍNIMO



FITNESS

Fuerza de Resistencia

Abdominales:	24,00 repeticiones	Valoración	Bueno
Fondos al Suelo:	22,00 repeticiones	Valoración	Muy bueno
Fuerza de Mano:	37,00 kg/cm cuad	Valoración	Alto

Flexibilidad y Potencia Muscular

Sit and Reach:	6,90 cm	Valoración	Bajo
Sapo:	7,20 cm	Valoración	Bajo
Test de Salto:	69,00 cm	Valoración	Muy bien

Función Cardíaca

Pulso en Reposo:		lat/min
Pulso Inmediatamente Posterior al Esfuerzo:		lat/min
Pulso 1min. Después del Esfuerzo:		lat/min
	Valoración	SIN DATOS

Planificador de Actividades

(Minutos)	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
Badminton							
Baloncesto							
Piraguismo							
Ciclismo 8,8km/h							
Ciclismo 15,1 km/h							
Baile (salon)							
Hockey (hierba)							
Golf							
Gimnasia							
Equitación							
Jogging 9min/1600m							
Judo, Karate							
Carrera 6 min/1600m							
Correr							
Esquí - fondo							
Esquí - descenso							
Squash							
Natación, crol lento							
Tenis							
Voleibol							
Pasear 15min/1600m							
Podómetro (pasos)	5723			6201			

Actividad Total:	291,9	0,0	0,0	316,3	0,0	0,0	0,0
Metabolismo Basal:	1544,0	1544,0	1544,0	1544,0	1544,0	1544,0	1544,0
Nivel de Trabajo:	772,0	772,0	772,0	772,0	772,0	772,0	772,0
Gasto Total:	2607,8	2315,9	2315,9	2632,2	2315,9	2315,9	2315,9

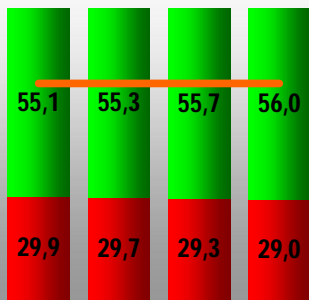
Ocupación: Administrativo

HISTORIALES

	P.D.*	Peso	Magra	Grasa	AGUA	Total	Intra	Extra	IMC	Cintura/Cadera	Metabolismo B.
12/01/2010	63,0	85,0	55,1	29,9	30	16,4	13,9	29,4	0,86	1544	
26/01/2010	63,0	85,0	55,3	29,7	30	16,1	14,4	29,4	0,86	1544	
09/02/2010	63,0	85,0	55,7	29,3	31	16,6	14,4	29,4	0,86	1544	
23/02/2010	63,0	85,0	56,0	29,0	32	17,1	14,5	29,4	0,86	1544	

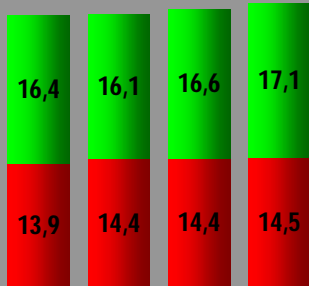
*: Peso Deseado

Composición Corporal

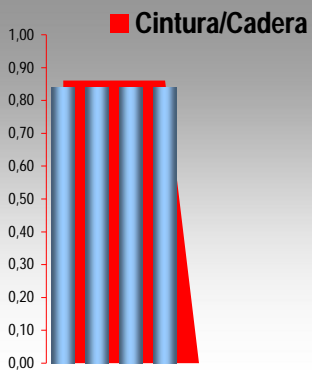


M. Grasa M. Magra P. Deseado

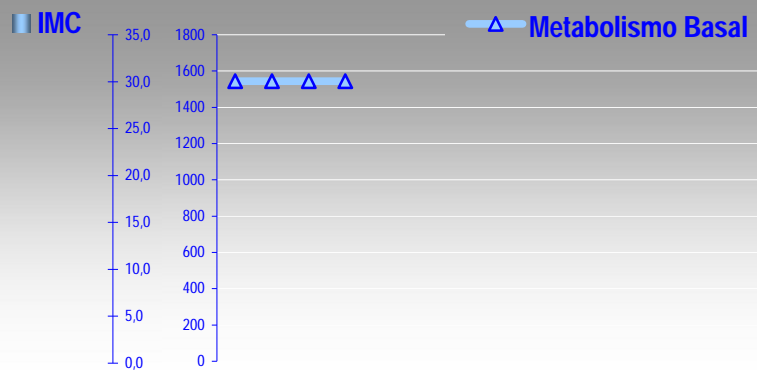
AGUA



ExtraCelular IntraCelular



Cintura/Cadera

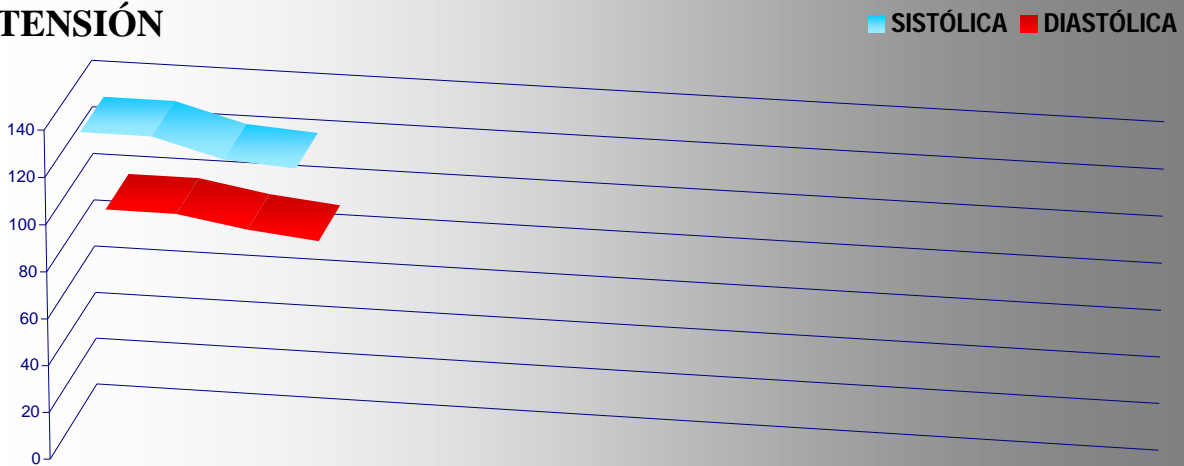


IMC

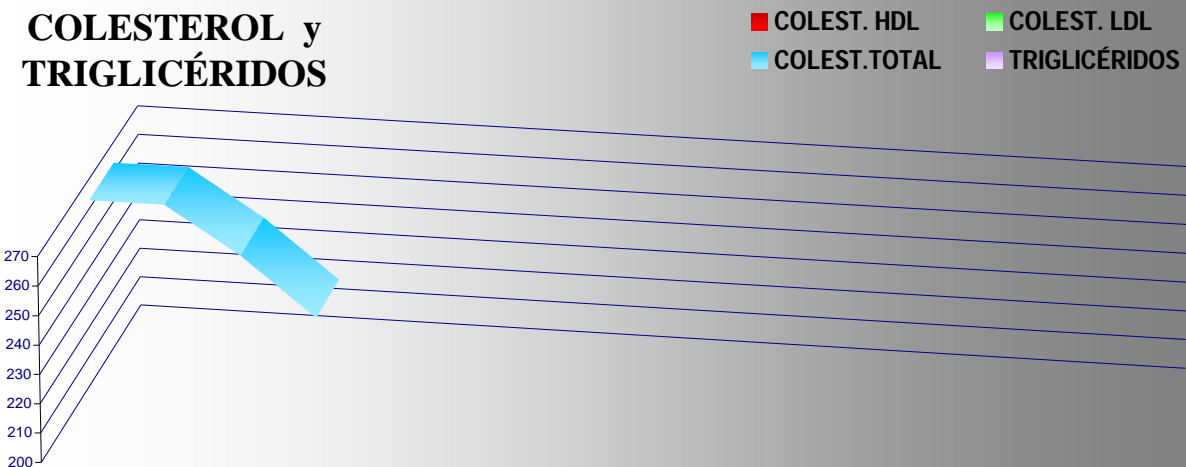
Metabolismo Basal

	Tensión		Colesterol			Triglicéridos
	Sistólica	Diastólica	Total	HDL	LDL	
12/01/2010	140	92	263			
26/01/2010	140	92	263			
09/02/2010	132	87	247			
23/02/2010	130	84	227			

TENSIÓN

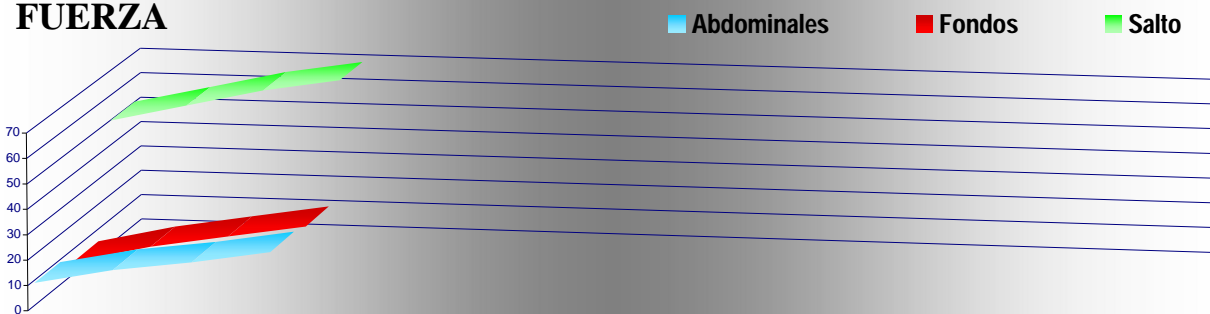


COLESTEROL y TRIGLICÉRIDOS

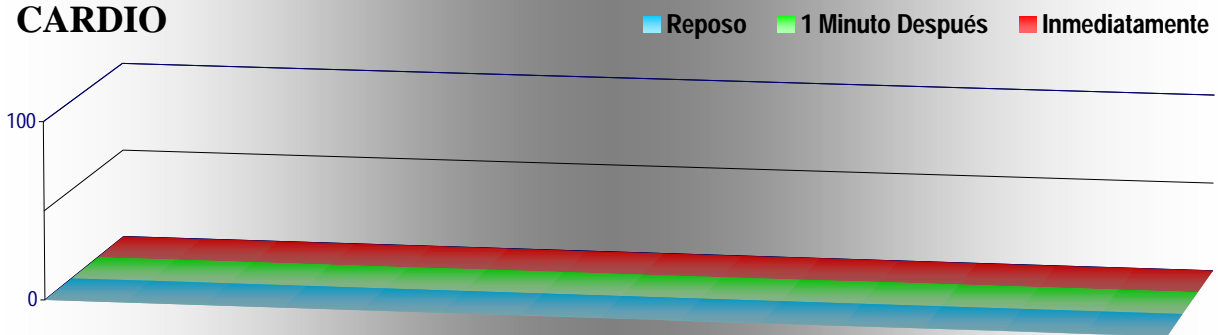


	Fuerza		Flexibilidad.		Pot	Func. Cardíaca			
	Abdominales	Fondos	Sit	Sapo	Salto	Reposo	Inmed	1min	Puntuación
12/01/2010	9	5	4,8	5,2	50				-0,7
26/01/2010	15	12	5,2	5,7	57				-0,7
09/02/2010	19	17	5,2	5,7	64				-0,7
23/02/2010	24	22	6,9	7,2	69				-0,7

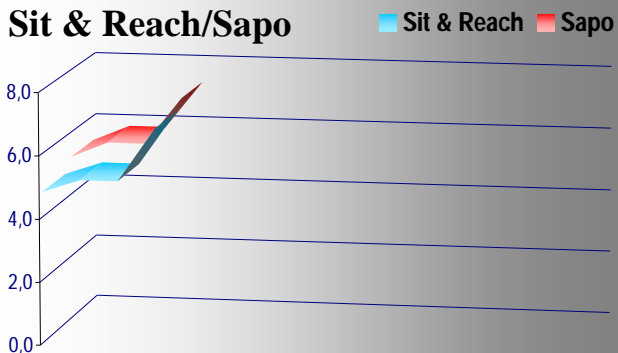
FUERZA



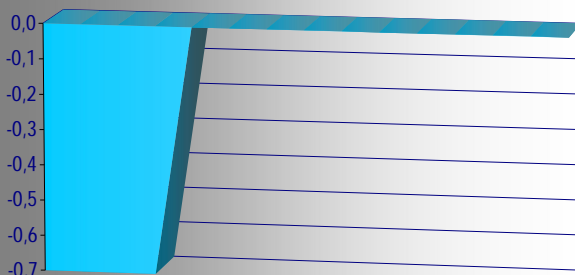
CARDIO



Sit & Reach/Sapo



PUNTUACIÓN



IMPEDANCIAS

4 electrodos

	1Khz	10Khz	25Khz	50Khz	75Khz	100Khz	150Khz	Frecuencia
Z	772	753	693	639	628	610	591	Impedancia
Rb	771,976	750,753	682,372	620,871	612,309	597,898	584,002	Resistencia
Xb	6,043	58,126	120,903	151,129	139,504	120,903	90,677	Reactancia
P	0,448	4,427	10,047	13,681	12,835	11,432	8,826	Ángulo de Fase

Células en excelente condición

PODÓMETRO

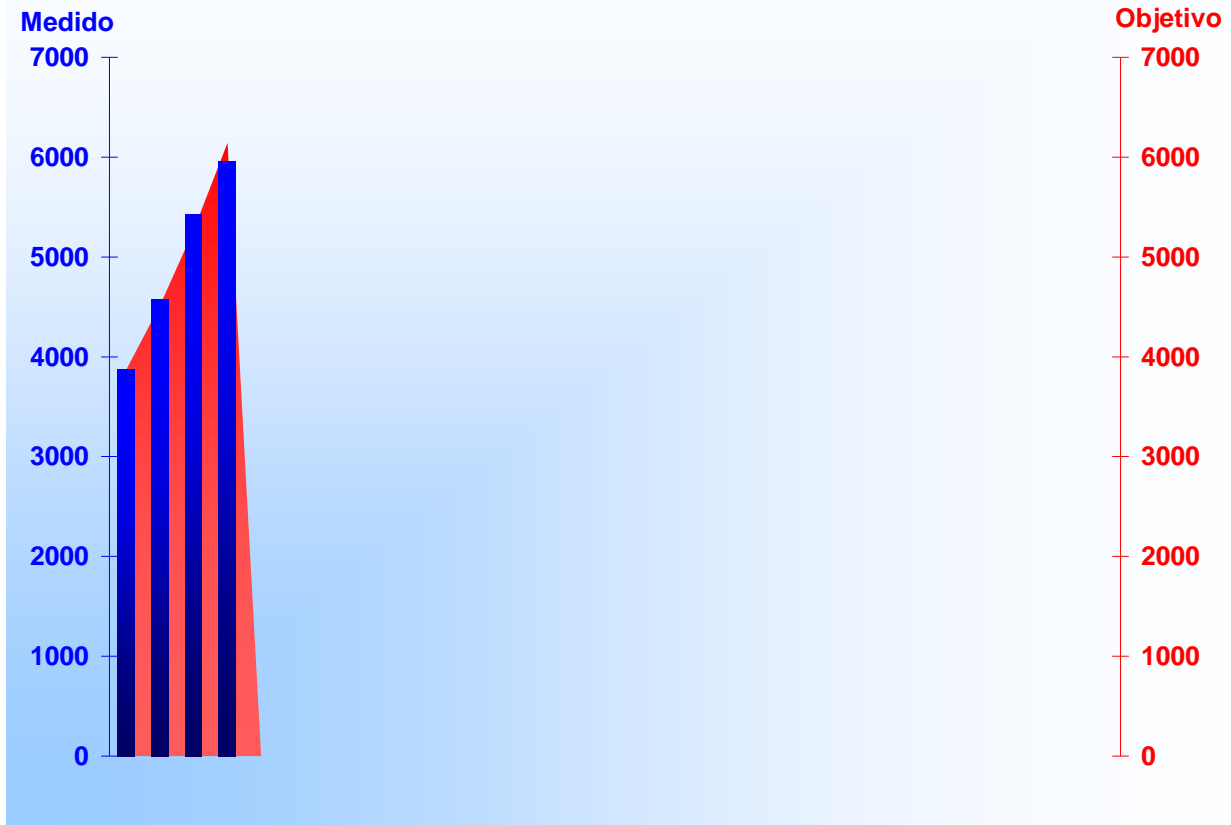
Fecha de Inicio	12-ene-10
Valor Inicial	3872 Pasos
Incremento Semanal	8 %
Objetivo Final	7500 Pasos

	Medido (pasos)	Objetivo (pasos)
12-ene-10	3872	3872
26-ene-10	4574	4516
9-feb-10	5426	5267
23-feb-10	5962	6143

	Medido (pasos)	Objetivo (pasos)

PODÓMETRO

■ Objetivo (pasos)
■ Pasos Medidos



Peso Corporal [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#)

El peso corporal ideal o normal es aquel que se asocia con menor incidencia de enfermedades y mayor longevidad. El peso normal varía según la altura por ello, el peso se valora con el [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#) (Altura)² realizado por la Sociedad Española de Obesidad.

Un peso o un IMC bajo indica cierto grado de desnutrición, que puede asociarse con disminución de la capacidad física, de las defensas y mayor riesgo de osteoporosis y trastornos menstruales en la mujer.

El sobrepeso y la obesidad se asocian con aumento en la frecuencia de diabetes, hipertensión [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#) cálculos biliares, artrosis, algunos tipos de cáncer...

Grasa Corporal

Todas las personas, incluso las más delgadas, tienen cierta cantidad de grasa, que además de suponer un almacén de energía para soportar el ayuno, tiene importantes funciones metabólicas. [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#) el pániculo adiposo (grasa subcutánea), y dentro del abdomen entre el intestino y rodeando los riñones (grasa intra abdominal). Las mujeres tienen normalmente mayor cantidad de grasa [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#) principal de la obesidad que se asocia, como se ha comentado, con varias enfermedades.

Cintura-Cadera

El acúmulo de grasa dentro del abdomen supone un mayor riesgo que debajo de la piel, es lo que se llama obesidad troncular o en forma de manzana, más características de los hombres en [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#) periférica o en forma de pera, más frecuente en la mujer. Se puede tener una idea del reparto de la grasa corporal midiendo los diámetros de cinturas y caderas: La relación o cociente [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#) enfermedades cardiovasculares.

Existen dos formas:

Androide, típica del hombre, donde la grasa se acumula en preponderantemente en el tronco superior, [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#) grasa interna vecina a los órganos vitales, y relacionada con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares (hipertensión arteriosclerosis, etc)

Genoide, típica de la mujer, [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#) caderas y muslos.

Masa Magra

Se considera masa magra o masa libre de grasa la porción del organismo que no tiene grasa y la forman:

Los músculos,

El esqueleto.

Las vísceras: (cerebro, pulmones, corazón, hígado, glándulas etc..).

Los vasos sanguíneos y la sangre.

La masa magra contiene todas las células del organismo y supone la "maquinaria" que permite movernos, [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#) funciones metabólicas y suministra energía a todas las células. Es por tanto la parte más importante del organismo. La masa magra aumenta en las personas que realizan mucho ejercicio y disminuye en las personas desnutridas.

La masa magra se puede considerar además constituida por proteínas que se encuentra dentro de las células y [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#) esqueleto, pero también en las células y agua que es la sustancia más abundante en el organismo.

Agua Corporal

El agua es la sustancia más abundante e importante del organismo. Una persona normal tiene alrededor de un [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#)

Esta agua esta repartida dentro de las células (agua intracelular) o fuera de las células (agua extracelular).

La mayoría del agua se encuentra dentro de las células, y el agua extracelular aumenta en algunas enfermedades [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#) deshidratadas.

Masa celular y Masa Extacelular

La masa celular es la porción "activa" del organismo, contiene la mayoría de las proteínas, consume energía [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#) (respirar, moverse, pensar etc).

La masa extracelular esta constituida por todos los componentes que se encuentran fuera de la célula y que realizan [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#) estas se comunican. Esta formado principalmente por agua, minerales y grasa.

Metabolismo Basal

Es metabolismo que realiza el organismo en situación de reposo y después de hacer la digestión. Tiene como función [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#) tensión arterial), y las actividades metabólicas para la síntesis y reparación de tejidos. Estos procesos consumen una cantidad de energía que se conoce como "gasto energético basal", que varia de unas personas a otras dependiendo del peso y sobre todo del tamaño o cantidad [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#)

La presión arterial o tensión arterial

Consideremos que el corazón se compone de dos bombas, una derecha y otra izquierda. El lado derecho bombea [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#) será expulsado y el oxígeno absorbido. El lado izquierdo, entonces, bombea la sangre oxigenada alrededor del cuerpo a través de las arterias, venas y capilares donde se realiza el [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#)

Tensión arterial es la tensión creada por el ciclo cardiaco, debida al flujo sanguíneo del corazón, encontrándose con [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#) sanguíneos. La tensión arterial es importantes no solamente porque empuja a la sangre a fluir alrededor del cuerpo de un área de tensión alta durante una tensión baja, sino también regula [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#)

La tensión arterial normalmente aumenta durante la realización del ejercicio como resultado de una subida del volumen de latidos y frecuencia cardiaca. Una subida general en la tensión arterial en la ausencia del ejercicio se llama "hipertensión" y está relacionada con enfermedades del sistema cardiovascular o con otros factores como el estrés. Este [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#) ejercicio y es posible reducirla con el tiempo.

COLESTEROL TOTAL

Colesterol es una sustancia esencial utilizada por el cuerpo para diferentes procesos. Por ejemplo, como un componente de las membranas celulares y el precursor de la síntesis de algunas [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#) sintetizado por las células. Alimentos ricos en colesterol incluyen hígado, riñones y huevos. Un alto nivel del colesterol del suero sanguíneo se relaciona posiblemente con un riesgo incrementado de enfermedad coronaria, arteriosclerosis, debida generalmente al taponamiento de [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#) estrechamiento de estos vasos sanguíneos. Con este tiempo, completamente bloqueados, teniendo [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#) Es posible reducir los niveles altos de colesterol del suero al reducir la ingestión del colesterol de la dieta y añadiendo simultáneamente un plan de ejercicio. Las analíticas de sangre, ayudan [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#) para mantener estos niveles más bajos modificando la dieta personal y complementándola con un programa de ejercicio apropiado.

FUNCIÓN CARDIACA

Test de Respuesta cardiovascular al trabajo de resistencia de la fuerza

Test Ruffier Dickson

Esta prueba mide la respuesta cardiaca al esfuerzo físico intenso y relativamente prolongado donde participan un gran número de masas musculares (Resistencia Total) dando un idea de cómo percibe el sistema cardiovascular el esfuerzo.

La eficiencia del sistema es de la CAPACIDAD AERÓBICA. Ha sido vinculada al nivel de esfuerzo en el cual se determine el UMBRAL DE LACTATO el cual indica la eficiencia cardiovascular y metabólica para mantener la producción de un nivel determinado de energía por tiempos [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#) rendimiento en esfuerzos prolongados, dando mayor habilidad al organismo para obtener la energía [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#) glucógeno.

El ciclo cardiaco consiste de una contracción de músculo cardiaco que expulsa la sangre del corazón (contracción sistólica) y una relajación de músculo cardiaco que permite la entrada del [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#) varia generalmente entre atletas e individuos sin entrenar. Los atletas muestran una frecuencia cardiaca más baja en reposo. Por ejemplo un atleta puede tener una frecuencia cardiaca en reposo de 40 latidos por minuto comparada con 90 latidos por minuto para un individuo sin [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#) corazón, el volumen del incremento en la frecuencia cardiaca durante el ejercicio, tal vez hasta 180-200 latidos por minuto resulta en que los atletas son capaces de bombear una cantidad [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#) funcionamiento cardiaco resulta en un incremento del volumen de oxígeno.

FUERZA RESISTENCIA

Valora la eficiencia del sistema neuro-muscular para sostener un nivel de esfuerzo por un tiempo relativamente prolongado, lo cual es para obtener resultados en muchas actividades deportivas. Su entrenamiento mejora el rendimiento ante esfuerzos prolongados, y mejora la capacidad orgánica de las vías de [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#)

FLEXIBILIDAD

Expresa la habilidad para desarrollar un movimiento alrededor de una articulación, su valoración es fundamental para orientar al entrenador acerca de la movilidad que posee el sujeto en las diferentes zonas corporales. La flexibilidad esta determinada por la movilidad articular y la [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#) flexibilidad en una zona puede ser un factor limitante para el rendimiento, no solo aplicado a un deporte sino también para el desarrollo de las actividades cotidianas, ya que un nivel escaso de flexibilidad se [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#) patologías de origen postural y afecciones musculoesqueleticas. su entrenamiento es fundamental para [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#) acortamientos musculares.

FUERZA Y VELOCIDAD

Potencia Muscular

Test de Salto

El rendimiento en pruebas de Fuerza-Velocidad es un índice de control de la evolución de estas capacidades, para de poder orientar y programar los entrenamientos en las direcciones [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#) componente sumamente específico y cualquier variación no adecuada en el entrenamiento, por mas pequeña que sea, puede afectar notablemente el rendimiento, de allí que el control [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#) lograr los objetivos perseguidos con mayor eficacia.

ANGULO DE FASE

El ángulo de fase es una medida que refleja el estado de la membrana de las células corporales y el [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#) de células vivas y un buen estado de salud. Por lo contrario, un valor bajo puede ser debido a malnutrición.

Sin embargo, debe indicarse que la edad influye en el número de células vivas, siendo un valor elevado en [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#)

DIETA SANA

Una buena dieta es aquella que se asocia con menor frecuencia de enfermedades (cardiovasculares, cáncer, degenerativas, etc....) y hay varias dietas diferentes que [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#) varias dietas Mediterráneas, además de las dietas de algunos países asiáticos como Japón y China.

Las características comunes a este tipo de dietas son:

- Consumo diario de cereales (2-3 veces al día): (Pan, arroz, pasta) que deben ser la base de la dieta. Pero [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#) con grasas animales, margarinas o aceites hidrogenados.
- Consumo diario de [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#)
- Consumo diario de frutas frescas.
- Consumo diario de yogur o pequeñas cantidades de quesos frescos.
- Consumo diario y moderado de aceite de oliva o girasol y consumo excepcional de mantequilla y [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#)
- Consumo de 2-4 veces en semana de pescado azul o blanco.
- Consumo de 2-3 veces en semana de carne de pollo o pavo.
- Consumo de 1-2 veces en semana de huevos.
- Consumo excepcional: 1.2 veces al mes de carnes rojas: vaca, ternera, cordero o cerdo.
- Evitar las [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#)

FUERZA de MANO

La fuerza de la mano, medida con un dinamómetro, depende de varios factores, como ser el sexo, la edad y el entrenamiento.

Las personas que realizan [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#) deportistas especialmente entrenados (como ser por ejemplo los tenistas), tienen una fuerza bastante similar en ambas manos. Lo que realmente varía es la destreza en relación con la dominancia.

La fuerza de [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#) las células musculares y de su estado de nutrición.

Los estudios muestran una relación entre la reducción de la fuerza de contracción muscular y los [cambios metabólicos en su capacidad productiva energética](#).

Es decir que una pérdida de energía no siempre se debe a la pérdida de masa muscular.

PODÓMETRO

Los estudios médicos demuestran que el uso de un Podómetro mejora el estado de salud y aumenta el gasto energético.

Andando [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#)

- Reducción del riesgo de infarto cardíaco gracias a la reducción de los niveles de colesterol y al aumento del flujo sanguíneo.
- Reducción de [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#)
- Reducción de la grasa corporal.
- Prevención de [MediSystem Pro1 Versión DEMO - Datos Incompletos](#)