

DATOS DEL PACIENTE

NOMBRES Y APELLIDOS: ROVINSON ARBOLEDA GOMEZ
ESCOLARIDAD: Ninguno

IDENTIFICACIÓN: CC 71789533

SEXO: Masculino

ETNIA: Otros

INFORMACIÓN DE ANTECEDENTES DEL PACIENTE**ANTECEDENTES REGISTRADOS PREVIAMENTE****- ANTECEDENTES MÉDICOS**

(04/09/2023) Tumor maligno del colon, parte no especificada (C189); Sospecha ATEP: No; ¿Recibió o recibe tratamiento oncológico?: No.
(15/11/2022) No Refiere Nuevos Antecedentes.
(28/10/2022) No Refiere Nuevos Antecedentes.
(31/03/2022) Diabetes mellitus no insulino dependiente con complicaciones no especificadas (E118); Sospecha ATEP: No.
(31/03/2022) Obesidad, no especificada (E669); Sospecha ATEP: No.
(31/03/2022) Obesidad, no especificada (E669); Sospecha ATEP: No.
(31/03/2022) Hiperlipidemia no especificada (E785); Sospecha ATEP: No.
(31/03/2022) Enfermedad renal cronica, no especificada (N189); Sospecha ATEP: No.
(31/03/2022) Diabetes mellitus no insulino dependiente sin mencion de complicacion (E119); Sospecha ATEP: No.
(21/12/2021) Diabetes mellitus no insulino dependiente con complicaciones no especificadas (E118); Sospecha ATEP: No.
(21/12/2021) Obesidad, no especificada (E669); Sospecha ATEP: No.

- ANTECEDENTES HOSPITALARIOS

(04/09/2023) No Refiere Nuevos Antecedentes.
(15/11/2022) No Refiere Nuevos Antecedentes.
(28/10/2022) No Refiere Nuevos Antecedentes.

- ANTECEDENTES QUIRÚRGICOS

(04/09/2023) HEMICOLECTOMIA IZQUIERDA VIA LAPAROSCOPICA (457502).
(15/11/2022) No Refiere Nuevos Antecedentes.
(28/10/2022) No Refiere Nuevos Antecedentes.

- ANTECEDENTES FARMACOLÓGICOS

(04/09/2023) No Refiere Nuevos Antecedentes.
(15/11/2022) No Refiere Nuevos Antecedentes.
(28/10/2022) No Refiere Nuevos Antecedentes.

- ANTECEDENTES NO FARMACOLÓGICOS

(04/09/2023) No Refiere Nuevos Antecedentes.
(15/11/2022) No Refiere Nuevos Antecedentes.
(28/10/2022) No Refiere Nuevos Antecedentes.

- ALERGIAS A MEDICAMENTOS

(04/09/2023) No Refiere Nuevos Antecedentes.
(15/11/2022) No Refiere Nuevos Antecedentes.
(28/10/2022) No Refiere Nuevos Antecedentes.

- OTRAS ALERGIAS

(04/09/2023) No Refiere Nuevos Antecedentes.
(15/11/2022) No Refiere Nuevos Antecedentes.
(28/10/2022) No Refiere Nuevos Antecedentes.

- ANTECEDENTES TÓXICOS

(04/09/2023) No Refiere Nuevos Antecedentes.
(15/11/2022) No Refiere Nuevos Antecedentes.
(28/10/2022) No Refiere Nuevos Antecedentes.

DATOS DEL PACIENTE

NOMBRES Y APELLIDOS: ROVINSON ARBOLEDA GOMEZ
ESCOLARIDAD: Ninguno

IDENTIFICACIÓN: CC 71789533

SEXO: Masculino

ETNIA: Otros

- ANTECEDENTES TRAUMÁTICOS

(04/09/2023) No Refiere Nuevos Antecedentes.
(15/11/2022) No Refiere Nuevos Antecedentes.
(28/10/2022) No Refiere Nuevos Antecedentes.

- ANTECEDENTES TRANSFUSIONALES

(04/09/2023) No Refiere Nuevos Antecedentes.
(15/11/2022) No Refiere Nuevos Antecedentes.
(28/10/2022) No Refiere Nuevos Antecedentes.

- ANTECEDENTES FAMILIARES

(04/09/2023) No Refiere Nuevos Antecedentes.
(15/11/2022) No Refiere Nuevos Antecedentes.
(28/10/2022) No Refiere Nuevos Antecedentes.

ATENCIONES DEL PACIENTE ***

21/12/2021 11:00:55. E.P.S Sanitas - SURCOLABI IPS LTDA., NEIVA

Datos del profesional de la salud: Juan Diego Vargas Aroca . Reg. Médico. 1075273638. Medicina General.

IDENTIFICACION DEL USUARIO

Historia Clínica de Paciente Crónico.

Admisión No. 63593266. No. de afiliación E.P.S SANITAS: 10-7823562-1-1

Fecha de Nacimiento: 15/05/1976 Edad del paciente: 45 años. Grupo poblacional: Otro grupo poblacional. Estado Civil: Soltero (a).

Ocupación: Pensionados, estudiantes, amas de casa.

Dirección: TERRAZAS DEL CARIBE TORRE 2 APT 605 Teléfono: 3507305259 Ciudad: NEIVA

Vinculación:

Responsable: ROVINSON ARBOLEDA GOMEZ - Paciente Telefono: 3507305259.

Acompañante: sin acompañante Teléfono:

Tipo de atención: Primera Vez. Tipo de Programa: Diabetes, Dislipidemia, Sobrepeso, Obesidad., Enfermedad Renal Crónica.

MOTIVO CONSULTA, ENFERMEDAD ACTUAL

Información suministrada por: Paciente, ROVINSON ARBOLEDA GOMEZ.

Acompañante: sin acompañante. Motivo de consulta: control de riesgo cardiovascular consulta presencial.

Enfermedad Actual: paciente de 45 años, consulta para iniciar controles por programa de RCV por cambio de EPS, refiere antecedente de DM tipo 2 (diagnosticada en 2014), en manejo con metformina 850 mg cada 24 horas. Actualmente niega dolor precordial, niega disnea, niega signos de falla cardiaca, niega cefalea, mareos, desmayos, niega poliuria, polidipsia o polifagia, niega temblores, debilidad, visión borrosa, sudoración fría u otros signos de hipotensión. Niega otros síntomas o signos de descompensación de su patología de base. Paciente sin actividad física regular, no fuma, bebidas alcohólicas niega, adecuado soporte psicosocial, es ingeniero mecánico.

Consulta de primera vez: si

Nutrición: se solicita

Oftalmología: se solicita

Test de morisky

¿Se olvida de tomar alguna vez los medicamentos para su patología? no

¿Es descuidado con la hora en que debe tomar la medicación? no

Cuando se encuentra bien ¿deja de tomar la medicación? no

Si alguna vez le sienta mal ¿deja de tomarla? no

**DATOS DEL PACIENTE**

NOMBRES Y APELLIDOS: ROVINSON ARBOLEDA GOMEZ
ESCOLARIDAD: Ninguno

IDENTIFICACIÓN: CC 71789533

SEXO: Masculino

ETNIA: Otros

Usuario con adherencia al tratamiento. Si

REVISIÓN POR SISTEMAS

Síntomas Generales: No presenta.
Neurológico: Sin síntomas.
Mental: Sin síntomas.
Organos de los Sentidos: Sin síntomas.
Respiratorio: Sin síntomas.
Cardiovascular: Sin síntomas.
Gastrointestinal: Sin síntomas.
Genitourinario: Sin síntomas.
Osteomusculoarticular: Sin síntomas.
Mamas: Sin síntomas.
Piel y Faneras: Sin síntomas.
Hematológico y Linfático: Sin síntomas.
Endocrinológico: Sin síntomas.

SEGUIMIENTO EN EL PROGRAMA

DIABETES.

Fecha de ingreso al programa: 21/12/2021.

* Seguimiento

Metas

1. Meta de HbA1c acordada con el paciente
: <7%.
2. Meta de Tensión arterial acordada con el paciente
: <130/80 mmHg.
3. Meta de Colesterol LDL acordada con el paciente
: <100,

Adherencia del paciente

1. ¿Realiza al menos 150 minutos de actividad física a la semana?
: No.
2. ¿El paciente es adherente a la terapia farmacológica?
: Si.
3. ¿Realiza plan alimentario indicado?
: Si.
4. Red de apoyo familiar para cambios del estilo de vida
: Buena.
5. Conciencia de enfermedad
: Si.
6. Asistencia en los últimos tres meses a algún taller de educación
: No.
7. ¿El paciente asiste a un programa de nefroprotección?
: No

Hipoglicemia

1. ¿El paciente ha presentado hipoglicemia?
: No

Urgencias

1. ¿El paciente ha consultado a urgencias desde que fue valorado por ultima vez en el programa?
: No

Hospitalización

DATOS DEL PACIENTE

NOMBRES Y APELLIDOS: ROVINSON ARBOLEDA GOMEZ
ESCOLARIDAD: Ninguno

IDENTIFICACIÓN: CC 71789533

SEXO: Masculino

ETNIA: Otros

1. ¿El paciente ha requerido una hospitalización desde que fue valorado por ultima vez en el programa?
: No

DISLIPIDEMIA, SOBREPESO, OBESIDAD..
Fecha de ingreso al programa: 21/12/2021.

Riesgo Cardiovascular

1. Riesgo cardiovascular: 4 - Framingham.
2. Clasificación Riesgo cardiovascular: Moderado,

Incidente / Evento asociado

1. Incidente o evento asociado a la medicación (Dislipidemia, Sobre peso, Obesidad): No

ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA.

Fecha de ingreso al programa: 21/12/2021.

Generalidades

1. Enfermedad asociada: Diabetes Mellitus.
2. Antecedente de diagnóstico de Enfermedad Renal Crónica (ERC): No Sabe.
3. Estadio Enfermedad Renal: Estadio 2.
4. Biopsia renal: No,

Riesgo de la Enfermedad

1. Riesgo cardiovascular: 4 - Framingham.
2. Clasificación Riesgo cardiovascular: Moderado,

Incidente / Evento Asociado

1. Incidente o evento asociado a la medicación (Enfermedad Renal Crónica): No.

EXAMEN FÍSICO - SIGNOS VITALES

Estado general: Buen estado general
Frecuencia Cardíaca: 86 Latidos/min
Frecuencia Respiratoria: 18 Respiraciones/min
Tensión Arterial Sistólica: 110 mmHg
Tensión Arterial Diastólica: 70 mmHg
Tensión Arterial Media: 83.3 mmHg
Pulsoximetría (SO₂): 96 %
Temperatura: 36 °C
Peso: 105.4 Kg
Talla: 1.77 m
Índice de Masa Corporal: 33.64 (kg/m²) -Obesidad grado I
Circunferencia de la cintura: 101 cm -Obesidad central
Superficie corporal: 2.32 m²

EXAMEN FÍSICO - HALLAZGOS

Cabeza: Normocéfalo.
Organos de los Sentidos: Mucosa oral húmeda y rosada, orofaringe no congestiva, sin placas ni exudados, ojo derecho e izquierdo sin alteraciones, otoscopia derecha e izquierda sin alteraciones.
Cuello: Sin masas ni adenopatías.
Mama: No evaluada.
Cardiovascular: Ruidos cardíacos rítmicos, sin soplos ni desdoblamientos.
Pulmonar: Ruidos respiratorios presentes en ambos campos pulmonares, sin agregados..
Abdomen y pelvis: Blando, depresible, no doloroso, sin signos de irritación peritoneal, ruidos intestinales presentes.
Genitales: No evaluados.
Extremidades Superiores: Normales. Pulsos periféricos presentes, rítmicos y regulares.
Extremidades Inferiores: Normales. Pulsos periféricos presentes, rítmicos y regulares, sin edema.

DATOS DEL PACIENTE

NOMBRES Y APELLIDOS: ROVINSON ARBOLEDA GOMEZ
ESCOLARIDAD: Ninguno

IDENTIFICACIÓN: CC 71789533

SEXO: Masculino

ETNIA: Otros

Osteomusculoarticular: Sin alteraciones.
Examen Neurológico: Alerta, orientado, sin déficit aparente..
Piel y Faneras: Normal.

PARACLINICOS DE PROGRAMAS**DIABETES**

Fecha de realización: 09/12/2021 00:00:00

1. Glicemia Basal (mg/dl): 114.0.
2. Hemoglobina Glicosilada (HbA1c) (%): 6.6.
3. Colesterol Total (mg/dl): 210.0.
4. Colesterol HDL (mg/dl): 41.0.
5. Colesterol LDL (mg/dl): 117.0.
6. Triglicéridos (mg/dl): 260.0.
7. Ácido Úrico (mg/dl): 7.7.
8. Potasio Sérico (mEq/l): 4.3.
9. Creatinina (mg/dl): 1.23.
10. Tasa de filtración glomerular (TFG): 72.0.
11. Parcial de Orina: Normal.
12. Microalbuminuria (mg/l): 4.5.
13. Relaciones albumina/creatinina (RAC): 3.72.

OTROS PARACLINICOS

Endocrinología y Marcadores Tumorales

Fecha de realización: 09/12/2021 00:00:00.
Hormona Estimulante de la Tiroides (TSH): 1.85.

ANÁLISIS Y PLAN DE ATENCIÓN

paciente de 45 años, con RCV moderado (DM tipo 2, dislipidemia, obesidad grado I, obesidad central), ERC estadio 2 A1 con TFG: 72 mL/min/1.73 m2 por CDK-EPI de diciembre de 2021, paraclínicos de control reportan glicemia en ayunas y HbA1c en metas (6.6%), perfil lipídico con dislipidemia mixta moderada, creatinina normal, microalbuminuria y relación A/C negativa. Al examen físico se encuentran cifras tensionales normales. Se considera paciente con DM tipo 2 controlada, dislipidemia no controlada, se inicia manejo con estatina, se solicita valoración por nutrición, se dan recomendaciones y signos de alarma para consultar a urgencias, control en 3 meses con paraclínicos de control.

DIAGNOSTICO

Diagnóstico Principal: Diabetes mellitus no insulino dependiente sin mención de complicación (E119), Clasificación de la enfermedad: Diabetes tipo 2, Confirmado repetido, Causa Externa: Otra.
Diagnóstico Asociado 1: Enfermedad renal crónica, no especificada (N189), Confirmado nuevo.
Diagnóstico Asociado 2: Hiperlipidemia no especificada (E785), Confirmado nuevo.
Diagnóstico Asociado 3: Obesidad, no especificada (E669), Confirmado nuevo.

PLAN DE MANEJO - FORMULACION DE MEDICAMENTOS**FÓRMULA MÉDICA - USO CONTINUO**

1. Metformina 850mg Tableta con o sin Recubrimiento: Tomar (vía Oral) 1 tableta cada 1 día(s) por 90 día(s). Cantidad total: 90, Número de entregas: 3, Vigencia del tratamiento: 21/12/2021- 21/03/2022,
2. Atorvastatina 40mg Tableta con o sin Recubrimiento: Tomar (vía Oral) 1 tableta cada 24 hora(s) por 90 día(s). Cantidad total: 90, Número de entregas: 3, Vigencia del tratamiento: 21/12/2021- 21/03/2022,

PLAN DE MANEJO - ORDENES DE PROCEDIMIENTOS**ORDENES DE PROCEDIMIENTOS**

DATOS DEL PACIENTENOMBRES Y APELLIDOS: ROVINSON ARBOLEDA GOMEZ
ESCOLARIDAD: Ninguno

IDENTIFICACIÓN: CC 71789533

SEXO: Masculino

ETNIA: Otros

1. Se solicita COLESTEROL DE ALTA DENSIDAD, No. 1, paciente de 45 años, con RCV moderado (DM tipo 2, dislipidemia, obesidad grado I, obesidad central), ERC estadio 2 A1 con TFG: 72 mL/min/1,73 m² por CDK-EPI de diciembre de 2021, paraclínicos de control reportan glicemia en ayunas y HBA1c en metas (6.6%), perfil lipídico con dislipidemia mixta moderada, creatinina normal, microalbuminuria y relación A/C negativa. Al examen físico se encuentran cifras tensionales normales. Se considera paciente con DM tipo 2 controlada, dislipidemia no controlada, se inicia manejo con estatina, se solicita valoración por nutrición, se dan recomendaciones y signos de alarma para consultar a urgencias, control en 3 meses con paraclínicos de control..
2. Se solicita GLUCOSA EN SUERO U OTRO FLUIDO DIFERENTE A ORINA, No. 1, paciente de 45 años, con RCV moderado (DM tipo 2, dislipidemia, obesidad grado I, obesidad central), ERC estadio 2 A1 con TFG: 72 mL/min/1,73 m² por CDK-EPI de diciembre de 2021, paraclínicos de control reportan glicemia en ayunas y HBA1c en metas (6.6%), perfil lipídico con dislipidemia mixta moderada, creatinina normal, microalbuminuria y relación A/C negativa. Al examen físico se encuentran cifras tensionales normales. Se considera paciente con DM tipo 2 controlada, dislipidemia no controlada, se inicia manejo con estatina, se solicita valoración por nutrición, se dan recomendaciones y signos de alarma para consultar a urgencias, control en 3 meses con paraclínicos de control..
3. Se solicita COLESTEROL TOTAL, No. 1, paciente de 45 años, con RCV moderado (DM tipo 2, dislipidemia, obesidad grado I, obesidad central), ERC estadio 2 A1 con TFG: 72 mL/min/1,73 m² por CDK-EPI de diciembre de 2021, paraclínicos de control reportan glicemia en ayunas y HBA1c en metas (6.6%), perfil lipídico con dislipidemia mixta moderada, creatinina normal, microalbuminuria y relación A/C negativa. Al examen físico se encuentran cifras tensionales normales. Se considera paciente con DM tipo 2 controlada, dislipidemia no controlada, se inicia manejo con estatina, se solicita valoración por nutrición, se dan recomendaciones y signos de alarma para consultar a urgencias, control en 3 meses con paraclínicos de control..
4. Se solicita Triglicéridos, No. 1, paciente de 45 años, con RCV moderado (DM tipo 2, dislipidemia, obesidad grado I, obesidad central), ERC estadio 2 A1 con TFG: 72 mL/min/1,73 m² por CDK-EPI de diciembre de 2021, paraclínicos de control reportan glicemia en ayunas y HBA1c en metas (6.6%), perfil lipídico con dislipidemia mixta moderada, creatinina normal, microalbuminuria y relación A/C negativa. Al examen físico se encuentran cifras tensionales normales. Se considera paciente con DM tipo 2 controlada, dislipidemia no controlada, se inicia manejo con estatina, se solicita valoración por nutrición, se dan recomendaciones y signos de alarma para consultar a urgencias, control en 3 meses con paraclínicos de control..
5. Se solicita HEMOGLOBINA GLICOSILADA AUTOMATIZADA, No. 1, paciente de 45 años, con RCV moderado (DM tipo 2, dislipidemia, obesidad grado I, obesidad central), ERC estadio 2 A1 con TFG: 72 mL/min/1,73 m² por CDK-EPI de diciembre de 2021, paraclínicos de control reportan glicemia en ayunas y HBA1c en metas (6.6%), perfil lipídico con dislipidemia mixta moderada, creatinina normal, microalbuminuria y relación A/C negativa. Al examen físico se encuentran cifras tensionales normales. Se considera paciente con DM tipo 2 controlada, dislipidemia no controlada, se inicia manejo con estatina, se solicita valoración por nutrición, se dan recomendaciones y signos de alarma para consultar a urgencias, control en 3 meses con paraclínicos de control..

PLAN DE MANEJO - REFERENCIA - INTERCONSULTA - REMISIÓN
INTERCONSULTA

1. Se solicita interconsulta a Nutrición Por solicitud del médico tratante. Justificación: paciente de 45 años, con RCV moderado (DM tipo 2, dislipidemia, obesidad grado I, obesidad central), ERC estadio 2 A1 con TFG: 72 mL/min/1,73 m² por CDK-EPI de diciembre de 2021, paraclínicos de control reportan glicemia en ayunas y HBA1c en metas (6.6%), perfil lipídico con dislipidemia mixta moderada, creatinina normal, microalbuminuria y relación A/C negativa. Al examen físico se encuentran cifras tensionales normales. Se considera paciente con DM tipo 2 controlada, dislipidemia no controlada, se inicia manejo con estatina, se solicita valoración por nutrición, se dan recomendaciones y signos de alarma para consultar a urgencias, control en 3 meses con paraclínicos de control..
2. Se solicita interconsulta a Nutrición Por solicitud del médico tratante. Justificación: paciente de 45 años, con RCV moderado (DM tipo 2, dislipidemia, obesidad grado I, obesidad central), ERC estadio 2 A1 con TFG: 72 mL/min/1,73 m² por CDK-EPI de diciembre de 2021, paraclínicos de control reportan glicemia en ayunas y HBA1c en metas (6.6%), perfil lipídico con dislipidemia mixta moderada, creatinina normal, microalbuminuria y relación A/C negativa. Al examen físico se encuentran cifras tensionales normales. Se considera paciente con DM tipo 2 controlada, dislipidemia no controlada, se inicia manejo con estatina, se solicita valoración por nutrición, se dan recomendaciones y signos de alarma para consultar a urgencias, control en 3 meses con paraclínicos de control..
3. Se solicita interconsulta a Nutrición Por solicitud del médico tratante. Justificación: paciente de 45 años, con RCV moderado (DM tipo 2, dislipidemia, obesidad grado I, obesidad central), ERC estadio 2 A1 con TFG: 72 mL/min/1,73 m² por CDK-EPI de diciembre de 2021, paraclínicos de control reportan glicemia en ayunas y HBA1c en metas (6.6%), perfil lipídico con dislipidemia mixta moderada, creatinina normal, microalbuminuria y relación A/C negativa. Al examen físico se encuentran cifras tensionales normales. Se considera paciente con DM tipo 2 controlada, dislipidemia no controlada, se inicia manejo con estatina, se solicita valoración por nutrición, se dan recomendaciones y signos de alarma para consultar a urgencias, control en 3 meses con paraclínicos de control..
4. Se solicita interconsulta a Nutrición Por solicitud del médico tratante. Justificación: paciente de 45 años, con RCV moderado (DM tipo 2, dislipidemia, obesidad grado I, obesidad central), ERC estadio 2 A1 con TFG: 72 mL/min/1,73 m² por CDK-EPI de diciembre de 2021, paraclínicos de control reportan glicemia en ayunas y HBA1c en metas (6.6%), perfil lipídico con dislipidemia mixta moderada, creatinina normal, microalbuminuria y relación A/C negativa. Al examen físico se encuentran cifras tensionales normales. Se considera paciente con DM tipo 2 controlada, dislipidemia no controlada, se inicia manejo con estatina, se solicita valoración por nutrición, se dan recomendaciones y signos de alarma para consultar a urgencias, control en 3 meses con paraclínicos de control..

PLAN DE MANEJO - RECOMENDACIONES GENERALES

DATOS DEL PACIENTENOMBRES Y APELLIDOS: ROVINSON ARBOLEDA GOMEZ
ESCOLARIDAD: Ninguno

IDENTIFICACIÓN: CC 71789533

SEXO: Masculino

ETNIA: Otros

Recomendación 1:

RECOMENDACIONES GENERALES: RECOMENDACIONES GENERALES: No fumar, mantener un peso adecuado, no usar nunca copitos para limpiar los oídos, hervir el agua de consumo, no tomar alcohol en exceso ni café, lavarse las manos luego de ir al baño y antes de comer, control del estrés, cepillado de dientes después de cada comida, uso de seda dental y enjuague bucal, consumo de medicamentos en horarios indicados (nunca suspenderlos así se sienta bien o tenga otra enfermedad) . Se indica al paciente reclamar formula de tratamiento, y pedir cita de control antes de irse, asistir a controles con odontología, nutrición. Lavese frecuentemente las manos, use tapabocas en caso de salir a lugares con multitudes, tosa o estornude sobre cara interna de codo, no fumar, mantener un peso adecuado, no usar nunca copitos para limpiar los oídos, hervir el agua de consumo, no tomar alcohol en exceso ni café, lavarse las manos luego de ir al baño y antes de comer, control del estrés, cepillado de dientes después de cada comida, uso de seda dental y enjuague bucal, consumo de medicamentos en horarios indicados (nunca suspenderlos así se sienta bien o tenga otra enfermedad).

SIGNOS DE ALARMA: SIGNOS DE ALARMA: dolor intenso en el pecho que se le va al brazo o a la mandíbula, dolor de abdomen intenso y continuo, vomito o diarrea persistentes, vomita todo lo que come, morados en piel sin haberse golpeado, desconexión con el medio o está muy adormecido o desorientado, convulsiones, desmayos, dificultad para respirar, ojos o piel amarilla, dolor de cabeza que no mejora con medicamentos que habitualmente toma o que se relaciona con no poder mover alguna parte del cuerpo, no poder hablar o ver, visión doble, fuerza disminuida en alguna parte del cuerpo, dificultad para caminar por inestabilidad o mareo intenso, sangrado nasal abundante, etc.

ACTIVIDAD FÍSICA: ACTIVIDAD FÍSICA: Hacer ejercicio por lo menos 20 a 60 minutos 3 a 5 veces a la semana, incluyendo siempre una etapa de calentamiento (moviendo articulaciones, estiramientos cortos), una etapa principal (caminata, trote de suave a moderado, bicicleta móvil o estática, banda caminadora o elíptica, baile, aeróbicos, natación, etc) y una de vuelta a la calma (ejercicios de respiración, de relajación, de estiramiento), completar al menos 150 minutos semanales de ejercicio si está en sobrepeso o le ha salido alto el examen del azúcar. Suspender ejercicio si presenta desmayos, dolor en el pecho como presión, palpitaciones que no mejoran con el reposo, dificultad para respirar, dolores musculares o articulares fuertes, dolor de cabeza intenso, mareo o alteraciones en la vista o al escuchar; mencionar estas cosas al médico en la próxima consulta.

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS: RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS: Dieta balanceada rica en verduras (2 porciones al día), frutas (3 porciones al día), leguminosas y cereales de grano entero (avenas, granos integrales), baja en sal, grasas, harinas y azúcar (incluyendo gaseosas, zumos de fruta artificiales, productos de panadería). Evitar grasa visible de las carnes (piel y gordos), los aceites de coco y de palma, la mantequilla, las margarinas, la tocineta, la crema de leche, la leche entera y los quesos amarillos, así como la de los embutidos y el consumo de bebidas alcoholicas . Aumentar consumo de grasas buenas (monoinsaturadas y ricas en omega 3) como pescados, aceites de oliva y de canola, aguacate y frutos secos (nueces, maní, almendras) NO DEJE DE COMER, evite ayunos prolongados pero coma porciones pequeñas 5 a 6 veces al día de cosas saludables y bajas en azucar, no coma a deshoras, coma despacio, mastique bien y no se acueste con el estómago lleno.

SOLICITE SU PRÓXIMA CITA EN: 90 día(s), Lugar: Surcolabi IPS Ltda.