seca

Resultados

Datos (paciente)

ID: 14971356

Nombre: Arcadio Alvarado Patiño Hogar de paso

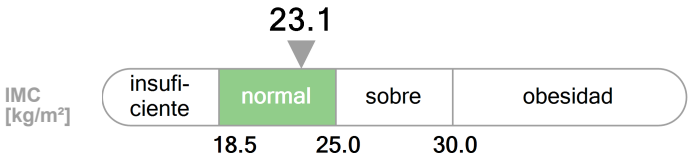
70 masculino 30.08.2021 12:08

IMC

Peso:
67.00 kg

IMC:
23.07 kg/m²

Estatura:
1.704 m

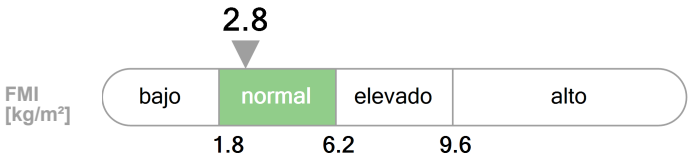


La primera evaluación del estado de nutrición de una persona se realiza midiéndola y pesándola. La relación entre el peso y la altura se expresa en el índice de **masa corporal (BMI)**. Cuanto mayor sea la precisión al determinar el peso y la altura, más exacto será también el BMI. Según la definición de la Organización mundial de la salud (OMS), a partir de 25 kg/m² se considera que un adulto presenta sobrepeso y, a partir de 30 kg/m², se considera que este es obeso; con un BMI inferior a *18,5 kg/m²* se habla de peso insuficiente. El BMI no permite llegar a conclusiones sobre la composición del cuerpo o sobre la distribución de músculos, grasa y agua en el cuerpo.
Especialmente los deportistas están considerados frecuentemente como personas con sobrepeso, porque debido a su gran masa muscular suelen tener un peso corporal elevado.

Masa grasa

Masa grasa (FM):
8.13 kg (12.1 %)*

Índice de masa grasa (FMI):
2.8 kg/m²

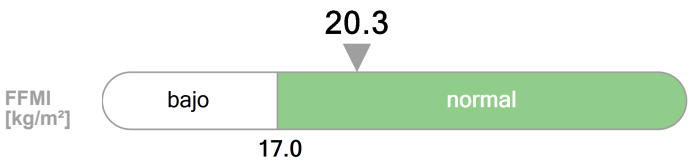


La masa grasa (FM) hace referencia al total de grasa presente en el cuerpo. Forma parte de ella, además de la grasa de depósito, la denominada grasa estructural. La grasa de depósito sirve como acumulador de energía y calor para el cuerpo. La grasa estructural es necesaria para vivir y desempeña una función importante en diversas zonas corporales; por ejemplo, ayuda a que se formen las células corporales y protege los órganos. Con un valor de FM elevado permanentemente aumenta el riesgo de sufrir diabetes y enfermedades cardiovasculares. En la representación gráfica se interpretará la FM individual con ayuda del IMC. A diferencia de los gráficos de IMC clásicos, se utiliza la FM en lugar del peso.

Masa magra

Masa magra (FFM):
58.87 kg (87.9 %)*

Índice de masa magra (FFMI):
20.3 kg/m²



La masa magra (FFM) se obtiene de la diferencia entre el peso y la masa grasa. La mayor proporción de FFM corresponde al agua corporal, con un promedio del 73,2 %. Pero también forman parte de la FFM los músculos, huesos, órganos, cartílagos, tendones y ligamentos. Al incrementar la musculatura puede aumentarse la FFM. La relación entre la FFM y la estatura muestra el índice de masa magra (FFMI). Un FFMI inferior a 15 en mujeres e inferior a 17 en hombres se considera criterio de una nutrición deficiente.

* proporción del peso corporal

seca

Resultados

Datos (paciente)

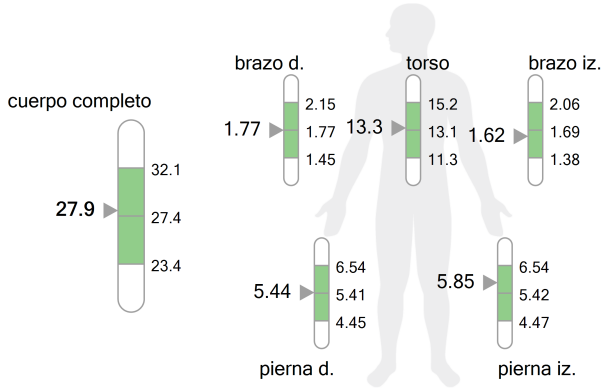
ID: 14971356

Nombre: Arcadio Alvarado Patiño Hogar de paso

70 masculino 30.08.2021 12:08

Masa de músculo esquelético

Masa de músculo esquelético (SMM):
27.94 kg

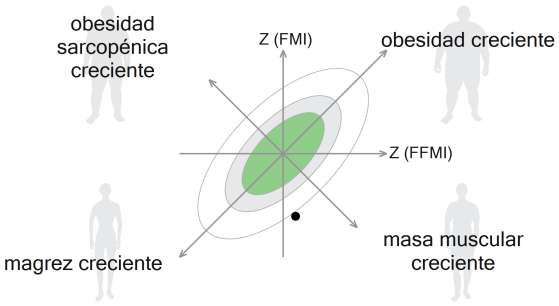


La masa muscular esquelética (SMM) comprende la masa de todos los músculos que mueven el cuerpo y aseguran la postura corporal. La masa muscular esquelética sirve también para producir calor (termogénesis). Los músculos esqueléticos contribuyen de forma considerable al consumo de energía. Si se desarrolla masa muscular esquelética, aumenta también el consumo de energía en reposo. Una masa muscular normal puede ayudar a evitar posibles trastornos del aparato locomotor.Además, la musculatura esquelética puede influir, a través de los neurotransmisores, en el sistema inmunitario, el metabolismo lipídico y la aparición de diabetes mellitus.

Cuadro de composición corporal

Índice de masa grasa (FMI):
2.8 kg/m²

Índice de masa magra (FFMI):
20.3 kg/m²



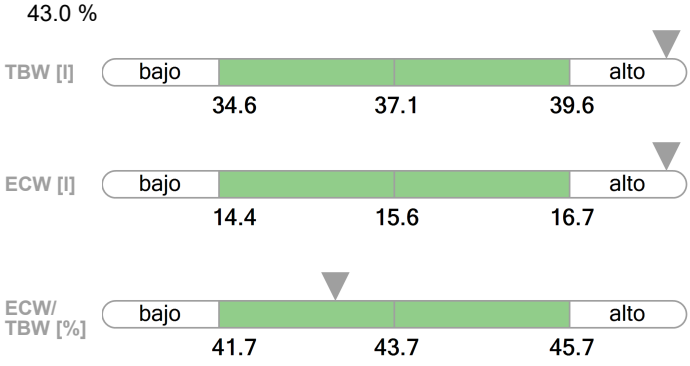
El Body Composition Chart (BCC) es la representación gráfica de la relación de la masa grasa (FM) con respecto a la masa magra (FFM) en un sistema de dos ejes. Para este fin, la FM se representa en el eje vertical y la FFM en el horizontal.Las elipses trazadas reproducen los márgenes de medición de un grupo de referencia de personas sanas. En caso de que el propio punto de medición se encuentre fuera de las elipses, esto solo significa una diferencia con respecto al grupo de referencia. Esto permite distinguir, por ejemplo, si un BMI elevado es debido a una elevada proporción muscular o de grasa.

Agua

Agua corporal total (TBW):
43.1 l (63.9 %)*

Agua extracelular (ECW):
18.5 l (27.5 %)*

ECW/TBW:
43.0 %



El agua corporal total (TBW) constituye en un adulto sano aproximadamente el 60 % del cuerpo. La cantidad de agua corporal disminuye a lo largo de la vida. En una persona sana, las dos terceras partes del agua corporal total se encuentran dentro de las células corporales, lo que en lenguaje especializado se denomina como "agua intracelular" (ICW), y una tercera parte fuera de las células, denominada "agua extracelular" (ECW).La relación ECW/TBW proporciona información sobre la distribución del agua corporal total en porcentaje.

* proporción del peso corporal

seca

Resultados

Datos (paciente)

ID: 14971356

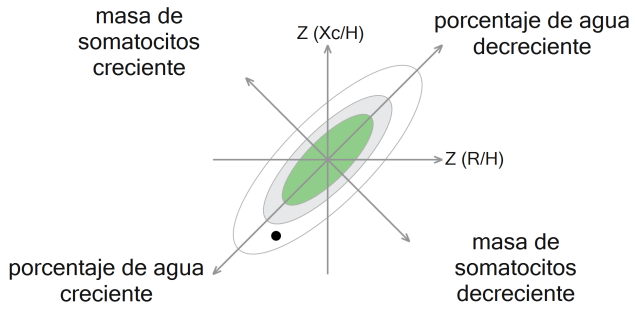
Nombre: Arcadio Alvarado Patiño Hogar de paso

70 masculino 30.08.2021 12:08

BIVA

Resistencia (R):
427.1 Ω

Reactancia (Xc):
45.1 Ω

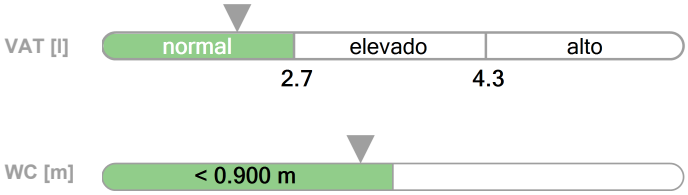


En el análisis del vector de impedancia bioeléctrica (BIVA) se examina la masa magra del cuerpo (FFM). En el gráfico se distingue el eje celular (diagonal desde abajo a la derecha hasta arriba a la izquierda) y el eje de agua (diagonal desde arriba a la derecha hasta abajo a la izquierda). El punto de medición individual ofrece información sobre la cantidad y la calidad de las células corporales, así como el equilibrio hídrico biológico del cuerpo.Las elipses trazadas reproducen los márgenes de medición de un grupo de referencia de personas sanas. En caso de que el propio punto de medición se encuentre fuera de las elipses, esto solo significa una diferencia con respecto al grupo de referencia.

Grasa visceral & Circunferencia de cintura

Grasa visceral (VAT):
1.9 l

Circunferencia de cintura (WC):
0.80 m

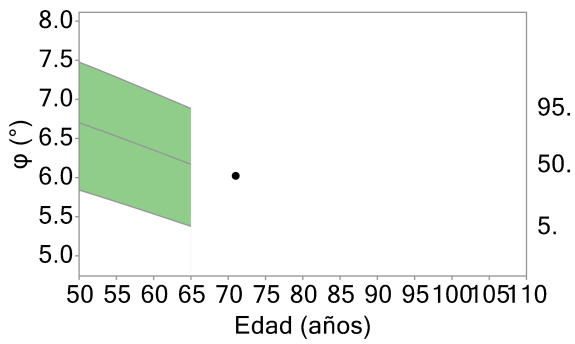


La circunferencia de cintura (WC) permite llegar a conclusiones acerca de la grasa corporal ubicada en la cavidad abdominal. Esta grasa abdominal, llamada también grasa visceral, es un factor de riesgo para enfermedades vasculares (arteriosclerosis) y diabetes mellitus tipo 2, que pueden ocasionar infartos de miocardio y accidentes cerebrovasculares. Existe un riesgo elevado en mujeres a partir de 80 cm y en hombres a partir de 94 cm de circunferencia de cintura. Existe un riesgo muy elevado en mujeres a partir de 88 cm y en hombres a partir de 102 cm de circunferencia de cintura.

Ángulo de fase

Ángulo de fase (φ):
6.0°

Percentile:
0.



El ángulo de fase φ es una medida de la cantidad y la calidad de las células corporales. φ permite llegar a conclusiones sobre el estado de alimentación y de salud de una persona. Un ángulo de fase elevado es equiparable a una buena condición física. Por lo general, el ángulo de fase disminuye a lo largo de la vida. Las mujeres tienen un ángulo de fase relativamente más bajo que los hombres.

* proporción del peso corporal

seca

Resultados

Datos (paciente)

ID: 14971356

Nombre: Arcadio Alvarado Patiño Hogar de paso

70 masculino 30.08.2021 12:08

Energía

TEE:
2196 kcal/ día

Ingesta óptima de energía:

PAL:
1.6

Duración:

REE:
1372 kcal/ día

Objetivo del tratamiento:

El consumo de energía en reposo (REE) representa la cantidad de energía que debe gastar un cuerpo para mantener las funciones vitales normales, tales como la respiración, la digestión, el sistema cardiovascular, etc. El REE depende de la edad, la estatura, el peso y el sexo de la persona, y representa un porcentaje de aprox. el 60-70 % del consumo de energía total. El consumo de energía total (TEE) representa la energía que una persona necesita diariamente, y tiene en cuenta, además del REE, la energía necesaria para la actividad física, que varía considerablemente de un individuo a otro. El TTE se puede aumentar incrementando la actividad física.

* proporción del peso corporal

seca

Resultados

Datos (paciente)

ID: 7561950

Nombre: Arnaldo Valencia Ramirez Hogar de paso

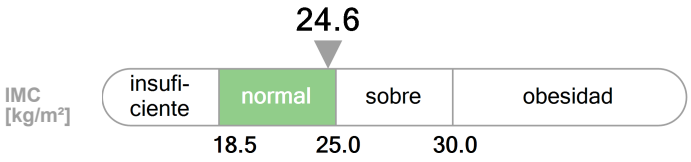
50 masculino 31.08.2021 07:36

IMC

Peso:
82.00 kg

IMC:
24.57 kg/m²

Estatura:
1.827 m

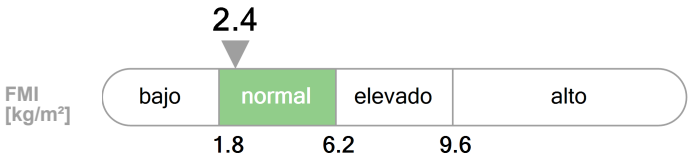


La primera evaluación del estado de nutrición de una persona se realiza midiéndola y pesándola. La relación entre el peso y la altura se expresa en el índice de **masa corporal (BMI)**. Cuanto mayor sea la precisión al determinar el peso y la altura, más exacto será también el BMI. Según la definición de la Organización mundial de la salud (OMS), a partir de 25 kg/m² se considera que un adulto presenta sobrepeso y, a partir de 30 kg/m², se considera que este es obeso; con un BMI inferior a *18,5 kg/m²* se habla de peso insuficiente. El BMI no permite llegar a conclusiones sobre la composición del cuerpo o sobre la distribución de músculos, grasa y agua en el cuerpo.
Especialmente los deportistas están considerados frecuentemente como personas con sobrepeso, porque debido a su gran masa muscular suelen tener un peso corporal elevado.

Masa grasa

Masa grasa (FM):
8.07 kg (9.8 %)*

Índice de masa grasa (FMI):
2.4 kg/m²

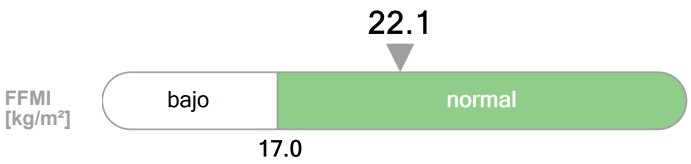


La masa grasa (FM) hace referencia al total de grasa presente en el cuerpo. Forma parte de ella, además de la grasa de depósito, la denominada grasa estructural. La grasa de depósito sirve como acumulador de energía y calor para el cuerpo. La grasa estructural es necesaria para vivir y desempeña una función importante en diversas zonas corporales; por ejemplo, ayuda a que se formen las células corporales y protege los órganos. Con un valor de FM elevado permanentemente aumenta el riesgo de sufrir diabetes y enfermedades cardiovasculares. En la representación gráfica se interpretará la FM individual con ayuda del IMC. A diferencia de los gráficos de IMC clásicos, se utiliza la FM en lugar del peso.

Masa magra

Masa magra (FFM):
73.93 kg (90.2 %)*

Índice de masa magra (FFMI):
22.1 kg/m²



La masa magra (FFM) se obtiene de la diferencia entre el peso y la masa grasa. La mayor proporción de FFM corresponde al agua corporal, con un promedio del 73,2 %. Pero también forman parte de la FFM los músculos, huesos, órganos, cartílagos, tendones y ligamentos. Al incrementar la musculatura puede aumentarse la FFM. La relación entre la FFM y la estatura muestra el índice de masa magra (FFMI). Un FFMI inferior a 15 en mujeres e inferior a 17 en hombres se considera criterio de una nutrición deficiente.

* proporción del peso corporal

seca

Resultados

Datos (paciente)

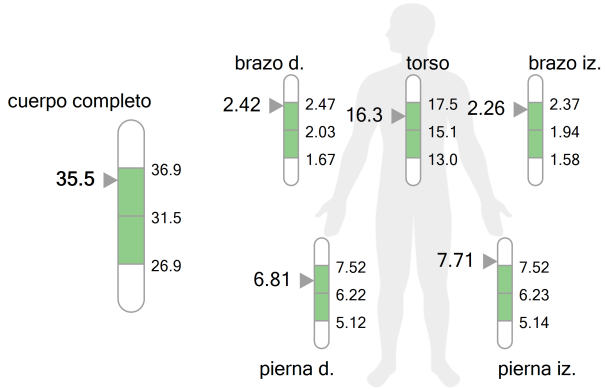
ID: 7561950

Nombre: Arnaldo Valencia Ramirez Hogar de paso

50 masculino 31.08.2021 07:36

Masa de músculo esquelético

Masa de músculo esquelético (SMM):
35.52 kg

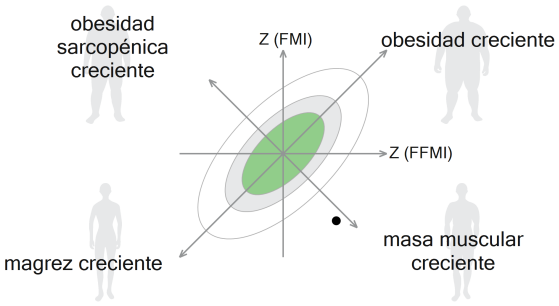


La masa muscular esquelética (SMM) comprende la masa de todos los músculos que mueven el cuerpo y aseguran la postura corporal. La masa muscular esquelética sirve también para producir calor (termogénesis). Los músculos esqueléticos contribuyen de forma considerable al consumo de energía. Si se desarrolla masa muscular esquelética, aumenta también el consumo de energía en reposo. Una masa muscular normal puede ayudar a evitar posibles trastornos del aparato locomotor.Además, la musculatura esquelética puede influir, a través de los neurotransmisores, en el sistema inmunitario, el metabolismo lipídico y la aparición de diabetes mellitus.

Cuadro de composición corporal

Índice de masa grasa (FMI):
2.4 kg/m²

Índice de masa magra (FFMI):
22.1 kg/m²



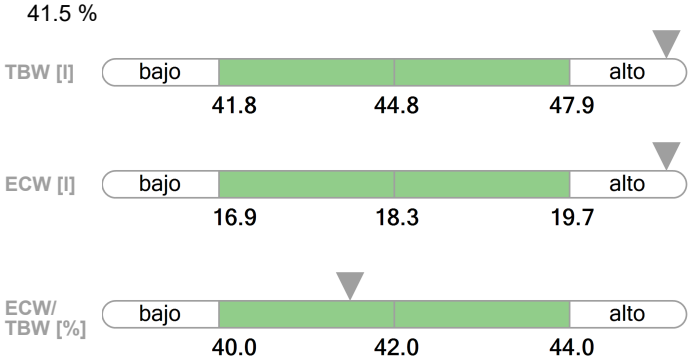
El Body Composition Chart (BCC) es la representación gráfica de la relación de la masa grasa (FM) con respecto a la masa magra (FFM) en un sistema de dos ejes. Para este fin, la FM se representa en el eje vertical y la FFM en el horizontal.Las elipses trazadas reproducen los márgenes de medición de un grupo de referencia de personas sanas. En caso de que el propio punto de medición se encuentre fuera de las elipses, esto solo significa una diferencia con respecto al grupo de referencia. Esto permite distinguir, por ejemplo, si un BMI elevado es debido a una elevada proporción muscular o de grasa.

Agua

Agua corporal total (TBW):
53.9 l (65.3 %)*

Agua extracelular (ECW):
22.4 l (27.1 %)*

ECW/TBW:
41.5 %



El agua corporal total (TBW) constituye en un adulto sano aproximadamente el 60 % del cuerpo. La cantidad de agua corporal disminuye a lo largo de la vida. En una persona sana, las dos terceras partes del agua corporal total se encuentran dentro de las células corporales, lo que en lenguaje especializado se denomina como "agua intracelular" (ICW), y una tercera parte fuera de las células, denominada "agua extracelular" (ECW).La relación ECW/TBW proporciona información sobre la distribución del agua corporal total en porcentaje.

* proporción del peso corporal

seca

Resultados

Datos (paciente)

ID: 7561950

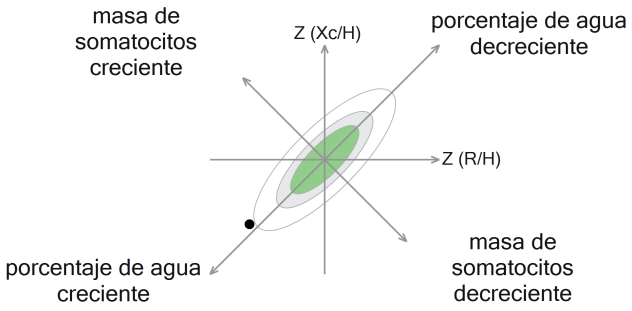
Nombre: Arnaldo Valencia Ramirez Hogar de paso

50 masculino 31.08.2021 07:36

BIVA

Resistencia (R):
372.2 Ω

Reactancia (Xc):
46.1 Ω

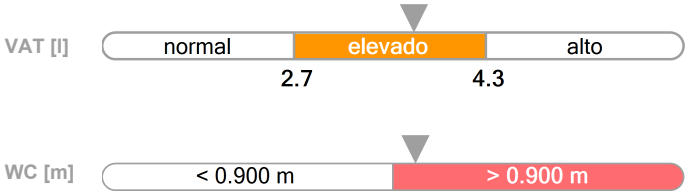


En el análisis del vector de impedancia bioeléctrica (BIVA) se examina la masa magra del cuerpo (FFM). En el gráfico se distingue el eje celular (diagonal desde abajo a la derecha hasta arriba a la izquierda) y el eje de agua (diagonal desde arriba a la derecha hasta abajo a la izquierda). El punto de medición individual ofrece información sobre la cantidad y la calidad de las células corporales, así como el equilibrio hídrico biológico del cuerpo.Las elipses trazadas reproducen los márgenes de medición de un grupo de referencia de personas sanas. En caso de que el propio punto de medición se encuentre fuera de las elipses, esto solo significa una diferencia con respecto al grupo de referencia.

Grasa visceral & Circunferencia de cintura

Grasa visceral (VAT):
3.7 l

Circunferencia de cintura (WC):
0.97 m

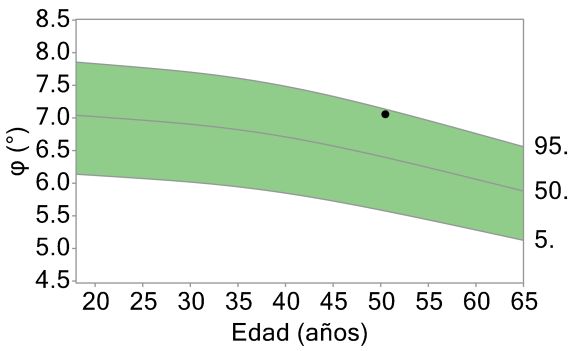


La circunferencia de cintura (WC) permite llegar a conclusiones acerca de la grasa corporal ubicada en la cavidad abdominal. Esta grasa abdominal, llamada también grasa visceral, es un factor de riesgo para enfermedades vasculares (arteriosclerosis) y diabetes mellitus tipo 2, que pueden ocasionar infartos de miocardio y accidentes cerebrovasculares. Existe un riesgo elevado en mujeres a partir de 80 cm y en hombres a partir de 94 cm de circunferencia de cintura. Existe un riesgo muy elevado en mujeres a partir de 88 cm y en hombres a partir de 102 cm de circunferencia de cintura.

Ángulo de fase

Ángulo de fase (φ):
7.1°

Percentile:
92.



El ángulo de fase φ es una medida de la cantidad y la calidad de las células corporales. φ permite llegar a conclusiones sobre el estado de alimentación y de salud de una persona. Un ángulo de fase elevado es equiparable a una buena condición física. Por lo general, el ángulo de fase disminuye a lo largo de la vida. Las mujeres tienen un ángulo de fase relativamente más bajo que los hombres.

* proporción del peso corporal

seca

Resultados

Datos (paciente)

ID: 7561950

Nombre: Arnaldo Valencia Ramirez Hogar de paso

50 masculino 31.08.2021 07:36

Energía

TEE:
3265 kcal/ día

Ingesta óptima de energía:

PAL:
1.8

Duración:

REE:
1814 kcal/ día

Objetivo del tratamiento:

El consumo de energía en reposo (REE) representa la cantidad de energía que debe gastar un cuerpo para mantener las funciones vitales normales, tales como la respiración, la digestión, el sistema cardiovascular, etc. El REE depende de la edad, la estatura, el peso y el sexo de la persona, y representa un porcentaje de aprox. el 60-70 % del consumo de energía total. El consumo de energía total (TEE) representa la energía que una persona necesita diariamente, y tiene en cuenta, además del REE, la energía necesaria para la actividad física, que varía considerablemente de un individuo a otro. El TTE se puede aumentar incrementando la actividad física.

* proporción del peso corporal

seca

Resultados

Datos (paciente)

ID: 94285526

Nombre: Cesar Augusto Granobles Hogar

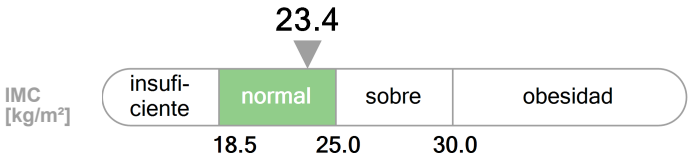
43 masculino 01.09.2021 11:14

IMC

Peso:
71.25 kg

IMC:
23.43 kg/m²

Estatura:
1.744 m

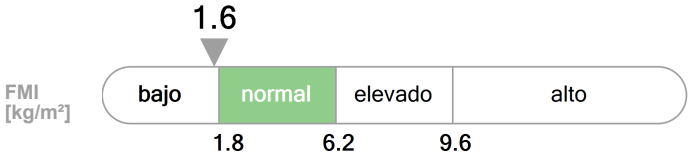


La primera evaluación del estado de nutrición de una persona se realiza midiéndola y pesándola. La relación entre el peso y la altura se expresa en el índice de **masa corporal (BMI)**. Cuanto mayor sea la precisión al determinar el peso y la altura, más exacto será también el BMI. Según la definición de la Organización mundial de la salud (OMS), a partir de 25 kg/m² se considera que un adulto presenta sobrepeso y, a partir de 30 kg/m², se considera que este es obeso; con un BMI inferior a *18,5 kg/m²* se habla de peso insuficiente. El BMI no permite llegar a conclusiones sobre la composición del cuerpo o sobre la distribución de músculos, grasa y agua en el cuerpo.
Especialmente los deportistas están considerados frecuentemente como personas con sobrepeso, porque debido a su gran masa muscular suelen tener un peso corporal elevado.

Masa grasa

Masa grasa (FM):
4.92 kg (6.9 %)*

Índice de masa grasa (FMI):
1.6 kg/m²

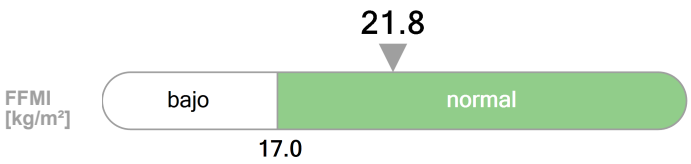


La masa grasa (FM) hace referencia al total de grasa presente en el cuerpo. Forma parte de ella, además de la grasa de depósito, la denominada grasa estructural. La grasa de depósito sirve como acumulador de energía y calor para el cuerpo. La grasa estructural es necesaria para vivir y desempeña una función importante en diversas zonas corporales; por ejemplo, ayuda a que se formen las células corporales y protege los órganos. Con un valor de FM elevado permanentemente aumenta el riesgo de sufrir diabetes y enfermedades cardiovasculares. En la representación gráfica se interpretará la FM individual con ayuda del IMC. A diferencia de los gráficos de IMC clásicos, se utiliza la FM en lugar del peso.

Masa magra

Masa magra (FFM):
66.33 kg (93.1 %)*

Índice de masa magra (FFMI):
21.8 kg/m²



La masa magra (FFM) se obtiene de la diferencia entre el peso y la masa grasa. La mayor proporción de FFM corresponde al agua corporal, con un promedio del 73,2 %. Pero también forman parte de la FFM los músculos, huesos, órganos, cartílagos, tendones y ligamentos. Al incrementar la musculatura puede aumentarse la FFM. La relación entre la FFM y la estatura muestra el índice de masa magra (FFMI). Un FFMI inferior a 15 en mujeres e inferior a 17 en hombres se considera criterio de una nutrición deficiente.

* proporción del peso corporal

seca

Resultados

Datos (paciente)

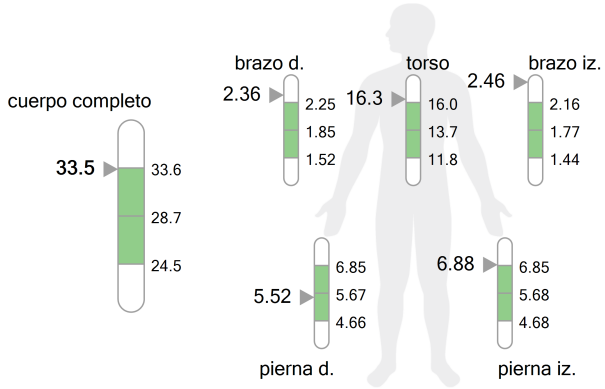
ID: 94285526

Nombre: Cesar Augusto Granobles Hogar

43 masculino 01.09.2021 11:14

Masa de músculo esquelético

Masa de músculo esquelético (SMM):
33.48 kg

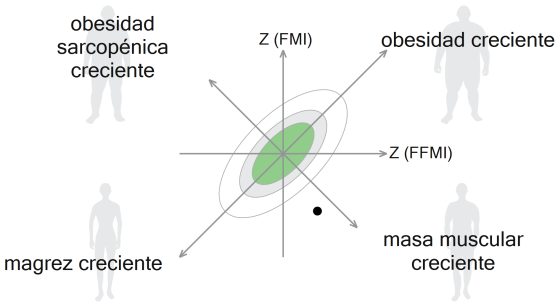


La masa muscular esquelética (SMM) comprende la masa de todos los músculos que mueven el cuerpo y aseguran la postura corporal. La masa muscular esquelética sirve también para producir calor (termogénesis). Los músculos esqueléticos contribuyen de forma considerable al consumo de energía. Si se desarrolla masa muscular esquelética, aumenta también el consumo de energía en reposo. Una masa muscular normal puede ayudar a evitar posibles trastornos del aparato locomotor.Además, la musculatura esquelética puede influir, a través de los neurotransmisores, en el sistema inmunitario, el metabolismo lipídico y la aparición de diabetes mellitus.

Cuadro de composición corporal

Índice de masa grasa (FMI):
1.6 kg/m²

Índice de masa magra (FFMI):
21.8 kg/m²



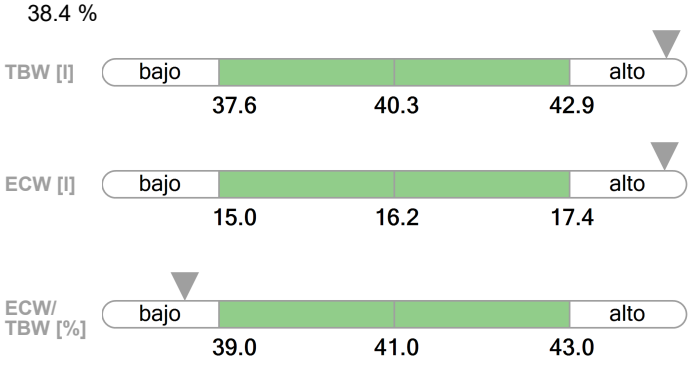
El Body Composition Chart (BCC) es la representación gráfica de la relación de la masa grasa (FM) con respecto a la masa magra (FFM) en un sistema de dos ejes. Para este fin, la FM se representa en el eje vertical y la FFM en el horizontal.Las elipses trazadas reproducen los márgenes de medición de un grupo de referencia de personas sanas. En caso de que el propio punto de medición se encuentre fuera de las elipses, esto solo significa una diferencia con respecto al grupo de referencia. Esto permite distinguir, por ejemplo, si un BMI elevado es debido a una elevada proporción muscular o de grasa.

Agua

Agua corporal total (TBW):
47.8 l (66.7 %)*

Agua extracelular (ECW):
18.4 l (25.6 %)*

ECW/TBW:
38.4 %



El agua corporal total (TBW) constituye en un adulto sano aproximadamente el 60 % del cuerpo. La cantidad de agua corporal disminuye a lo largo de la vida. En una persona sana, las dos terceras partes del agua corporal total se encuentran dentro de las células corporales, lo que en lenguaje especializado se denomina como "agua intracelular" (ICW), y una tercera parte fuera de las células, denominada "agua extracelular" (ECW).La relación ECW/TBW proporciona información sobre la distribución del agua corporal total en porcentaje.

* proporción del peso corporal

seca

Resultados

Datos (paciente)

ID: 94285526

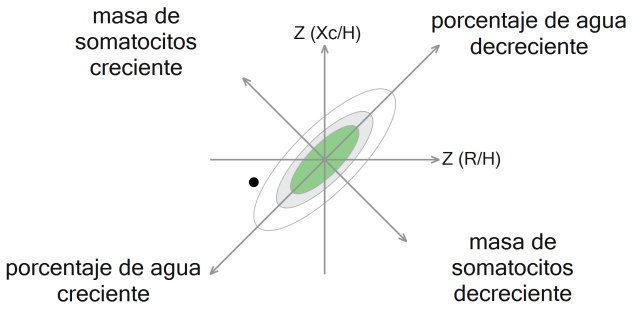
Nombre: Cesar Augusto Granobles Hogar

43 masculino 01.09.2021 11:14

BIVA

Resistencia (R):
364.9 Ω

Reactancia (Xc):
56.3 Ω

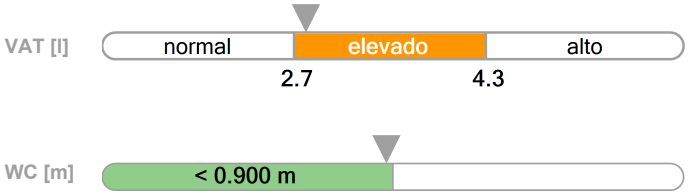


En el análisis del vector de impedancia bioeléctrica (BIVA) se examina la masa magra del cuerpo (FFM). En el gráfico se distingue el eje celular (diagonal desde abajo a la derecha hasta arriba a la izquierda) y el eje de agua (diagonal desde arriba a la derecha hasta abajo a la izquierda). El punto de medición individual ofrece información sobre la cantidad y la calidad de las células corporales, así como el equilibrio hídrico biológico del cuerpo.Las elipses trazadas reproducen los márgenes de medición de un grupo de referencia de personas sanas. En caso de que el propio punto de medición se encuentre fuera de las elipses, esto solo significa una diferencia con respecto al grupo de referencia.

Grasa visceral & Circunferencia de cintura

Grasa visceral (VAT):
2.8 l

Circunferencia de cintura (WC):
0.88 m

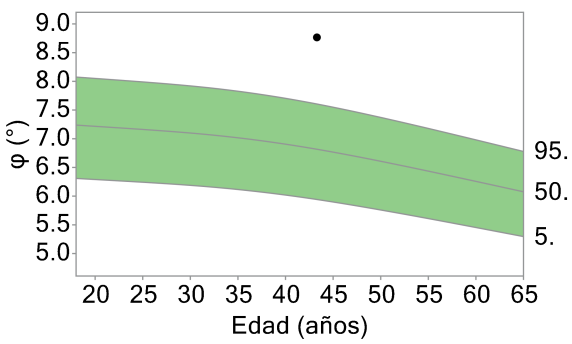


La circunferencia de cintura (WC) permite llegar a conclusiones acerca de la grasa corporal ubicada en la cavidad abdominal. Esta grasa abdominal, llamada también grasa visceral, es un factor de riesgo para enfermedades vasculares (arteriosclerosis) y diabetes mellitus tipo 2, que pueden ocasionar infartos de miocardio y accidentes cerebrovasculares. Existe un riesgo elevado en mujeres a partir de 80 cm y en hombres a partir de 94 cm de circunferencia de cintura. Existe un riesgo muy elevado en mujeres a partir de 88 cm y en hombres a partir de 102 cm de circunferencia de cintura.

Ángulo de fase

Ángulo de fase (φ):
8.8°

Percentile:
99.



El ángulo de fase φ es una medida de la cantidad y la calidad de las células corporales. φ permite llegar a conclusiones sobre el estado de alimentación y de salud de una persona. Un ángulo de fase elevado es equiparable a una buena condición física. Por lo general, el ángulo de fase disminuye a lo largo de la vida. Las mujeres tienen un ángulo de fase relativamente más bajo que los hombres.

* proporción del peso corporal

seca

Resultados

Datos (paciente)

ID: 94285526

Nombre: Cesar Augusto Granobles Hogar

43 masculino 01.09.2021 11:14

Energía

TEE:
3043 kcal/ día

Ingesta óptima de energía:

PAL:
1.8

Duración:

REE:
1690 kcal/ día

Objetivo del tratamiento:

El consumo de energía en reposo (REE) representa la cantidad de energía que debe gastar un cuerpo para mantener las funciones vitales normales, tales como la respiración, la digestión, el sistema cardiovascular, etc. El REE depende de la edad, la estatura, el peso y el sexo de la persona, y representa un porcentaje de aprox. el 60-70 % del consumo de energía total. El consumo de energía total (TEE) representa la energía que una persona necesita diariamente, y tiene en cuenta, además del REE, la energía necesaria para la actividad física, que varía considerablemente de un individuo a otro. El TTE se puede aumentar incrementando la actividad física.

* proporción del peso corporal

ESCALA ATHENS DE INSOMNIO

Esta escala intenta recoger tu propia evaluación de cualquier dificultad para dormir que puedas haber experimentado. Por favor comprueba (realizando un círculo en el número correcto) los siguientes apartados más abajo para estimar cualquier dificultad que puedas padecer, siempre y cuando ocurran <u>al menos tres veces por semana durante el último mes.</u>

1. <u>INDUCCIÓN AL SUEÑO</u> *(el tiempo que te lleva dormirte desde que apagas la luz)*

0	**1**	**2**	**3**
No tengo ningún problema	Un poco de retraso	Tardo bastante	Muy retrasado o no duermo nada

2. <u>DESPERTARES DURANTE LA NOCHE</u>

0	**1**	**2**	**3**
No tengo ningún problema	Problema menor	Un problema considerable	Un serio problema o no duermo nada

3. <u>ME DESPIERTO FINALMENTE ANTES DE LO QUE ME GUSTARÍA</u>

0	**1**	**2**	**3**
No antes	Un poco antes	Bastante antes	Mucho antes o no duermo nada

4. <u>DURACIÓN TOTAL DE SUEÑO</u>

0	**1**	**2**	**3**
Suficiente	Ligeramente insuficiente	Marcadamente insuficiente	Muy insuficiente o no duermo nada

5. <u>CALIDAD DEL SUEÑO EN GLOBAL (</u>*No importa durante cuánto tiempo hayas dormido)*

0	**1**	**2**	**3**
Satisfactorio	Ligeramente insatisfactorio	Marcadamente insatisfactorio	Muy insatisfactorio o no duermo nada

6. <u>BIENESTAR DURANTE EL DÍA</u>

0	**1**	**2**	**3**
Normal	Ligeramente disminuído	Marcadamente disminuído	Muy disminuído

7. <u>FUNCIONAMIENTO (FÍSICO Y MENTAL) DURANTE EL DÍA</u>

0	**1**	**2**	**3**
Normal	Ligeramente disminuído	Marcadamente disminuído	Muy disminuído

8. <u>SOMNOLENCIA DURANTE EL DÍA</u>

0	**1**	**2**	**3**
Nada	Leve	Considerable	Intensa

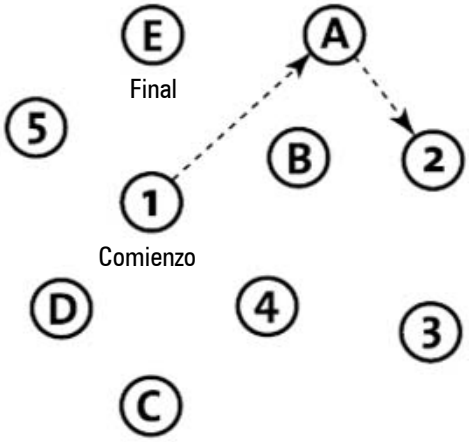
MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (MOCA)

(EVALUACIÓN COGNITIVA MONTREAL)

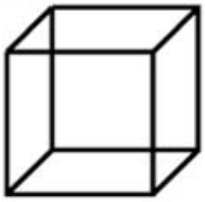
NOMBRE:
Nivel de estudios:
Sexo:

Fecha de nacimiento:
FECHA:

VISUOESPACIAL / EJECUTIVA



[ ] [ ]



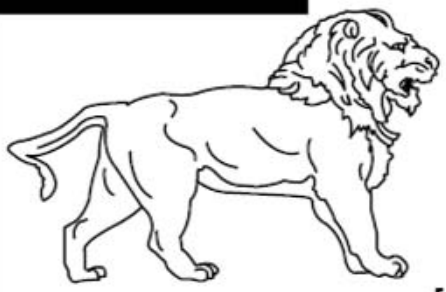
Copiar el cubo

Dibujar un reloj (Once y diez)
(3 puntos)

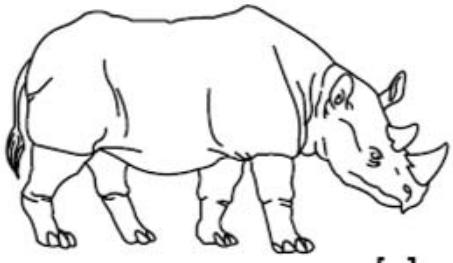
[ ] Contorno [ ] Números [ ] Agujas

Puntos ___/5

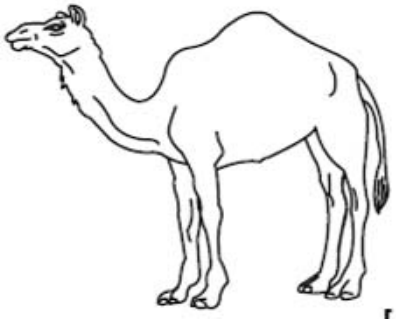
IDENTIFICACIÓN



[ ]



[ ]



[ ]

___/3

MEMORIA

Lea la lista de palabras, el paciente debe repetirlas. Haga dos intentos. Recuérdeselas 5 minutos más tarde.

	ROSTRO	SEDA	IGLESIA	CLAVEL	ROJO
1er intento					
2º intento					

Sin puntos

ATENCIÓN

Lea la serie de números (1 número/seg.) El paciente debe repetirla. [ ] 2 1 8 5 4

El paciente debe repetirla a la inversa. [ ] 7 4 2

___/2

Lea la serie de letras. El paciente debe dar un golpecito con la mano cada vez que se diga la letra A. No se asignan puntos si ≥ 2 errores.

[ ] F B A C M N A A J K L B A F A K D E A A A J A M O F A A B

___/1

Restar de 7 en 7 empezando desde 100. [ ] 93 [ ] 86 [ ] 79 [ ] 72 [ ] 65

4 o 5 sustracciones correctas: **3 puntos**, 2 o 3 correctas: **2 puntos**, 1 correcta: **1 punto**, 0 correctas: **0 puntos.**

___/3

LENGUAJE

Repetir: El gato se esconde bajo el sofá cuando los perros entran en la sala. [ ] Espero que él le entregue el mensaje una vez que ella se lo pida. [ ]

___/2

Fluidez del lenguaje. Decir el mayor número posible de palabras que comiencen por la letra "P" en 1 min. [ ] _____ (N ≥ 11 palabras)

___/1

ABSTRACCIÓN

Similitud entre p. ej. manzana-naranja = fruta [ ] tren-bicicleta [ ] reloj-regla

___/2

RECUERDO DIFERIDO

	Debe acordarse de las palabras SIN PISTAS	ROSTRO [ ]	SEDA [ ]	IGLESIA [ ]	CLAVEL [ ]	ROJO [ ]	Puntos por recuerdos SIN PISTAS únicamente
Optativo	**Pista de categoría**						
	Pista elección múltiple						

___/5

ORIENTACIÓN

[ ] Día del mes (fecha) [ ] Mes [ ] Año [ ] Día de la semana [ ] Lugar [ ] Localidad

___/6

© **Z. Nasreddine MD** Versión 07 noviembre 2004
www.mocatest.org

Normal ≥ 26 / 30

TOTAL ___/30

Añadir 1 punto si tiene ≤ 12 años de estudios

Formación continuada

Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ)

Autores
Carrera Y

La actividad física se ha convertido en los últimos años en un pilar para las estrategias y programas de salud pública, debido a los numerosos beneficios que conlleva su realización así como, a las consecuencias de la inactividad física, la cual se considera el cuarto factor de riesgo de la mortalidad mundial[1]. El medio laboral es un lugar idóneo para la promoción de dicha actividad en los trabajadores.

Para unificar los criterios empleados en la valoración de las actividades físicas realizadas en todos los países, se han elaborado una serie de estándares. Uno de los instrumentos creados ha sido el cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ (International Physical Activity Questionnaire)[2].

A partir de 1996 expertos internacionales convocados por el Instituto Karolinsca, la Universidad de Sydney, la Organización Mundial de la Salud (OMS), y los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), han trabajado en la elaboración, mejora e implementación de dicho instrumento, el cual se ha implementado por primera vez en Ginebra en el año 1998 y posteriormente en estudios europeos, americanos, asiáticos, africanos y australianos[2].

El IPAQ consta de 7 preguntas acerca de la frecuencia, duración e intensidad de la actividad (moderada e intensa) realizada los últimos siete días, así como el caminar y el tiempo sentado en un día laboral. Se puede aplicar mediante entrevista directa, vía telefónica o encuesta autocumplimentada, siendo diseñado para ser empleado en adultos de edades comprendidas entre los 18 y 65 años, existiendo dos versiones del mismo[2]:

- La **versión corta**,consta de 7 ítems y proporciona información acerca del tiempo que la persona emplea en realizar actividades de intensidad moderada y vigorosa, en caminar y en estar sentado. Especialmente recomendada cuando en investigación se pretende la monitorización poblacional.
- La **versión larga** tiene 27 ítems y recoge información acerca de las actividades de mantenimiento del hogar, jardinería, ocupacionales, transporte, tiempo libre y actividades sedentarias. Al ser más larga y compleja que la versión corta, limita su uso en estudios de investigación.

Ambas versiones evalúan tres características de la actividad física (AF): **intensidad** (leve, moderada o vigorosa), **frecuencia** (días por semana) y **duración** (tiempo por día) [2].

La actividad semanal se registra en Mets (Metabolic Equivalent of Task o Unidades de Índice Metabólico) por minuto y semana.

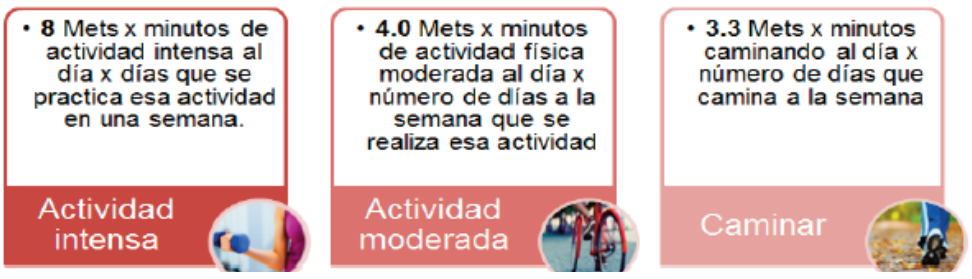
A continuación se muestran los valores Mets de referencia[2]:

- Caminar: **3,3 Mets.**
- Actividad física moderada: **4 Mets.**
- Actividad física vigorosa: **8 Mets**.

Para obtener el número de Mets debemos multiplicar cada uno de los valores anteriormente citados (3.3, 4 u 8 Mets) por el tiempo en minutos de la realización de la actividad en un día y por el número de días a la semana que se realiza.

Este cálculo está reflejado en la tabla I:

Tabla I: Cálculo de Unidades del Índice Metabólico (Mets)



A modo de ejemplo: una persona que realiza balonmano (actividad intensa) 3 días a la semana una hora cada día, su índice será: 8 Mets x 60 minutos x 3 días= 1440 Mets.

Este cuestionario internacional clasifica el nivel de actividad realizado en tres categorías baja, moderada y alta.

Los sujetos que pertenecen al nivel alto o medio son cumplidores de las **recomendaciones de actividad de la OMS**, mientras que los del nivel bajo no las cumplen[2].

Respecto a las recomendaciones citadas, se organizan en 3 grupos en función de la edad[3]:

- 5 a 17 años: se recomienda mínimo sesenta minutos diarios de actividad moderada o vigorosa, siendo preferible que sea mayoritariamente aeróbica, aunque también es importante incorporar al menos veces a la semana actividades vigorosas que refuercen los músculos y huesos.

- 18 a 64 años: Cincuenta minutos semanales de actividad aeróbica moderada, setenta y cinco de actividad aeróbica vigorosa o una combinación equivalente de ambas. Las sesiones deberán ser de al menos diez minutos.
También se recomiendan actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares dos o más veces a la semana.

- 65 años o más: Las mismas que el grupo anterior salvo las personas con movilidad reducida que deben realizar al menos tres días a la semana actividad física para mejorar su equilibrio y prevenir caídas

Mediante el empleo del cuestionario IPAQ podemos categorizar el nivel de actividad física de los trabajadores en bajo, moderado o alto según los criterios que se muestran en la Tabla I [2]:

Tabla I: Niveles de actividad física según los criterios establecidos por el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

Bajo (Categoría 1)	No realiza ninguna actividad física.
	La actividad física que realiza no es suficiente para alcanzar las categorías 2 o 3.
Moderado (Categoría 2)	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 25 minutos por día.
	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 minutos por día.
	5 o más días de una combinación de caminar y/o actividad de intensidad moderada y/o vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 600 Mets por minuto y por semana.
Alto (Categoría 3)	Realiza actividad vigorosa al menos tres días por semana alcanzando un gasto energético de 1500 Mets por minuto y semana.
	7 o más días por semana de una combinación de caminar y/o actividad de intensidad moderada y/o vigorosa alcanzando un gasto energético de al menos 3000 Mets por minuto y por semana.

En el ejemplo anteriormente comentado se sitúa en un nivel moderado de actividad ya que realiza 3 días a la semana actividad intensa y más de 25 minutos por día.

Asimismo el IPAQ entre sus resultados aporta el comportamiento sedentario en número de horas que las personas pasan sentadas en un día laboral, considerando conducta sedentaria si el individuo está más de 6 horas sentado al día[4].

En la Encuesta Nacional de Salud en España en el año 2011/2012 se obtuvieron los siguientes resultados en la aplicación del IPAQ[5]:

- Un 33,6% de la población entre 18 y 69 años se sitúa en la categoría baja de actividad física.
- El 38.6% en la categoría media.
- Y un 27.8% en la alta.

En la categoría alta es en la que se registran mayores diferencias en cuanto al género, perteneciendo a esta categoría el 44,2% de los hombres y el 24,1% de las mujeres[5].

Las personas que se sitúan en la categoría baja no siguen las recomendaciones elaboradas por la OMS. Por tanto un tercio de la población adulta española (31.3% de los hombres y 35.8% de las mujeres) no las cumplen[5].

El cuestionario IPAQ puede ser una útil herramienta, dentro de las funciones de Promoción de la Salud realizadas por los Enfermeros del Trabajo. Su facilidad de aplicación, sencillez, así como la posibilidad de poder conocer el nivel de actividad física de los trabajadores y adopción de medidas al respecto, hacen de este instrumento, validado a nivel internacional, un elemento a incluir en las actividades realizadas en los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales.

Finalmente, cabe señalar algunas limitaciones observadas durante la utilización del IPAQ:

- Las cuestiones que componen el cuestionario hacen referencia a los siete días previos a su realización, sin embargo la actividad física realizada en la última semana pudo estar influida por factores meteorológicos, circunstancias personales como enfermedades u otros aspectos que pueden conllevar a una representación inadecuada de los hábitos generales de actividad física de la persona, por lo que se podría modificar y considerar una semana tipo en lugar de los últimos siete días.

- Por otro lado, el IPAQ no diferencia los conceptos actividad física, ejercicio y deporte considerando únicamente en sus apartados el término actividad física. - Asimismo destaca la dificultad para precisar el número de horas que una persona está sentada en un día o realizando una actividad.

A continuación se muestra el citado cuestionario IPAQ:

ENCUESTA IPAQ: Actividades físicas en trabajadores

- **Actividades físicas "INTENSAS".**

Piense en todas las actividades intensas que usted **realizó en los últimos 7 días.**
Las actividades intensas son aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que le hacen respirar mucho más intensamente de lo normal. Por ejemplo:



Piense sólo en aquellas actividades físicas que realizó **durante por lo menos 10 minutos seguidos.**

- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?
  - Días por semana ☐

- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total le dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?
  Ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 horas e 20 minutos.
  - Horas por día ☐
  - Minutos por día ☐

- **Actividades físicas "MODERADAS".**

Piense en todas las actividades moderadas que usted **realizó en los últimos 7 días.**
Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que le hace respirar algo más intensamente de lo normal.

MODERADAS


Transportar pesos liviáns


Tenis dobres (non-competitivo)


Bicicleta ritmo paseo en chairo


Balles de salón


Tai chi


Baile moderno, de discoteca


Bicicleta estática esforzo moi lixeiro

Piense sólo en aquellas actividades físicas que realizó **durante por lo menos 10 minutos seguidos.**

- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **Atención, no incluya caminar.**
  - Días por semana ☐

- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total le dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?
  Ejemplo: si practicó 20 minutos, marque 0 horas e 20 minutos.
  - Horas por día ☐
  - Minutos por día ☐

- **"CAMINAR"**

Piense en el tiempo que usted le dedicó a caminar **en los últimos 7 días.**
Esto incluye caminar en el trabajo o en casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, deporte, ejercicio u ocio.

- Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó **por lo menos 10 minutos seguidos**?
  - Días por semana ☐

- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total le dedicó a **caminar** en uno de esos días?
  - Horas por día ☐
  - Minutos por día ☐

- **SENTADO durante los días laborales**

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los últimos 7 días.

Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en casa, en una clase y durante el tiempo libre.
Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en autobús, sentado o recostado mirando la televisión.

- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó **sentado** en un día hábil?

  - Horas por día ☐
  - Minutos por día ☐

Referencias

1- Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud [monografía en Internet]. Suiza; 2010 [acceso el 7 de mayo de 2016]. Disponible en:
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf

2- Mantilla Toloza SC, Gómez Conesa A. El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado para el seguimiento de la actividad física poblacional. Rev Iberoam Fisioter Kinesol [revista en Internet] 2007 [acceso el 7 de mayo de 2016]; 10(1).
Disponible en:
http://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-fisioterapia-kinesiologia-176-articulo-el-cuestionario-internacional-actividad-fisica-13107139

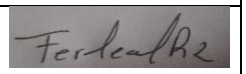
3- Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre la
actividad física para la salud [sede Web]. Organización Mundial de la Salud;
[acceso el 7 de mayo de 2016]. Disponible en:
http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

4- Crespo Salgado JJ, Delgado Martín JL, Blanco Iglesias O, Aldecoa Landesa S. Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. Aten Primaria [revista en Internet] 2015 marzo [acceso el 7 de mayo de 2016]; 47 (3). Disponible en: http://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-guia-basica-deteccion-del-sedentarismo-90388068

5- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Encuesta Nacional de Salud. España 2011/12. Serie Informes monográficos nº 4. Actividad física, descanso y ocio [monografía en Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2014 [acceso el 7 de mayo de 2016].
Disponible en: http://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encu estaNac2011/informesMonograficos/Act_fis_desc_ocio.4.pdf

REGISTRO DE ASISTENCIA Y APROBACIÓN DEL ACTA No- DEL DÍA 23 DEL MES DE SEPTIEMBRE DEL AÑO 2021

OBJETIVO (S)	Realizar pruebas correspondientes al grupo Etareo 18-30 años del proyecto Algoritmo de salud basado en el Modelo 24-Hac y marcadores biológicos en hombres y mujeres en diferentes grupos etarios. SGPS8563; correspondiente al tercer informe bimestra

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	No. DOCUMENTO	PLANTA	CONTRATISTA	OTRO ¿CUAL?	DEPENDENCIA/ EMPRESA	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO/EXT.SENA	AUTORIZA GRABACIÓN	FIRMA O PARTICIPACIÓN VIRTUAL
1	LUIS FERNANDO LEAL RIOS	7554860		XXXX		CCYT	LFLEAL@SENA.EDU.CO	3207723086		

De acuerdo con La Ley 1581 de 2012, Protección de Datos Personales, el Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, se compromete a garantizar la seguridad y protección de los datos personales que se encuentran almacenados en este documento, y les dará el tratamiento correspondiente en cumplimiento de lo establecido legalmente.


SENA

ACTA No. 001		
NOMBRE DEL COMITÉ O DE LA REUNIÓN: Realizar Pruebas correspondientes al grupo Etareo 18- 30 años del Proyecto denominado: Algoritmo de salud basado en el Modelo 24-Hac y marcadores biológicos en hombres y mujeres en diferentes grupos etarios - SGPS8563; correspondiente al tercer informe bimestral		
CIUDAD Y FECHA: 23 de Septiembre de 2021	**HORA INICIO:08:00**	**HORA FIN:12:00**
LUGAR Y/O ENLACE: Laboratorio Sena Centro de Comercio y Turismo.	**DIRECCIÓN GENERAL / REGIONAL / CENTRO**	
AGENDA O PUNTOS PARA DESARROLLAR: **1. Actividades.** **2. Semillero de Investigación.**		
OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN: Realizar pruebas correspondientes al grupo Etareo 18-30 años del proyecto Algoritmo de salud basado en el Modelo 24-Hac y marcadores biológicos en hombres y mujeres en diferentes grupos etarios. SGPS8563		
DESARROLLO DE LA REUNIÓN		

1. Actividades Realizadas durante el Periodo Agosto 20 a Septiembre 23 del Año 2021 correspondiente al Grupo Etareo entre 18 a 30 años. Durante este periodo se han podido realizar 90 pruebas en el rango de edad de 18 a 30 años con población Aprendiz Sena de los géneros masculino y femenino correspondientes al proyecto. La meta de este grupo etareo es tener evaluadas 150 personas al 15 de octubre, discriminadas asi: 75 hombres y 75 mujeres en este rango de edad para poder entregar los resultados a la estadista contratada en la ciudad de Bogotá.
   Durante las pruebas he tenido la colaboración del Instructor Jhonathan Arboleda y los integrantes del semillero de Investigación Cuidata.
2. El semillero de investigación se ha reunido de forma presencial dos veces y se realizó una capacitación los días 27, 28, 29 y 30 de septiembre en la biblioteca con los siguientes temas:
   - ✓ Búsqueda de información en bases de datos
   - ✓ Elaboración de trabajos en norma APA 7 Ed.
   - ✓ Elaboración de citas y referencias bibliográficas en norma APA 7ed.
   - ✓ Qué es el plagio y cómo evitarlo.

   De igual manera invitamos a una investigadora de la Universidad Javeriana quien ha compartido con los aprendices en dos oportunidades, la Investigadora Laura Isabel Buitrago quien está realizando con los aprendices algunas asesorías sobre metodología de la investigación.
   De igual forma se está realizando con la estadista una capacitación de estadística donde están invitados los aprendices integrantes del

semillero relaciono cronograma de capacitaciones: Capacitación Estadística
Jueves, 23 de septiembre · 10:00am – 12:00pm
Información para unirse a Google Meet
Enlace a la videollamada: https://meet.google.com/bow-qzjx-bew

1	15/09/2021	Presentación del curso A) Concepto de estadística Diferencias entre descriptiva e inferencial	
2	23/09/2021	Tipos de estudios 1	Taller 1
3	30/09/2021	Retroalimentación del taller Tipos de estudios 2	Taller 2
4	07/09/2021	Retroalimentación del taller Conceptos	Taller 3
5	14/10/2021	Retroalimentación del taller Recopilación de datos	Taller 4
6	21/10/2021	Retroalimentación del taller Tipos de variables	Taller 5

CONCLUSIONES

- ✓ Se programara reunión con la líder de los semilleros para el dia 4 de octubre para continuar con el proceso y acordar los temas a seguir.
- ✓ Se continuara realizando cada 15 dias un encuentro presencial con nuestra invitada Laura Isabel Buitrago para reforzar temas que puedan presentar dificultad en los aprendices integrantes del semillero.
- ✓ Se continuaran realizando pruebas en los diferentes grupos Etareos.

COMPROMISOS

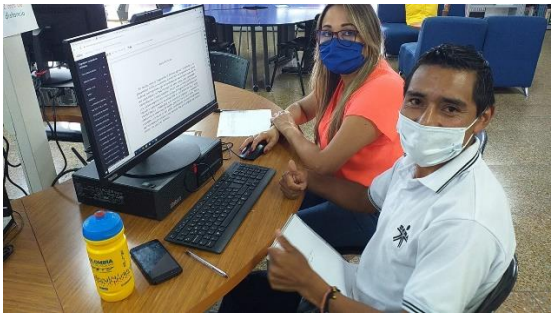
ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA
Establecer comunicación con los demás centros aliados del proyecto; así como con la Líder de Semilleros de investigación	**Luis Fernando Leal Ríos**	**Octubre**
Realizar pruebas a los diferentes grupos Etareos para entregar insumos y las diferentes variables del proyecto.	**Luis Fernando Leal Rios**	**Octubre**

ASISTENTES: (Incorporar registro de asistencia)

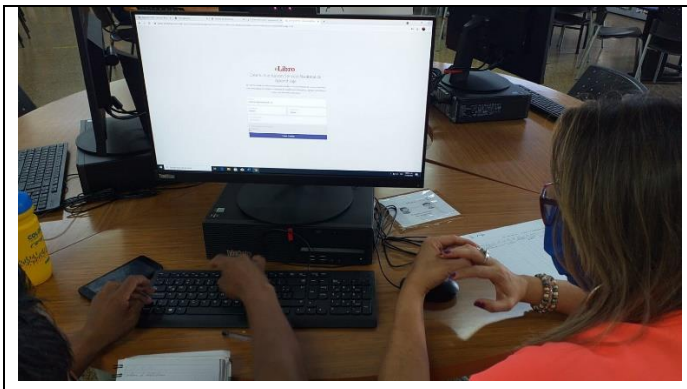
Nota: Puede incluirse imagen o captura de pantalla de los asistentes, si se trata de una reunión virtual o, de los asistentes que participan a través de una plataforma virtual.

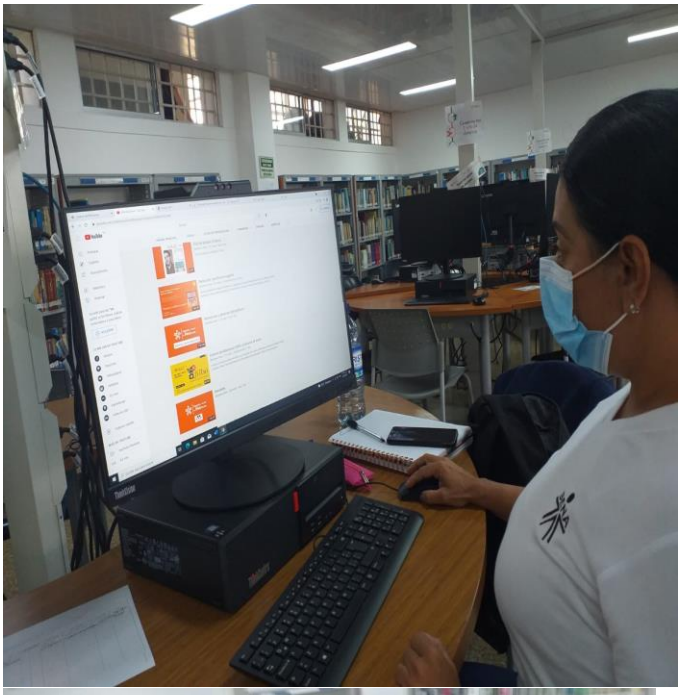


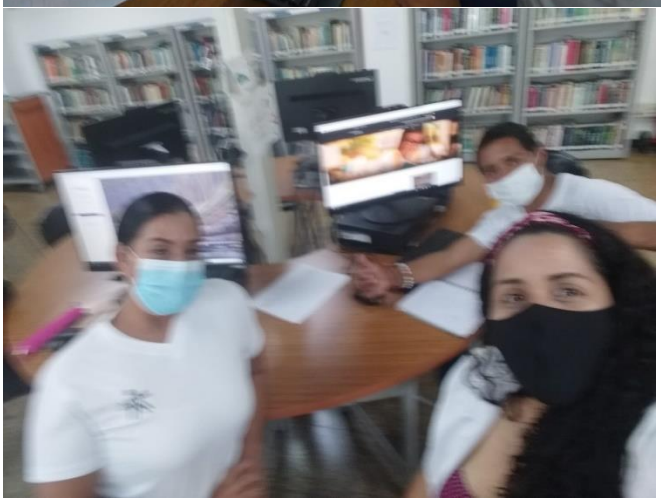

Asesoría Metodología de la Investigación Presencial.



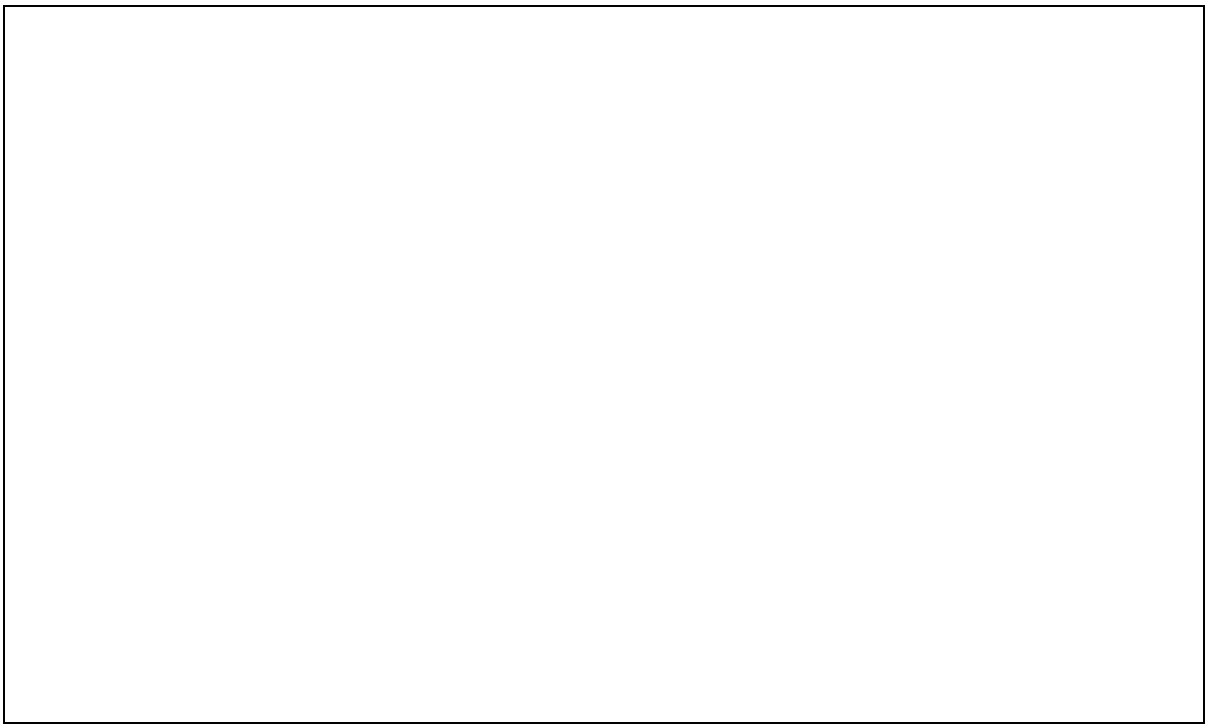








Capacitación Biblioteca Presencial 27, 28, 29 y 30 de Septiembre.




SENA