



CASO PRÁCTICO FINAL

SALUD DIGESTIVA, NUTRICIÓN Y BIENESTAR INTEGRAL



1. PRESENTACIÓN DEL CASO

Caso práctico — Marta G., 38 años

Marta trabaja como responsable de marketing en una empresa tecnológica. Su jornada laboral suele ser intensa, con reuniones constantes, plazos ajustados y muchas horas sentada frente al ordenador.

Desde hace varios meses nota molestias digestivas frecuentes que afectan a su bienestar y calidad de vida. Refiere sensación de pesadez después de las comidas, hinchazón abdominal, episodios de reflujo y estreñimiento ocasional. Además, comenta sentirse cansada gran parte del día, con dificultad para desconectar mentalmente por las noches.

Sus hábitos diarios no son regulares. Suele desayunar rápido o incluso saltarse el desayuno. Durante el trabajo consume bastante café y muchas veces come fuera de casa, optando por comida rápida o menús poco equilibrados. La ingesta de agua es baja y apenas realiza actividad física debido al cansancio y la falta de tiempo.

A nivel emocional, Marta reconoce que vive con bastante estrés y que frecuentemente come con prisas o mientras trabaja. También duerme pocas horas y le cuesta relajarse antes de acostarse.

Aunque no presenta enfermedades diagnosticadas ni toma medicación habitual, quiere mejorar su salud digestiva, recuperar energía y aprender hábitos más saludables que pueda mantener a largo plazo.



2. SITUACIÓN ACTUAL DE MARTA



Estrés laboral elevado



Hinchazón abdominal



Come rápido y fuera de casa



Estreñimiento ocasional



Poco descanso



Fatiga y baja energía



Sedentarismo



Consumo elevado de café



Reflujo frecuente



Baja ingesta de agua



HÁBITOS DIARIOS DE MARTA



07:30 Se despierta con prisa, toma café solo.



08:30 Desayuno muy rápido o lo salta.



09:00 – 14:00 Trabajo intenso, muchas horas sentada frente al ordenador. Varias tazas de café.



14:30 Almuerzo fuera de casa (comida rápida o menú del día).



15:00 – 18:30 Continúa trabajando, estrés y reuniones.



15:30 Merienda café con algo dulce o picoteo.



20:30 Cena ligera o muy tarde, a veces comida rápida.



22:30 – 23:00 Se acuesta, suele llegar cansada y con la mente activa.



En general, Marta tiene horarios irregulares, come con prisas, bebe poca agua y realiza poca actividad física.



4. SÍNTOMAS PRINCIPALES



Reflujo frecuente



Hinchazón abdominal



Estreñimiento ocasional



Sensación de pesadez después de comer



Fatiga y baja energía



5. OBJETIVO DEL ALUMNO

- Identificar factores que afectan a la salud digestiva de Marta.
- Comprender la relación entre sus hábitos, sus síntomas y su bienestar general.
- Proponer cambios y estrategias basadas en la evidencia para mejorar su salud digestiva, hormonal y emocional.
- Diseñar un plan integral de hábitos saludables adaptado a su estilo de vida.



OBSERVACIÓN INICIAL DEL ALUMNO

Antes de responder las preguntas tipo test de la página siguiente, reflexiona sobre el caso de Marta.

¿Qué factores crees que influyen más en su situación actual? ¿Qué hábitos cambiarías primero? ¿Qué impacto puede tener el estrés crónico en su salud digestiva y general?

