

## Estudio de caso

### El caso de una adolescente con obesidad

#### Descripción del estudio de caso

Una niña de 13 años, con un IMC de 28, quiere reducir su masa corporal con actividad física. Según sus antecedentes, la glucemia y la tensión arterial son normales y no presenta enfermedades crónicas. Al andar no siente dolor ni calambres. No practica actividad física ni en las clases de educación física ni fuera de la escuela. ¿Qué rutina de ejercicios recomendaría a esta paciente? (¿Cuáles son sus objetivos finales?).

#### Preguntas

1. ¿Qué intensidad recomendaría?
  - A. Tan baja como sea posible
  - B. Moderada
  - C. Vigorosa
2. ¿Cómo se reconoce la actividad física moderada?
  - A. La persona puede hablar pero no cantar durante la actividad física.
  - B. La persona puede hablar y cantar durante la actividad física.
  - C. La persona no puede ni hablar.
3. Para que esta niña pierda 1 kg, ¿cuántas calorías debe gastar?
  - A. 5000
  - B. 7000
  - C. 9000
4. ¿Cuánto debe durar la sesión de ejercicio?
  - A. 15 min
  - B. 30 min
  - C. 45 min
  - D. 60 min
  - E. Mientras sea agradable



## **Respuestas y observaciones:**

### **Pregunta 1:**

B. Moderada

Observaciones: la intensidad extrema puede hacer que los pacientes dejen de hacer ejercicio y existe un posible riesgo de lesiones. Los ejercicios de intensidad más baja no contribuyen al objetivo de consumo de calorías, sino solo al bienestar general.

### **Pregunta 2:**

A. La persona puede hablar pero no cantar durante la actividad física.

Observaciones: la medida de «andar y hablar».

### **Pregunta 3:**

B. 7000

### **Pregunta 4:**

E. Mientras sea agradable

Observaciones: se recomiendan 60 min diarios, pero habría que empezar con 10 min y aumentar gradualmente. Es sumamente importante que las actividades sean seguras, interesantes y divertidas e impliquen los principales grupos musculares, y también que el programa sea sostenible.

