

VALORACIÓN POSTURAL

CÓDIGO: A-02

NOMBRE: GLORIA MERCEDES BETANCOURT SASTOQUE

EDAD: 67 AÑOS

CÉDULA: 41'312.286 (BOGOTÁ)

PLANO FRONTAL

VALORACIÓN INICIAL (Abril 27 de 2011)

VISTA ANTERIOR	ALINEAMIENTO SEGMENTARIO			
	SEGMENTO	POSICIÓN	DER	IZQ
	CABEZA	Alineada	X	X
		Rotada		
		Inclinada		
	HOMBROS	Alineado	X	X
		Ascendido		
		Descendido		
		Protruido		
	CADERA	Alineada	X	X
		Ascendida		
		Descendida		
	RODILLA	Alineada	X	X
		Genu Valgo		
		Genu Varo		
	PIE	Alineado	X	X
		Inversión		
		Eversión		

VALORACIÓN FINAL (Agosto 18 de 2011)

VISTA ANTERIOR	ALINEAMIENTO SEGMENTARIO			
	SEGMENTO	POSICIÓN	DER	IZQ
	CABEZA	Alineada	X	X
		Rotada		
		Inclinada		
	HOMBROS	Alineado	X	X
		Ascendido		
		Descendido		
		Protruido		
	CADERA	Alineada	X	X
		Ascendida		
		Descendida		
	RODILLA	Alineada	X	X
		Genu Valgo		
		Genu Varo		
	PIE	Alineado	X	X
		Inversión		
		Eversión		

ESCOLIOSIS ☐ Si ☒ No

Acromio Derecho 0,5
Acromio Izquierdo 0,0

En C ☐ En S ☐

No presenta alteraciones significativas

ESCOLIOSIS ☐ Si ☒ No

Acromio Derecho 2,0
Acromio Izquierdo 0,0

En C ☐ En S ☐

No presenta alteraciones significativas

DIAGNÓSTICO Y OBSERVACIONES

En la vista anterior, no se observan alteraciones posturales significativas.

DIAGNÓSTICO Y OBSERVACIONES

En la vista anterior, no se observan alteraciones posturales ni cambios significativos.

PLANO FRONTAL

VALORACIÓN INICIAL (Abril 27 de 2011)

VISTA POSTERIOR	ALINEAMIENTO SEGMENTARIO			
	SEGMENTO	POSICIÓN	DER	IZQ
	CABEZA	Alineada	X	X
		Rotada		
		Inclinada		
	HOMBROS	Alineado	X	
		Ascendido		
		Descendido		X
		Protruido		
	CADERA	Alineada		
		Ascendida		X
		Descendida		
	RODILLA	Alineada		X
		Genu Valgo	X	
		Genu Varo		
	TALO	Alineado	X	X
		Valgo		
		Varo		

VALORACIÓN FINAL (Agosto 18 de 2011)

VISTA POSTERIOR	ALINEAMIENTO SEGMENTARIO			
	SEGMENTO	POSICIÓN	DER	IZQ
	CABEZA	Alineada	X	X
		Rotada		
		Inclinada		
	HOMBROS	Alineado	X	
		Ascendido		
		Descendido		X
		Protruido		
	CADERA	Alineada	X	X
		Ascendida		
		Descendida		
	RODILLA	Alineada		X
		Genu Valgo	X	
		Genu Varo		
	TALO	Alineado	X	X
		Valgo		
		Varo		

ESCOLIOSIS ☒ No

Acromio Derecho 0,5
Acromio Izquierdo 0,0
Presenta leve escoliosis de concavidad izquierda

En C ☒ En S ☐

ESCOLIOSIS ☒ No

Acromio Derecho 2,0
Acromio Izquierdo 0,0
Presenta leve disminución de la escoliosis de concavidad izquierda

En C ☒ En S ☐

DIAGNÓSTICO Y OBSERVACIONES

Cabeza alineada, hombro izquierdo descendido, hemipelvis izquierda ascendida, valgo de rodilla derecha y talos alineados, escoliosis de concavidad izquierda con rotación de tronco hacia la derecha.

DIAGNÓSTICO Y OBSERVACIONES

Presenta disminución de la rotoescoliosis y alineamiento de la cadera, hombro levemente descendido.

PLANO SAGITAL

VALORACIÓN INICIAL (Abril 27 de 2011)

LATERAL DERECHA		ALINEAMIENTO SEGMENTARIO			
		SEGMENTO	ALIN	ANT	POST
		CABEZA	Cráneo	X	
			Col. Cervical	X	
		TRONCO Y COLUMNA	Hombros	X	
			Col. Dorsal	X	
			Col. Lumbar		X
			Pelvis		
		CADERA (Trocánter)		X	
		RODILLAS		X	

FLECHAS SAGITALES		Flecha Cervical (mm)	73	OBSERVACIONES
		Flecha Dorsal (mm)	50	
		Flecha Lumbar (mm)	90	
		Flecha Sacra (mm)	0	
Índice lordótico	65	Índice cifótico	68	Presenta hiperlordosis lumbar e hipercifosis sacra

DIAGNÓSTICO Y OBSERVACIONES

Presenta hiperlordosis lumbar, protrucción de hombro izquierdo con rotación de tronco hacia la derecha.

VALORACIÓN FINAL (Agosto 18 de 2011)

LATERAL DERECHA		ALINEAMIENTO SEGMENTARIO			
		SEGMENTO	ALIN	ANT	POST
		CABEZA	Cráneo	X	
			Col. Cervical	X	
		TRONCO Y COLUMNA	Hombros	X	
			Col. Dorsal	X	
			Col. Lumbar		X
			Pelvis		
		CADERA (Trocánter)		X	
		RODILLAS		X	

FLECHAS SAGITALES		Flecha Cervical (mm)	86	OBSERVACIONES
		Flecha Dorsal (mm)	56	
		Flecha Lumbar (mm)	91	
		Flecha Sacra (mm)	0	
Índice lordótico	63	Índice cifótico	75,5	Presenta hiperlordosis lumbar e hipercifosis sacra

DIAGNÓSTICO Y OBSERVACIONES

Aparentemente no presenta cambios significativos en la vista lateral.

PLANO SAGITAL

VALORACIÓN INICIAL (Abril 27 de 2011)

LATERAL IZQUIERDA		ALINEAMIENTO SEGMENTARIO				
		SEGMENTO		ALIN	ANT	POST
		CABEZA	Cráneo	X		
			Col. Cervical	X		
		TRONCO Y COLUMNA	Hombros	X		
			Col. Dorsal	X		
			Col. Lumbar		X	
			Pelvis			X
CADERA (Trocánter)		X				
RODILLAS		X				

FLECHAS SAGITALES		Flecha Cervical (mm)	73	OBSERVACIONES
		Flecha Dorsal (mm)	50	
		Flecha Lumbar (mm)	90	
		Flecha Sacra (mm)	0	
Índice lordótico	65	Índice cifótico	68	Presenta hiperlordosis lumbar e hipercifosis sacra

DIAGNÓSTICO Y OBSERVACIONES

Genu recurvátum bilateral, hiperlordosis lumbar, rotación de tronco hacia la derecha y retracción cervical.

RECOMENDACIONES

Durante la intervención, se presentaron cambios a nivel de la alineación de hombros y la escoliosis dorsal, por lo que se recomienda continuar con el fortalecimiento de los músculos de la región abdominal y flexibilizar los músculos de la región anterior del muslo.

VALORACIÓN FINAL (Agosto 18 de 2011)

LATERAL IZQUIERDA		ALINEAMIENTO SEGMENTARIO				
		SEGMENTO		ALIN	ANT	POST
		CABEZA	Cráneo	X		
			Col. Cervical	X		
		TRONCO Y COLUMNA	Hombros	X		
			Col. Dorsal	X		
			Col. Lumbar		X	
			Pelvis			X
		CADERA (Trocánter)		X		
RODILLAS		X				

FLECHAS SAGITALES		Flecha Cervical (mm)	86	OBSERVACIONES
		Flecha Dorsal (mm)	56	
		Flecha Lumbar (mm)	91	
		Flecha Sacra (mm)	0	
Índice lordótico	63	Índice cifótico	75,5	Presenta hiperlordosis lumbar e hipercifosis sacra

DIAGNÓSTICO Y OBSERVACIONES

Aparentemente no presenta cambios significativos en la vista lateral izquierda.

INFORME FINAL

Fecha: AGOSTO 31 DE 2011

CÓDIGO: A-02

NOMBRE: GLORIA MERCEDES BETANCOURT

EDAD: 67 años

CÉDULA: 41312280

DATOS DE COMPOSICIÓN CORPORAL

VALORACIÓN INICIAL (Abril 27 de 2011)	VALORACIÓN FINAL (Agosto 18 de 2011)
Peso corporal: <u>80,4</u> Kg % Graso: <u>39,3</u> %	Peso corporal: <u>81,3</u> Kg % Graso: <u>42,3</u> %
Talla: <u>1,68</u> Metros %G visceral: <u>10</u> %	Talla: <u>1,68</u> Metros %G visceral: <u>11</u> %
IMC: <u>28,49</u> (Sobrepeso) % Masa muscular: <u>26,6</u>	IMC: <u>28,81</u> (Sobrepeso) % Masa muscular: <u>25,3</u>
Glucometría: <u>106</u> mg/dl (Nivel normal de glucosa)	Glucometría: <u>124</u> mg/dl (Alto nivel de Glucosa)

VALORACIÓN DE LA MOVILIDAD ARTICULAR

				INICIAL	FINAL	DIFERENCIA		
MIEMBROS SUPERIORES	Rotación interna de hombro		Derecho	34	11	23	Aumentó	
			Izquierdo	14	11	4	Aumentó	
	Rotación externa de hombro		Derecho	12	20	-8	Disminuyó	
			Izquierdo	18	12	6	Aumentó	
	Pectoral			31	33	-2	Disminuyó	
	Flexión de Hombro*		Derecho	166	168	2	Aumentó	
			Izquierdo	168	159	-9	Disminuyó	
MIEMBROS INFERIORES	Cadera	Psoas (Grados)		Der	162	160	-2	Disminuyó
				Izq	161	150	-11	Disminuyó
		Aductores (cm)		Der	19	18	1	Aumentó
				Izq	17	20	-3	Disminuyó
		Rotación Interna (Grados)		Der	34	32	-2	Disminuyó
				Izq	34	32	-2	Disminuyó
		Rotación Externa (Grados)		Der	42	25	-17	Disminuyó
				Izq	26	18	-8	Disminuyó
	Rodilla	Cuádriceps (cm)		Der	22	23	-1	Disminuyó
				Izq	13	20	-7	Disminuyó
		Isquiotibiales (Grados)		Der	157	130	-27	Disminuyó
				Izq	138	132	-6	Disminuyó
	Tobillo	Tendón de Aquiles (cm)			57	35	23	Aumentó
TRONCO	Sit and Reach Modificado		Der	7	2	-5	Disminuyó	
			Izq	4	4	0	Disminuyó	

OBSERVACIONES:

Con base en lo anterior, se recomienda continuar trabajando la flexibilidad a nivel de todas las articulaciones del cuerpo, con el fin de evitar que esta capacidad continúe decreciendo.



**CENTRO DE INVESTIGACIONES DE LA FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN
GRUPO DE INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS APLICADAS AL EJERCICIO FÍSICO, DEPORTE Y SALUD
(GICAEDS) Y GRUPO SEMILLEROS GICAEDS**

Atendiendo al compromiso científico y ético adquirido por el Grupo de Investigación en Ciencias Aplicadas al Ejercicio Físico, el Deporte y la Salud (GICAEDS), los investigadores le hacen entrega de los resultados obtenidos:

NOMBRE: GLORIA MERCEDES BETANCOURT **C.C.:** 41312280 **CÓDIGO:** A-02

A continuación, presentamos los resultados obtenidos durante el proceso de entrenamiento, comparando los valores iniciales con los valores actuales.

Inicialmente se valoró su peso y estatura, lo cual permite hallar el Índice de Masa Corporal (IMC), que en personas de su edad y género debe encontrarse entre 18,5 y 25; y en su caso la valoración inicial fue de 28,49 lo cual significa que su relación peso talla la ubica en sobrepeso. Y el valor final obtenido fue 28,8 lo cual significa que según su IMC está en sobrepeso. Esto indica que a lo largo del proceso de entrenamiento, su IMC aumentó 1,12%.

Adicionalmente, se calculó su porcentaje de grasa, lo que corresponde a cuánto de su cuerpo constituido por tejido adiposo; en su caso, el valor obtenido en la valoración inicial fue de 39%; los valores normales para su edad y género son de 26,5 a 31%; lo que indica que su porcentaje de grasa inicial es alto para su edad. Y el valor final fue de 42%; es muy alto para su edad.

También se calculó el porcentaje de masa muscular (músculo) que su cuerpo tiene; el valor para su género y edad es de 23,9 a 29,9%; el valor que obtuvimos en su prueba inicial es de 27%; lo que permite señalar que su porcentaje de masa muscular es adecuado. Por su parte, la valoración final fue de 25%; por lo que su porcentaje de masa muscular es adecuado.

De acuerdo a lo anterior, sugerimos disminuir su porcentaje de grasa y mantener la masa muscular.

Con respecto a la glucometría realizada, que es una medición que permite conocer su valor glucosa en sangre, su resultado inicial fue: 106 mg/dl; lo que correspondió a: Un valor alterado de glicemia. En la valoración final, el resultado fue 124 mg/dl; según esto, usted presenta Un valor alterado.

Consideraciones adicionales por parte del cuerpo médico:

Henry Humberto León Ariza
Director de Semilleros GICAEDS

Angie Catherine Hernández Díaz
Estudiante Coordinadora del Proyecto

a

.

en

INFORME FINAL CALIDAD DE VIDA (SF-36)

Fecha: AGOSTO 31 DE 2011

CÓDIGO: A-02

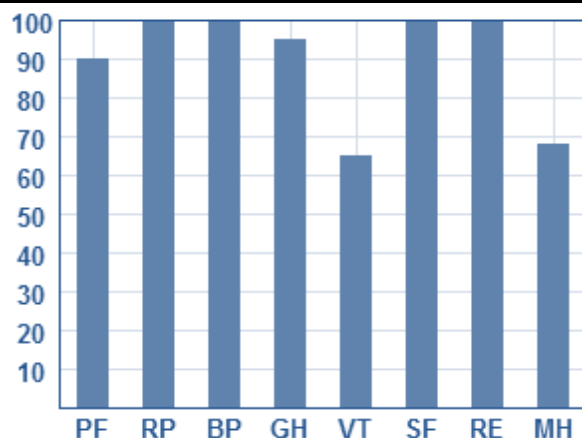
NOMBRE: GLORIA MERCEDES BETANCOURT

EDAD: 67 años

CÉDULA: 41312280

El informe presentado a continuación, corresponde a los datos obtenidos a través de un cuestionario denominado SF-36; aplicado con el fin de conocer su calidad de vida con respecto a su estado de salud y otros factores. Encontrará los resultados obtenidos en la valoración inicial y en la final, con el fin de comparar los resultados de ambas valoraciones.

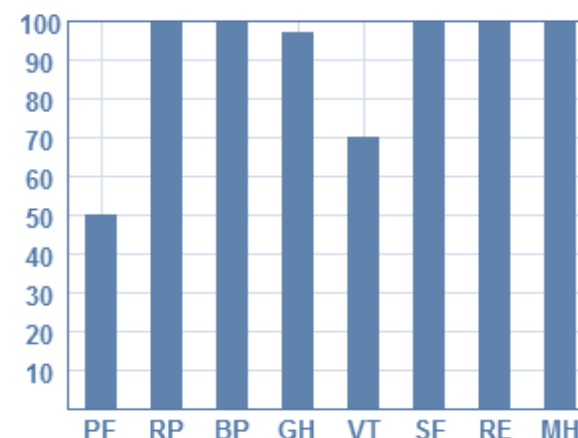
VALORACIÓN INICIAL (Abril 27 de 2011)



DATOS (PORCENTAJES):

FUNCIÓN FÍSICA (PF)	<u>90</u>	ROL FÍSICO (RP)	<u>100</u>
DOLOR CORPORAL (BP)	<u>100</u>	SALUD GENERAL (GH)	<u>95</u>
VITALIDAD (VT)	<u>65</u>	FUNCIÓN SOCIAL (SF)	<u>100</u>
ROL EMOCIONAL (RE)	<u>100</u>	SALUD MENTAL (MH)	<u>68</u>

VALORACIÓN FINAL (Agosto 18 de 2011)



DATOS (PORCENTAJES):

FUNCIÓN FÍSICA (PF)	<u>50</u>	ROL FÍSICO (RP)	<u>100</u>
DOLOR CORPORAL (BP)	<u>100</u>	SALUD GENERAL (GH)	<u>97</u>
VITALIDAD (VT)	<u>70</u>	FUNCIÓN SOCIAL (SF)	<u>100</u>
ROL EMOCIONAL (RE)	<u>100</u>	SALUD MENTAL (MH)	<u>100</u>

OBSERVACIONES GENERALES:

De acuerdo con los resultados del cuestionario de calidad de vida, podemos encontrar que el dolor corporal, el rol físico, el rol emocional y la función social mantienen su porcentaje, mientras que su función física, salud en general, vitalidad y su salud mental aumentaron de manera significativa.

HOJA DE REGISTRO Y SEGUIMIENTO GRUPO A

Código: A-02

DATOS BÁSICOS PERSONALES

NOMBRE: GLORIA MERCEDES BETANCOURT **EDAD:** 67 **CÉDULA:** 41312280
F. nacimiento: 30/11/1943 **Telefono Fijo:** 4310354 **Teléfono Celular:** 3207237273
EPS: SANITAS **IPS:** **Tipo de sangre:** O +
Avisar en caso de emergencia: Marleny Castellanos **Teléfonos:** 4043622

VALORACIÓN MÉDICA Y POSTURAL

Aptitud: APTO **FC Maxima:** 160 ppm

Observaciones y Recomendaciones Médicas:

- NINGUNA

Observaciones y Recomendaciones Ejercicio Físico:

- NINGUNA

INTERVENCIÓN Y REGISTRO DE ASISTENCIA

Fecha inicio: 09/05/2011

Sesiones: 36

Semana 1 1 2 3

Semana 2 4 5 6

Semana 3 7 8 9

Sesiones semanales: 3

Días: Lunes

Semana 4 10 11 12

Semana 5 13 14 15

Semana 6 16 17 18

Miércoles

Viernes

Semana 7 19 20 21

Semana 8 22 23 24

Semana 9 25 26 27

Horario: 08:30 a.m.

09:30 a.m.

Semana 10 28 29 30

Semana 11 31 32 33

Semana 12 34 35 36

OBSERVACIONES GENERALES

Docente: _____

INFORME FINANCIERO DEL PROYECTO

Rubros Aprobados en Ficha Mínima QUIPU	Monto Aprobado	Monto Ejecutado	Detallado de Gastos
Personal: - Remuneración por Servicios Profesionales (Médicos) - Auxilio a Investigadores	\$600.000 \$1'400.000	\$600.000 \$0	° \$600.000 Apoyo a estudiante Coordinadora Angie Hernández (\$400.000) Asistente Paola Aguirre (\$400.000) Apoyo a estudiantes que se desempeñaron como docentes en la intervención: Angelica Espinel (\$300.000) Ángela Rozo (\$300.000)
Compra de Materiales y Papelería.	\$43.000	\$43.000	1 Resma de papel carta (\$8.000) 3 DVDs (\$4.500) 50 Hojas Kimberly (\$8.200) 10 Paquetes de refuerzos irrompibles (\$15.000) 1 Lápiz de ojos negro (\$1.000) 1 Regla metálica (\$6.300)
Pago de Capacitaciones especializadas (FNP)	\$500.000	\$500.000	10 horas de capacitación en FNP (valor hora \$50.000)
Transportes en Bogotá	\$382.000	\$382.000	Selección de muestra: Valor pasaje \$1.700, 4 integrantes, 2 veces al día Intervención: Valor pasaje \$1.700 X 3 integrantes X 2 veces al día X 3 veces a la semana X 12 semanas
Otros (Suvenires para 30 personas)	\$75.000	\$0	37 Esferos de la USTA 38 Llaveros de la USTA (Vr. unitario: \$1.000)
TOTAL DE GASTOS	3'000.000	\$1'333.000	