**Una Semana Con la Sra. Fernanda**

La Sra. Fernanda tiene 50 años y vive con su esposo Carlos Eduardo de 65 años y con sus tres hijos; el mayor tiene 22, la segunda tiene 14, y el tercero 10. Su esposo ya está retirado desde los 50 años por un accidente que tuvo en su trabajo de construcción donde se lastimo la espalda. Por lo tanto se queda en casa la mayor parte del tiempo. Carlos Eduardo lleva a sus dos hijos menores a la escuela y a sus citas médicas y él se encarga del jardín. En vez en cuando recoge la casa (cuando la espalda no le duele tanto). El hijo mayor está yendo a la universidad y tiene un trabajo de medio tiempo, por lo tanto casi nunca se la pasa en casa. La Sra. Fernanda tiene dos trabajos. En uno trabajo medio-tiempo (21 horas) en una oficina de consultas médicas. Su otro trabajo es de 5 horas y da clases educativas a sobre la nutrición. La Sra. Fernanda se considera una persona organizada y energética y siempre a la disponibilidad de todos. La verdad es un pan de Dios. Cada domingo hace una agenda para la semana con sus actividades primordiales del hogar, trabajos, y personales. Últimamente, se ha sentido cansada y con poca energía y no sabe bien porque. Por eso mismo tiene una cita con el doctor. La mayor parte de su tiempo libre se la pasa viendo los programas de series o películas pues eso la hace relajar y se olvida de sus problemas y estrés.

Al transcurso de la semana esto es lo que va pasar.

Al parecer, la Sra. Fernanda duerme entre 5 a 6 horas cada día.

La Sra. María Fernanda se le olvido reportar sus horas a su coordinadora por lo ocupada que estaba en la clínica, pues ella pensó que iba ser un día lento. En la reunión con su coordinadora, se le olvido tener listo el papeleo para entregarlo. Su Coordinadora del as clases de nutrición le dijo que reportara sus horas lo más tardar para el ese mismo día y que mandara sus reportes semanales por correo lo más pronto posible también. De hecho, reporto las horas dos días después antes de hacer el mandado, cual ya era muy tarde y significa que su cheque le llegara tarde.

En la cita médica, el doctor le va decir que tiene el colesterol un poco alto al igual que su presión. Él le recomienda que mejore su alimentación y que haga ejercicios, y después verán si le dan medicamentos. Ella le promete alimentarse bien y por lo menos caminar por 30 minutos todos los días. Su cita de seguimiento es en un mes.

Su familia de Salinas viene el fin de semana a pasar tiempo en San Diego y se quedaran en su casa. Ellos les dijeron que llegaran el sábado a la 1pm. Pero al llegar el sábado, la familia de Salinas llama a las 7am para decir que llegaran en media hora. Eso significa, que la Sra. Fernanda tiene que arreglarse y preparar un ligero desayuno por lo menos para la familia.