Longevia

By Azikna







INFORME DE EVALUACIÓN

Nombre y apellido	Edad	Fecha de evaluación:

11-2806-0789 Fraga 432, CABA. www.longevia.cdrazikna.org.ar @longevia_

ETAPA DEL CAMBIO

Acción [Paciente que otorga alta importancia (8/10) y seguridad (10/10) para el cambio].

RESUMEN CLINICO INICIAL

Autopercepción de Salud y Bienestar (Hallazgos Clave)

- Estado de salud actual : Calificado como " Muy Bueno", con un nivel de bienestar “alto” a pesar de la sensación de sobrecarga. Esto indica una alta resiliencia psicológica.
- Limitaciones Cotidianas: Reporta limitaciones moderadas en su vida diaria debido a su salud actual (energía y rodilla).
- Uso de pantallas: >6 horas diarias. Identificado como un factor disruptor del bienestar y del descanso.

- La consultante ingresa al programa con el objetivo de **mejorar su energía, vitalidad y manejo del estrés**. Se observa una excelente disposición al cambio y una alta autopercepción de autoeficacia. Clínicamente, se destaca un historial de salud que requiere monitoreo preventivo (estudio por Hashimoto, postoperatorio reciente de rodilla). No se identifican contraindicaciones para el desarrollo del programa, aunque priorizando una progresión segura y funcional. Es necesario un apto cardiológico actualizado y el alta traumatológica.

RESUMEN DE SUPLEMENTACIÓN ACTUAL

Jessica presenta un esquema orientado al soporte metabólico, mitocondrial y de eje microbiota-intestino-cerebro:

- **Soporte Metilación/Energía:** Complejo B de alta dosis (B1, B2, B3, B6 a 100 mg) + Metilcobalamina (B12) y Folato.
- **Inmunidad y Antioxidación:** Vitamina C (1g), Zinc (25 mg) y Selenio (200mcg).
- **Sistema Nervioso y Relajación:** Glicinato de Magnesio (800 mg totales).
- **Salud Intestinal:** Probióticos Similia (Mix Pentabiocel 20 Bill CFU).

Análisis de Composición Corporal (Bioimpedancia SECA)

- **Peso:** 68 kg | Talla: 1.67 m **IMC:** 24.4 (Límite superior de normalidad).
- **Masa Músculo-Esquelética (MME):** 22 kg. Se encuentra en rangos de normalidad, pero con oportunidad de mejora para optimizar el metabolismo basal.
- **Masa Músculo-Esquelética Apendicular (MMEA):**
- **Masa Grasa Corporal:** 21.64 kg (**31.8%**). El porcentaje de grasa se encuentra por encima del rango óptimo para salud metabólica (ideal <28-30% en mujeres).
- **Relación Cintura-Cadera:** 0.82. Sugiere una distribución de grasa de predominio central (androide), lo cual es un marcador de riesgo metabólico a monitorear.
- **Distribución:** Los indicadores sugieren un margen de mejora en la composición para reducir el riesgo metabólico silente.

ESTUDIOS COMPLEMENTARIOS

Laboratorio 11/11/2025: ERS 12 PCR <0.6 glu 102 HbA1C 5,25% HDL 95 LDL 137 TG 57 TSH 0.06 T4L 1.47 ATPO 304, ATG 366 vit D 19,3 Lipoproteína a 99,8 nmol/l (<125 nmol/L)

HALLAZGOS EN TEST DE OPTIMIZACIÓN EPIGENÉTICA (EpixLife)

- El test destaca indicadores indirectos compatibles con sobrecarga **fisiológica y ambiental** que coinciden con el motivo de consulta:

- **Prioridades del Sistema:** Inmunitario, Cardiovascular y Emocional.
- **Carga Ambiental:** Se detecta una alta exposición digital, correlacionando con el uso de pantallas >6h y la fatiga reportada.
- **Nutrientes Críticos:** Necesidad de ajuste en Vitaminas (especialmente A, C y grupo B), a pesar de la suplementación actual.
- **Desafíos Metabólicos:** Necesidad de optimización en el metabolismo de ácidos grasos y en la producción de energía.

2 - Evaluación de Pilares de Estilo de Vida, en orden según sus prioridades

A. Manejo del Estrés y Estado Emocional

- **Situación actual:** Estrés percibido 5/10, con fuentes identificadas en lo laboral y académico. Refiere sentirse abrumada o con sensación de "no poder con todo" más de la mitad de los días.
- **Fortalezas:** Sólida red de apoyo (pareja, familia, amigos) y un alto sentido de propósito vital.
- **Intervención:** El foco estará en el desarrollo de herramientas de autorregulación y gestión de agenda para mitigar la sensación de sobrecarga.

B. Sueño y Descanso

- **Situación actual:** Calidad regular. Duerme entre 7 y 8 horas, pero presenta despertares frecuentes asociados al estrés y cansancio diurno varios días a la semana.
- **Uso de pantallas:** Exposición elevada (>6 horas diarias) con impacto percibido en el bienestar.

Intervención: Implementar higiene del sueño y reducir el uso de pantallas en la ventana pre-sueño para favorecer un descanso reparador.

C. Nutrición y Salud Digestiva

- **Situación actual:** Se encuentra en estudio por tiroiditis de Hashimoto. Actualmente consume suplementos indicados por medicina funcional
- **Fortalezas:** Lleva una dieta saludable, está atenta a sus consumos.
- **Intervención:** Se integrarán los hallazgos de la evaluación con el área de Nutrición para optimizar la calidad nutricional y la eficiencia metabólica.

D. Actividad Física y Salud Osteoarticular

- **Situación actual:** Antecedente de cirugía de rodilla hace 1 mes. Realiza natación y entrenamiento de gimnasio.
- Fortalezas: Base sólida de hábitos de ejercicio físico.
- **Intervención:** Coordinar con el equipo de entrenamiento para adaptar las cargas de trabajo respetando los tiempos de recuperación postquirúrgica.

E. Conexión Social

- **Situación actual: Excelente.** Sólida red de apoyo y un fuerte sentido de propósito vital. Es su principal factor protector.

F. Sustancias Riesgosas

- Situaciòn actual: **Óptimo.** No fuma (ex-fumadora exitosa). Consumo de alcohol moderado/social.
- Esta ok. Le agregaría. Obstáculo muchas horas de sedentarismo. Intervención, pausas activas durante horarios laborales que ayuden a disminuir tiempos de estado sedentario y favorezcan la reducción en la carga de stress.

Longevia
By Azikna

GUÍA DE OBJETIVOS CLÍNICOS Y FUNCIONALES (CICLO 1)

ÁREA/ PROFESIONAL	ESTRATEGIA DEL CICLO ACTUAL	REVISIÓN (4 SEMANAS)
Médico especialista en estilo de vida	○ Evaluar estudios cardiovasculares pendientes (Ergometría/Eco) y apto físico cardiológico, alta traumatológica ○ Monitorear evolución de sospecha de Hashimoto, función tiroidea, su impacto en la fatiga. ○ Monitoreo glucemia 102, LDL 137, Reponer vit D 19,3. ○ Supervisar la suplementación actual. Se mantiene el esquema de Complejo B, Magnesio, Vitamina C y Probióticos.	○ Definir según resultados clínicos y evolución. ○ Seguir sospecha de Hashimoto ○ Ajustar suplementación
Coaching / Acompañamiento	**Gestión del tiempo:** Trabajar en priorización de agenda y detección de barreras . **Autorregulación:** Introducir prácticas de pausa activa y conciencia del estrés. **Ambiente:** Reducir pantallas (>6h actuales) especialmente 2 horas antes de dormir para bajar la carga de estrés detectada.. **Sesión de coaching** para identificar barreras de tiempo y reducir la sensación de "estar abrumada".	Evaluar adherencia y nivel de sobrecarga percibida.

Longevia
By Azikna

GUÍA DE OBJETIVOS CLÍNICOS Y FUNCIONALES (CICLO 1)

ÁREA/ PROFESIONAL	ESTRATEGIA DEL CICLO ACTUAL	REVISIÓN (4 SEMANAS)
Nutrición	○ Foco en **densidad nutricional** . Ajustar ingesta de grasas saludables (Omega 3) según reporte epigenético. ○ Ajuste de macronutrientes para mejorar composición corporal. ○ Plan de optimización metabólica enfocado en la organización del patrón de ingesta, mejora del timing nutricional y calidad de grasas (Omega 3)	○ Evaluar adherencia a indicaciones, ajustes necesarios.
Movimiento	Entrenamiento de fuerza para mejorar la **Masa Músculo-Esquelética** y reducir el porcentaje de grasa corporal (32.8%), respetando la recuperación de rodilla. Entrenamiento de fuerza orientado a mejorar la masa músculo-esquelética y reducir el porcentaje de grasa corporal (32.8%), respetando los tiempos de recuperación y la tolerancia de la rodilla. Evaluar movilidad articular y fortalecimiento periarticular (rodilla). Progresar hacia ejercicios de fuerza de mayor intensidad una vez obtenido el apto cardiológico.	Evaluar movilidad y fortalecimiento periarticular (rodilla). Progresión a fuerza una vez obtenido el apto cardiológico.

Longevia
By Azikna

GUÍA DE OBJETIVOS CLÍNICOS Y FUNCIONALES (CICLO 1)

ÁREA/ PROFESIONAL	ESTRATEGIA DEL CICLO ACTUAL	REVISIÓN (4 SEMANAS)
	Incorporar estrategias para disminuir el sedentarismo cotidiano mediante pausas activas y aumento del movimiento diario: levantarse cada 30–60 minutos, realizar caminatas breves, movilidad articular, cambios posturales y desplazamientos funcionales durante las actividades de la vida diaria. Diferenciar el ejercicio físico planificado del movimiento cotidiano, promoviendo ambos como componentes complementarios para la salud y la funcionalidad.	

Longevia
By Azikna

PLAN ESTRATEGIA LONGEVIA

Plan Estratégico Longevia

4. Hoja de Ruta - Ciclo 1 (Acción)

- **Higiene del Sueño y Digital:** Implementar un "apagón digital" 90 minutos antes de dormir para mejorar la eficiencia del sueño y permitir que la suplementación y la nutrición actúen eficazmente sobre la función mitocondrial.
- **Gestión de la Energía:** Realizar una auditoría de agenda (barrera detectada: tiempo) para reducir la frecuencia de días en los que se siente abrumada.
- **Optimización Metabólica:** Ajustar plan nutricional para impactar en el 31.8% de grasa corporal, manteniendo la masa muscular y mejorar el entorno para la glándula tiroides.
- **Validación Clínica:** Completar estudios cardiológicos para asegurar un entrenamiento de fuerza eficiente y seguro. La práctica de actividad física de mayor intensidad queda supeditada a la revisión de estos estudios cardiológicos y alta de traumatología.

Conclusión

El programa Longevia se centrará en estas primeras semanas en la **organización de hábitos cotidianos** y la **mejora de la autopercepción de energía**.

La combinación de una carga de pantallas elevada, una composición corporal con exceso de grasa y un posible cuadro de Hashimoto explican la falta de energía y vitalidad.

Jessica se encuentra en una etapa de **Acción** con excelente pronóstico debido a su compromiso. El foco inicial será la **recuperación de la vitalidad** mediante la regulación del ritmo circadiano y la reducción de la carga de estrés ambiental, mientras se termina de definir su perfil clínico-cardiológico.

Firma: Equipo Longevia

Longevia
By Azikna



ANEXO

Índice de Salud Integral Longevia

Longevia
By Azikna

Basado en los 6 pilares de la Medicina del Estilo de Vida y los datos de Jessica:

PILAR	ESTADO ACTUAL / PERCEPCIÓN / OBJETIVOS	NIVEL DE PRIORIDAD
Manejo del estres	Percibe limitaciones moderadas. Se siente abrumada >50% de los días. **Acción:** Gestión de sobrecarga. Identificar 2 "ladrones de tiempo" en tu agenda laboral/estudio para delegar o eliminar. **Objetivo:** Bajar la percepción de "no poder con todo" que reportaste, moviendo tu puntaje de estrés percibido de 5 a 3..	CRITICA
Sueño	Calidad regular (7-8hs). Cansancio diurno frecuente. El uso de pantallas (>6hs) afecta la profundidad del descanso. **Acción:** Implementar el **"Protocolo de Desconexión"**. Reducir el uso de pantallas a partir de las 21:00 hs o utilizar filtros de luz azul si es imprescindible trabajar. **Objetivo:** Mejorar la arquitectura del sueño para eliminar el cansancio diurno y mejorar el metabolismo.	ALTA

Longevia By Azikna

Basado en los 6 pilares de la Medicina del Estilo de Vida y los datos de Jessica:

PILAR	ESTADO ACTUAL / PERCEPCIÓN / OBJETIVOS	NIVEL DE PRIORIDAD
Nutrición	Hábitos "saludables en general" con inclusión diaria de frutas/verduras. **Acción:** Ajustar la ingesta y grasas saludables según las recomendaciones del mapeo de moduladores epigenéticos. **Objetivo:** Iniciar el descenso del **31.8% de grasa corporal** preservando la masa muscular, lo cual impactará directamente en sus niveles de energía diarios.	MEDIA
Actividad física	Activa (natación/gimnasio), pero limitada por postquirúrgico de rodilla. **Cirugía de Rodilla:** La rehabilitación debe ser la prioridad mecánica en el pilar de Actividad Física. Luego: Progresar a entrenamiento de fuerza para mejorar la densidad muscular. **Acción:** Gestionar y presentar los estudios cardiológicos pendientes (ECG, Ergometría y Ecocardiograma) y el alta traumatológico.	MODERADA

Longevia
By Azikna

Basado en los 6 pilares de la Medicina del Estilo de Vida y los datos de Jessica:

PILAR	ESTADO ACTUAL / PERCEPCIÓN / OBJETIVOS	NIVEL DE PRIORIDAD
	Objetivo: Obtener el **apto físico definitivo** para que la entrenadora pueda exigir al nivel que necesita para mejorar su composición corporal sin riesgos.	
Relaciones sociales	Muy conectada. Sólida red de apoyo y propósito vital.	MANTENIMIENTO
Sustancias riesgosas	Ex-fumadora (+10 años). Consumo moderado de alcohol (vino).	MANTENIMIENTO

Para objetivar el seguimiento y poder medir el progreso de manera tangible, hemos diseñado el **Longevia Vitality Index (LVI)**. Este sistema asigna un puntaje de 0 a 10 a cada pilar, permitiéndonos obtener un **Puntaje de Salud Global** sobre 100 puntos.

A continuación, presento la estructura de puntuación y la línea de base actual de Jessica.

PILAR	CRITERIO PARA 10/10	PESO EN EL ÍNDICE
Nutrición	Plan de optimización metabólica enfocado en la organización del patrón de ingesta, mejora del timing nutricional y calidad de grasas, >5 porciones de vegetales/frutas, óptimo aporte de macronutrientes.	
Actividad Física	>150 min/semana de cardio + 2 sesiones de fuerza (con apto médico).	
Sueño	7-9 horas, despertar reparador, <1 hora de pantalla pre-sueño.	
Estrés	Estrés percibido =<3/10, herramientas de autorregulación diarias.	

Longevia
By Azikna

PILAR	CRITERIO PARA 10/10	PESO EN EL ÍNDICE
Conexión social	Sentido de propósito claro y red de apoyo activa.	10%
Sustancias	Cero tabaco, consumo de alcohol nulo o muy ocasional (<1 vez/mes).	10%
Biometria / Metabolismo	% Grasa Corporal <28%, Masa Muscular óptima, PCR baja.	10%

Longevia
By Azikna

LÍNEA BASE DE JESSICA (SITUACIÓN INICIAL)

Aplicando sus datos actuales, este es tu punto de partida:

1. **Nutrición (7/10):** Tiene buenos hábitos base, pero el reporte EpixLife sugiere una mayor demanda de ciertos nutrientes clave a nivel celular

2. **Actividad Física (5/10):** Es una persona activa, pero la cirugía de rodilla y la falta de apto físico actual limitan el entrenamiento de fuerza.

3. **Sueño (4/10):** Aunque cumple las horas, la calidad es baja y el cansancio diurno es alto. El impacto de las pantallas puede ser un detractor.

4. **Manejo del Estrés (3/10):** Es el pilar con mayor oportunidad de mejora. Sentirse abrumada la mayoría de los días baja este puntaje.

5. **Conexión Social (10/10):** Puntaje máximo. Su red de contención y propósito son excelentes.

6. **Sustancias (9/10):** Excelente por ser ex-fumadora. El consumo de vino 1-2 veces por semana es moderado pero aceptable.

7. **Biometría (6/10):** El % de grasa (31.8%) y la sospecha de Hashimoto nos dan un margen de mejora metabólica importante.

Indice de Vitalidad Longevia o Puntaje de Salud Global Inicial: 61/100

- Estado de los Pilares (Matriz Radar)

- Puntos Fuertes (Mantener): Conexión Social (10/10), Ausencia de Sustancias (9/10).
- Oportunidades Críticas (Intervenir): Manejo del Estrés (3/10), Sueño (4/10).
- Áreas de Desarrollo (Optimizar): Nutrición (7/10), Actividad Física (5/10), Biometría (6/10).

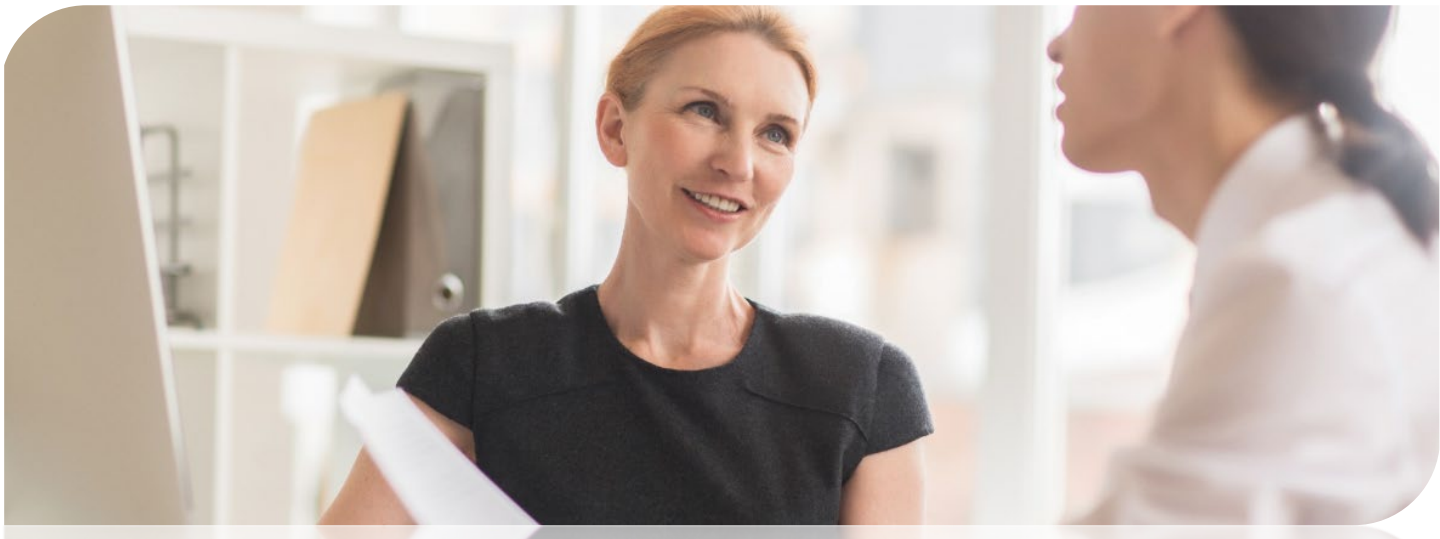
MARCADORES BIOMÉTRICOS Y EPIGNÉTICOS

INDICADOR	VALOR INICIAL	META CICLO 1	ESTADO
Grasa Corporal (%)	31,8%	<30%	EN OBSERVACIÓN
Masa Magra (Muscular)	46,4 Kg	47,0 Kg	PENDIENTE DE APTO
Estrés Percibido	5/10	3/10	MODERADO
LDL	137	<100	ALERTA
Glucemia	102	<100	ALERTA
Vit D	19,3	>30	

Longevia
By Azikna

PLAN DE ACCIÓN INMEDIATO

1. **Pendientes Críticos, para seguridad clínica**
    a. ECG y Ergometría (Para intensidad en Gimnasio/Natación).
    b. Laboratorio Completo (Confirmación Hashimoto).
    c. Ecocardiograma doppler.
    d. Alta traumatológica
2. **Protocolo Digital:** Alarma de "Desconexión" a las 22:00 hs (Foco: Subir pilar Sueño).
3. **Gestión de Cargas:** Sesión de Coaching para "Auditoría de Agenda" (Foco: Subir pilar Estrés).
4. **Soporte Metabólico:** Mantener suplementación actual (B, C, Mg, Probióticos) hasta nuevos laboratorios. Agregar suplementación con vitamina D.
5. **Rehabilitación:** Fisioterapia/Fortalecimiento isométrico de rodilla (respetando postquirúrgico).
6. Plan Nutricional: Va en adjunto.
7. Plan de Entrenamiento: Va en adjunto.



Longevia
By Azikna

11-2806-0789

Fraga 432, CABA

www.longevia.cdrazikna.org.ar

Escaneá el QR y
SEGUINOS EN INSTAGRAM
@longevia_