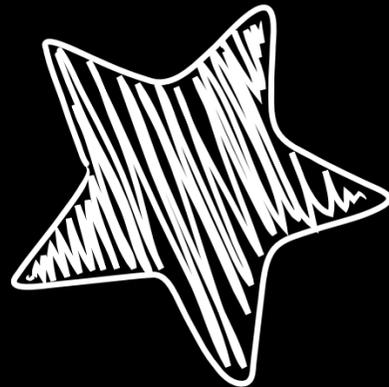




CLAUDIA



Este es uno de los casos que trataremos en las formaciones, y que os dejo como ejemplo.

NO TENÉIS QUE RESOLVERLOS, aunque obviamente podéis echarles un vistazo antes.

Trabajaremos de forma que no se necesite ni tiempo ni esfuerzo previo por vuestra parte.

El contenido 100% práctico nos permite avanzar rápidamente en la resolución de problemas reales, haciendo que seáis capaces de entender conceptos complicados de una forma MUY sencilla y práctica.

Durante la clase, así como después de ella, podréis preguntarme tranquilamente todas las dudas que vayan surgiendo...y las resolveremos con la misma sencillez, para que lo que aprendáis lo podáis aplicar de forma automática.

SIN TEORÍA, ya que la trabajaremos al resolver los casos, y cada alumno decidirá cuánta necesita o desea adquirir, sin que eso suponga un freno para poder APRENDER

CLAUDIA

Edad: 24 años.

Estatura: 1,68 m.

Peso: 54 kg, con fluctuaciones debido a su condición actual.

Cabello: Castaño oscuro.

Ojos: Verdes.

Antecedentes Familiares y Genéticos

Familia con historial de resistencia física y deportiva. Sin embargo, enfrenta problemas hormonales heredados de su madre, incluida la tendencia a la amenorrea.

Estilo de Vida y Hábitos

Muy activa físicamente, con entrenamientos diarios enfocados en fitness y musculación.

No fuma y consume alcohol muy ocasionalmente.

Estado de Salud

Actualmente enfrenta desafíos con su ciclo menstrual debido a la interrupción de la píldora anticonceptiva.

Experimenta fatiga y falta de energía, atribuidos a su tratamiento hormonal.

Preferencias y Personalidad

Determinada, con una fuerte motivación para superar obstáculos.

Introvertida, pero competitiva en su deporte.

Contexto

Estudiante universitaria con trabajo a tiempo parcial.

Vive en un apartamento compartido en una zona urbana.

Metas y Aspiraciones Físicas

Aspira a competir y ganar en una competición de Bikini Fitness.

Busca mejorar su condición física mientras maneja su salud hormonal.

Necesidades Especiales

Necesita seguimiento médico regular para ajustar su tratamiento hormonal.

Patrones de Sueño y Descanso

Suele tener un sueño reparador de 7-8 horas, aunque últimamente se ve afectado por su fatiga y estrés

Dieta y Nutrición

Sigue una dieta ligeramente baja en kcal, rica en proteínas y vegetales, grasas moderadas y carbohidratos muy limitados . Evita alimentos procesados y azúcares refinados.

Suplementa su dieta con vitaminas del grupo B,

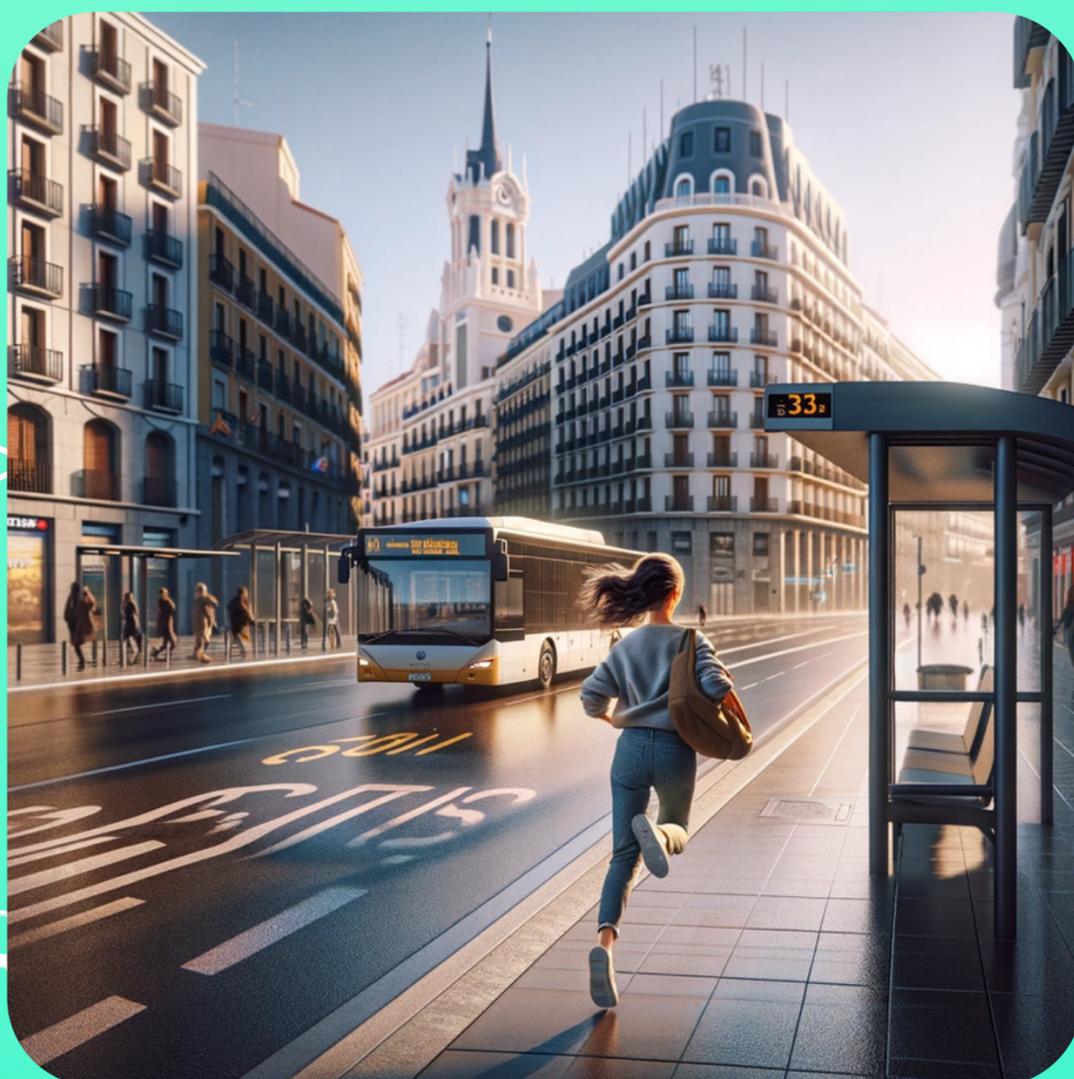
Son las 7 de la mañana, y hoy a Claudia no le apetece nada levantarse a hacer cardio. Ella siempre ha sido bastante deportista, pero por diversión; eso de levantarse cada puñetero día una hora antes de ir a la universidad para ponerse a **correr 45 minutos en ayunas cada día** le parece más absurdo.

Con algo de remordimientos pero con muchísimo más sueño, decide seguir en la cama un poco más.

Normalmente su rutina incluiría salir a correr a las de 7:10 a 7:55, llegar a casa, ducharse y sin tiempo para secarse, tomar sus **40 g de avena, sus 2 huevos pasados por agua y sus 2 lonchas de pavo sin sal.**

Un café sin leche ni edulcorante (cosas de su preparador) y salir corriendo para llegar a la parada que está a kilómetro y medio de su apartamento, antes de que pase el último autobús de la línea F que la lleve desde Tetuán hasta la Complutense. **¿Por qué coño su preparador se niega a contar esto como cardio?**, pero si llega siempre justa y con la lengua fuera...

A veces, el cardio urbano, no le permite calcular bien el tiempo, esquivando a ancianitas que madrugan para comprar el pan o corriendo en círculos sintiéndose idiota al llegar a un paso de cebra y estar el semáforo de peatones en rojo...en fin, así es Madrid. **Cuando le pilla el toro, tiene que recurrir a cocinarse una especie de “bollo” con proteína en polvo y avena...para “cuadrar sus macros”.**



Como hoy no ha madrugado, le da tiempo a pasar por la farmacia para preguntarle al farmacéutico si el nuevo tratamiento que su ginecóloga le había prescrito para tratar la amenorrea que padece, puede producirle los efectos secundarios que desde hace poco padece. Como es la **primera vez en 6 meses que falla con el cardio**, tampoco se siente especialmente culpable.

Recientemente ha dejado la píldora anticonceptiva que **llevaba tomando desde los 16 años (0,1 mg de levonorgestrel y 0,02 mg de etinilestradiol)** y hasta ese momento había venido teniendo reglas regulares, aunque no sabe muy bien por qué, esta combinación le producía **cambios de humor, acné e hirsutismo en los brazos**, algo que, aunque no lo reconocía abiertamente, le acomplexaba un poco.

Eso de entrenar para tener un cuerpo increíble para ir en pleno mes de Mayo con manga larga para no enseñar el vello de los brazos ni las marcas de acné de espalda y hombros...qué putada.

Y era raro, porque le habían cambiado la píldora que tomaba anteriormente, **Liberelle, 0,25 mg de norgestimato y 0,035 mg de etinilestradiol** precisamente porque le producía unos síntomas aún peores: **náuseas, dolor de cabeza y una retención de líquidos** que incluso, le había llevado a no querer competir en su deporte favorito, el fitness, categoría **Bikini Fitness. Tobillos hinchados, brazos y abdomen con edema**...era algo que le deprimía mucho.

Por eso y tras cambiar de especialista, había decidido dejar la píldora, pero desde entonces y **por más de 6 meses, su ciclo menstrual no había vuelto.**

La nueva medicación que tenía prescrita para normalizar su entorno hormonal era **progesterona, PROGEFFIK de 200 mg, junto a PROGEFFIK de 100 mg una vez al día durante 10 días.**

Pero solo era el tercer día y sentía que algo no iba bien: literalmente, **no podía levantarse por las mañanas, le pesaba el cuerpo y se encontraba sin ninguna energía, con una total apatía. No podía entrenar con un mínimo de intensidad sin sentirse destrozada al día siguiente.**

Ayuda a **CLAUDIA**



Hola, soy Claudia y supongo que ya te habrán contado mi historia. Me preguntaba si podrías ayudarme. Tengo algunas preguntas que espero que sepas contestarme:

PREGUNTAS

1. **¿Es normal que el levonorgestrel y el etinilestradiol me produzcan esos síntomas.**
 -
2. **¿Hubiera sido mejor opción por parte de la ginecóloga proponerme otra píldora después de usar Liberelle?.**
 -
3. **Liberelle, ¿por qué crees que podía producirme un efecto tan desagradable?.**
 -
4. **¿Qué soluciones podrías aportarme para tratar el vello de los brazos y el acné?**
 -
5. **¿Crees que la progesterona es una buena idea para recuperarme de la amenorrea?. El especialista dijo que mis analíticas eran normales, te las adjunto en la página siguiente.**
 -
6. **Todos estos tratamientos hormonales, ¿están afectando a mi composición corporal y a mi entrenamiento?**
 -

Ayuda a **CLAUDIA**



VALORES ANALÍTICOS

- Estradiol: 19 pg/mL
- Progesterona: 0.2 ng/mL
- Hormona luteinizante (LH): 1.3 IU/L
- Hormona foliculoestimulante (FSH): 1.9 IU/L
- Prolactina: 10 ng/mL
- Testosterona Total: Normal o ligeramente disminuido 10 ng/dL
- Androstenediona: 0.9-3.1 ng/mL
- Dehidroepiandrosterona (DHEA): 160 µg/dL
- Sulfato de DHEA (DHEA-S): 130 µg/dL
- 17-hidroxiprogesterona: 20 ng/dL).
- Sex Hormone Binding Globulin (SHBG): 150 nmol/L
- Vitamina D (25-Hidroxivitamina D): 10 ng/mL
- Colesterol total: 99 mg/dL
- Zinc: 21 µg/dL

Claudia ha quedado a las 8 de la noche con su preparador en el gimnasio, para pasar revisión y decidir sobre su deseo de competir ese mismo año en Bikini Fitness, porque solo tienen 6 meses por delante.

Antes de acudir, pasa por casa para cambiarse y sienta en la cama, permitiéndose un momento de calma, sintiendo el peso de sus ideas recurrentes: miedo, ilusión, inseguridad, determinación...vaya combinación.

La fatiga es una constante, como una sombra que oscurece su vida, pero es muy persistente. Con cada respiración, intenta absorber algo más que aire: busca fuerzas, motivación, la chispa que necesita para encender la llama de su pasión y que todo vuelva a valer la pena.

Hoy, a diferencia de otros días, Claudia se permite reflexionar. Piensa en los años dedicados al deporte, la disciplina férrea que ha sido su compañera constante, la misma que ahora parece traicionarla. El cambio en su medicación, la interrupción de su ciclo menstrual, los efectos secundarios... todos se suman a un desafío que parece insuperable. Sin embargo, en el fondo de su ser, una voz susurra, insistente, que no hay montaña demasiado alta ni camino demasiado largo...así que, o bien se trata de su voz interior, o un efecto secundario de la progesterona incluye las alucinaciones.

Claudia se levanta, y se va directa al gym. Allí su preparador, con rostro solemne, le pregunta sobre el tratamiento, sobre su estado de forma...es un muy buen preparador, pero es que su caso no es fácil.

Hace un par de años, **ya compitió en Bikini**, y la cosa fue bastante bien para lo que imaginaba, un tercer puesto solo enturbiado por un aspecto algo más borrado y blando del que pretendían.

Entonces, usaron oxandrolona a 10 mg durante 2 meses, clenbuterol durante el mismo periodo de tiempo en dosis ascendentes que llegaron a un máximo de 80 mcg; usó como diurético 100 mg de Aldactone desde 1 mes antes...y al acabar no hizo nada especial porque por aquel entonces estaba usando la píldora con levonorgestrel.

Al salir del gimnasio, repasa la hoja con el plan que su entrenador le ha dado:





- **ATLETA: Claudia Balaguer López**
- **CATEGORÍA: Bikini's Fitness**

PLAN & TERAPIA

• 6 semanas con 10 mg de oxandrolona en 2 tomas, más dos semanas subiendo esta cantidad a 15 mg en una toma de 10 mg y otra de 5 mg.

• Manejar edema con 50 mg de Aldactone al día

• Clenbuterol ascendente hasta 100 mcg

Descanso de 2 meses, tomando de nuevo la píldora que mejor le ha ido.

Segunda fase con 4 semanas con 10 mg de oxandrolona en 2 tomas, más dos semanas subiendo esta cantidad a 15 mg en una toma de 10 mg y otra de 5 mg y una última semana con 20 mg en 2 tomas de 10 mg

• Manejar edema con 50 mg de Aldactone al día

• Clenbuterol ascendente hasta 100 mcg

• Primobolan 50 mg/semana en 2 dosis, durante 6 semanas

• Provirón: 25 mg últimas 2 semanas



Ayuda a **CLAUDIA**

Sinceramente, estoy bastante rayada porque mi preparador es muy bueno pero su plan no acaba de convencerme. Cree que, como tengo el sistema hormonal desregulado, lo mejor si quiero competir es que empiece terapia y ya haremos un plan para recuperarme al acabar.

¿QUÉ OPINAS?

