

**Información**

Marcar pregunta

Texto informativo

**Hombre de 52 años, que acude a la consulta por primera vez para tomarse la tensión arterial (TA), su hermana que tiene un esfigmomanómetro en casa se la midió y parecía que estaba descompensada (no recuerda cifras).**

**Pregunta 1**

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

¿Cuál sería el siguiente paso según tu opinión?

Seleccione una:

- a. Tomar TA y confirmar la información.
- b. Explicarle que es normal y que no se preocupe, si tiene algún síntoma que vaya a la consulta del médico.
- c. Completar la información que aporta acerca de antecedentes personales y familiares. ✓
- d. Tomarle la TA, pesarle, medirle.

Retroalimentación

En primer lugar lo aconsejable sería completar la información disponible. Así se detectarían factores de riesgo cardiovascular modificables (tabaquismo, sedentarismo, obesidad) y no modificables (edad, antecedentes familiares con cardiopatía isquémica de menos de 65 en mujeres y 55 hombres). Después se realizarían las mediciones.

La respuesta correcta es: Completar la información que aporta acerca de antecedentes personales y familiares.

**Información**

Marcar pregunta

Texto informativo

**El paciente, no tiene alergias conocidas, apendicectomizado en su juventud, trabaja como administrativo, no es fumador, no tiene tiempo para hacer deporte (2 hijos pequeños). Su padre con cardiopatía isquémica tuvo un infarto a los 61 años, su madre es diabética, tratada con antidiabéticos orales y una hermana hipertensa tratada con IECAs.**

**En consulta se detecta TA: 140/90 mmHg. Peso: 95 kg. Talla: 1,71 m.**

**Pregunta 2**

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Texto de la pregunta

Con estos datos se puede afirmar:

Seleccione una:

- a. Tiene sobrepeso, no se identifica otro problema, se le cita para triple toma de TA y descartar HTA.
- b. Se calcula el IMC= 55. Se le remite a consulta médica dado que es candidato a tratamiento farmacológico por tener un valor de riesgo cardiovascular elevado.
- c. Se calcula el IMC = 32,48. Junto con la cifra de TA es candidato a modificar su estilo de vida. ✓
- d. Se le aconseja que se tome la TA en su casa, la apunte y si mantiene las cifras que vuelva a la consulta.

Retroalimentación

Las cifras de TA parece que podrían corresponder (en espera de los resultados de la triple toma de la TA) a TA normal alta/HTA de grado 1. Si se calcula el IMC 32.48 kg/m<sup>2</sup> (95/1.712) pertenece a obesidad tipo I. Si no se dispone de peso/tallímetro se puede medir el perímetro abdominal que se correlaciona bien con la presencia de grasa visceral (> 102 cm en hombres y > 88 cm en mujeres). No se evidencia ningún factor de riesgo cardiovascular muy elevado. Tampoco se conoce el valor del colesterol total para calcular el riesgo CV total y estimar que sea candidato a un nivel de intervención intensivo. Si al estimar el riesgo CV le da un resultado alto (mayor probabilidad de tener un evento cardiovascular en un tiempo determinado), se establecen límites más estrictos para considerar controlada la TA y se requieren niveles de colesterol más bajos precisando tto farmacológico para conseguirlo. Con los datos disponibles, bajar de peso y/o aumentar la actividad física tenderían a la normalización de las cifras de TA (ver las secciones: nutrición y obesidad, nutrición en la HTA).

La respuesta correcta es: Se calcula el IMC = 32,48. Junto con la cifra de TA es candidato a modificar su estilo de vida.

**Información**

Marcar pregunta

Texto informativo

**En una analítica realizada se detecta un colesterol total de 251 mg/dl**

**Pregunta 3**

Correcta  
Puntúa 1,00 sobre 1,00  
Marcar pregunta

Texto de la pregunta

En la tabla SCORE calibrada para España, ¿qué nivel de riesgo se le puede atribuir?

Seleccione una:

- a. Tiene riesgo moderado (2%). Pero si fuera mujer el riesgo sería bajo (0-1%).
- b. Ser fumador modificaría el riesgo duplicándolo (del 2% al 4%).
- c. Ser diabético y fumador sin otro factor de riesgo (obesidad, HTA) es considerado riesgo muy alto (superior al 10%).
- d. Todas son correctas. ✓

Retroalimentación

Todas las repuestas son correctas según la tabla SCORE calibrada para España.

La respuesta correcta es: Todas son correctas.

**Pregunta 4**

Correcta  
Puntúa 1,00 sobre 1,00  
Marcar pregunta

Texto de la pregunta

¿Qué consejos dietéticos te parecen los más adecuados para este paciente?

Seleccione una:

- a. Dirigidos a mantener el perímetro abdominal en 103 cm.
- b. Entregarle una dieta de 1100 Kcal para perder al menos el 10% del peso corporal.
- c. Explicarle recomendaciones de estilo de vida saludables. ✓
- d. Prohibir la ingesta de café, alcohol, grasa insaturada y sal.

Retroalimentación

En los hombres no es aconsejable que la restricción calórica sea inferior a 1200 Kcal. El gran reto está en la adherencia a la propuesta de modificación de hábitos/forma de comer y conseguir mantenerlos en el tiempo. La dieta ideal sería la que consiguiera motivar al paciente, hacerle perder peso, con objetivos concretos elaborados con sentido común y fáciles de alcanzar. Valorar otras medidas terapéuticas.

La respuesta correcta es: Explicarle recomendaciones de estilo de vida saludables.

**Pregunta 5**

Correcta  
Puntúa 1,00 sobre 1,00  
Marcar pregunta

Texto de la pregunta

¿Qué tipo de ejercicio físico se le aconsejaría inicialmente?

Seleccione una:

- a. Muscular con pesas para rebajar el perímetro abdominal.
- b. De flexibilidad para evitar lesiones por su sobrepeso.
- c. Aeróbico (tipo natación, ciclismo, etc.) a una frecuencia cardíaca de entrenamiento de 109-118 lpm. ✓
- d. Aeróbico (tipo natación, ciclismo, etc.) a una frecuencia cardíaca de entrenamiento de 124-149 lpm.

Retroalimentación

El ejercicio aeróbico es el adecuado para iniciar un programa de actividad física. Tras descartar la patología de riesgo, puede realizar una actividad tipo carrera continua, natación, ciclismo o similares, entre 3-5 días/semana, de hasta una hora de duración e intentar conseguir una frecuencia cardíaca de trabajo del 65-70% de su frecuencia cardíaca máxima tras un periodo inicial de adaptación. El trabajo muscular se debe incluir de forma complementaria y los ejercicios de flexibilidad al inicio y al final de las sesiones. Su frecuencia cardíaca de trabajo media sería:

Frecuencia cardíaca máxima:  $220 - \text{edad} (52 \text{ años}) = 168 \text{ lpm}$ .

Frecuencia cardíaca de trabajo:  $168 \times 65\% = 109 \text{ lpm}$ ;  $168 \times 70\% = 118 \text{ lpm}$ .

En función de su adaptación se puede incrementar el porcentaje de FC de trabajo.

La respuesta correcta es:

Aeróbico (tipo natación, ciclismo, etc.) a una frecuencia cardíaca de entrenamiento de 109-118 lpm.