

CONCURSO ABIERTO 620-PI/09

19 de agosto de 2010.-

CASO CLINICO B

Atención nutricional del síndrome metabólico

“ Pedro de 58 años de edad consulta a Nutrición derivado por medicina general con la siguiente indicación: Obesidad, Colesterol Alto, Hipertensión Arterial y Glicemia alterada en ayunas.

En la Historia Clínica se encuentra registrada la siguiente paraclínica:

Glicemia en ayunas.....120 mg/dl

Colesterol Total..... 284 mg/dl

HDL.....41 mg/dl

LDL.....203 “

VLDL....40 “

TGL.....250 “

Índice Colesterol total/HDL.....6,9

Acido úrico....4,8 mg/dl

Hemograma, funcional hepático y función renal s/p

Presión Arterial: 150/100

Su Antropometría fue:

Talla.....1,65 mts

Peso.....90 Kilos

Perímetro Abdominal....128 cm

Como datos relevantes figuran: alcoholista leve, fumador de 20 cigarrillos al día, Cuida coches.

Caso clínico B- Resolución de la atención nutricional del síndrome metabólico.
(corresponden las 10 primeras preguntas)

SEÑALE LA OPCION CORRECTA

1.- Del estudio de los resultados de los “ análisis clínicos” , señale que es lo que se concluye y como se corrige :

- a.- **Dislipemia severa y pre-diabetes donde un plan de alimentación hipocalórico,hipograso e hipohidrocarbonado es fundamental.**
- b.- Dislipemia severa y pre-diabetes que se corrige con medicación ya que la alimentación es secundaria.
- c.- Dislipemia severa y pre-diabetes que se corrige elevando sus cifras de HDL a través del ejercicio físico siendo la terapia nutricional no efectiva.
- d.- Dislipemia severa y prediabetes que se corrige con un plan de alimentación hiposódico y libre de azúcares simples.

2.- Sobre su evaluación nutricional en base a la antropometría, es correcto afirmar:

- a.- Su IMC se encuentra en el rango de sobrepeso.
- b.- **Su IMC indica que presenta una Obesidad grado I.**
- c.- Su IMC lo ubica en el rango de Obesidad Mórbida o grado III.
- d.- Su IMC es levemente superior al normal.

3.- Indique la afirmación correcta en relación a la circunferencia de cintura del paciente:

- a.- es de riesgo moderado.
- b.- es normal de acuerdo a su edad y sexo.
- c.- es de riesgo alto.
- d.- es de riesgo muy alto.

4.- Para calcular en este caso la disminución de peso corporal es correcto utilizar como meta:

- a.- El peso ideal.
- b.- El peso habitual cuando era joven.
- c.- El peso relativo.
- d.- El peso ajustado.

5.- La acción nutricional terapéutica correcta en este caso es:

- a.- Instalar una dieta hipograsa e hipohidrocarbonada que le ayudará a disminuir sus cifras de presión arterial.
- b.- Poner al paciente en un plan de adelgazamiento acelerado lo que lo llevará a la disminución de todos sus valores rápidamente.
- c.- Adecuar a la realidad cotidiana del paciente un plan de alimentación adecuado al Síndrome que presenta.
- d.-Plantear una dieta hipocalórica e hiposódica que es la mejor opción para disminuir sus cifras de triglicéridos.

6.- Con respecto a la entrevista en el primer día de consulta señale lo correcto

- a.- Aplicar una serie estandarizadas de preguntas sobre los alimentos que consume, cuyas respuestas son prioritarias a fin de facilitar la elaboración del plan de alimentación.
- b.- Escuchar al paciente con relación a la expectativas en relación a la consulta y adecuar las preguntas a su realidad cotidiana.
- c.-Dirigir la entrevista hacia el conocimiento de los consumos de alimentos riesgosos.
- d.- Presentarle el Régimen adecuado a su patología ya que es la opción adecuada en este tipo de casos.

7.- Señale la afirmación correcta sobre el método de educación para la salud en este caso:

- a.- La educación nutricional individual es un método de educación efectivo.
- b.- Un método pragmático, conductista y académico es el mejor método movilizador.
- c.- La instrucción mediante la entrega de material escrito sin la participación del profesional lo que permite la autogestión.
- d.-La combinación de la educación individual y grupal multidisciplinaria y participativa

8.- En este caso el tipo de prevención que es posible realizar es:

- a.- Primaria y Secundaria.
- b.- Secundaria
- c.- Primaria
- d.- Terciaria.

9.-Con respecto a los objetivos de la educación nutricional , la opción correcta es:

- a.- Instruir al paciente a través de dietas escritas ya que está demostrado que es la

intervención más efectiva.

- b.- Priorizar la habilitación del paciente para que abandone sus hábitos tóxicos
- c.- Informarlo de todos los recursos locales para obtener comida gratuita y a su gusto y así completar su educación.
- d.- **Facilitar cambios adecuados en su alimentación y su estilo de vida fomentando su participación en el proceso educativo.**

10.- Los indicadores adecuados a evaluar en un primer control son:

- a.- **La adherencia al plan propuesto (logros y obstáculos), la disminución de peso y de las cifras de Presión arterial.**
- b.- Disminución de sus cifras de colesterol total y el aumento del valor de su HDL.
- c.- El sostenimiento en el tiempo y sin trasgresiones de las pautas y normas brindadas.
- d.- El abandono paulatino de sus hábitos tóxicos, principal causa de su síndrome.

11. Un equipo de trabajo es:

- a.- Conjunto de personas que trabajan en la misma institución o empresa.
- b.- **Conjunto de personas que trabajan con un objetivo común**
- c.- Conjunto de personas de una misma profesión que trabajan en una misma institución o empresa.
- d.- Conjunto de personas de la misma profesión y generación

12.- Con respecto al concepto de promoción de salud es correcto afirmar que es:

- a.- Una actividad de la salud individual, pública y social que implica los ámbitos formales de la educación, promoviendo modelos reconocidos por la sociedad, coercibles e imperativos.
- b.- Elaborar pautas en relación a los temas de salud pública en el ámbito académico, normalizando y difundiendo masivamente mensajes que informen a toda la población de las normas establecidas.
- c.- **Un proceso social y político que no sólo se dirige a fortalecer habilidades y conocimientos de los individuos en salud sino también se dirige a cambiar las condiciones sociales, ambientales y económicas y mejorar así la calidad de vida de individuos y poblaciones.**
- d.- Una estrategia para informar a toda la población de los derechos y deberes en relación a la salud pública normatizados en el sentido vertical.

13.- Una alimentación saludable es aquella que:

- a.- **Cubre las necesidades nutricionales de los individuos a lo largo del ciclo vital, culturalmente aceptada, inocua, segura y económicamente accesible, siendo práctica y sabrosa al mismo tiempo.**
- b.- Es una alimentación natural y casera que satisface los gustos y pautas de vida de individuos y familias independiente de su composición y forma de preparación.
- c.- Es la que se elabora en cada casa y familia con larga tradición en la comunidad, ciudad o país con pautas nutricionales adecuadas o nó.
- d.- Es socialmente aceptada por la clase económicamente activa, disponible y accesible universalmente.

14.- El rol del Licenciado en Nutrición a la hora de afrontar una actividad educativa dentro de la prevención primaria es:

- a.- Comunicador de pautas y conductas que comprende la alimentación saludable.
- b.- Agente de cambio, capaz de promover la modificación de hábitos alimentarios de riesgo.**
- c.- Trasmisor de conductas adecuadas para la reducción de riesgos nutricionales.
- d.- Receptor de todas las preguntas en relación a la fisiopatología de las enfermedades más frecuentes y su dietoterapia.

15.- Para la planificación de una actividad educativa grupal, es fundamental:

- a.- Haber recibido la solicitud directamente de la población objetivo ya que es importante a la hora de pedir colaboración en recursos materiales.
- b.- Priorizar la charla informativa ya que es de aplicación universal.
- c.- Conocer las características de la población objetivo y sus necesidades en materia de educación para la salud.**
- d.- Seleccionar la temática y sus contenidos sin dar participación a la población

16.-Los alimentos preferidos por los microorganismos son:

- a.-Alimentos secos a temperatura ambiente.
- b.-Alimentos con alta acidez y humedad.
- c.- Alimentos ricos en proteínas con suficiente humedad**
- d.- Alimentos sin el agregado de cloruro de sodio.

17.- Los principales microorganismos causales de las enfermedades transmitidas por los alimentos (ETAS) son:

- a.-Levaduras y Hongos
- b.- Bacterias y Virus**
- c.-.Virus y Levaduras.
- d.- Hongos y bacterias.

18.- La contaminación cruzada se produce cuando:

- a.-Colocamos en la heladera comidas calientes junto a comidas frías.
- b.- Mezclamos equipos, vajilla y alimentos sucios con limpios.**
- c.-Dejamos alimentos recién cocidos fuera de la heladera por más de 4 horas.
- d.- Procesamos alimentos con cuchillas poco afiladas a temperatura ambiente.

19.- Al lavar la vajilla sucia lo más importante es:

- a.-La marca del detergente
- b.-La dureza del agua
- c.- La temperatura del agua**
- d.- El tipo de vajilla

20. Al momento de enfriar rápidamente una preparación recién elaborada y que va ser usada al turno siguiente, lo correcto es:

- a.- Guardarla en la heladera después de que obtenga la temperatura ambiente
- b.- Colocarla a baño maría de agua fría con hielo y luego de enfriada conservar en la heladera.**

c.- Guardarla en el Freezer

d.- Colocarla cerca de una abertura donde se produzca corriente de aire.