



HISTORIAL CLINICO ANAMNESIS

FECHA:

NOMBRE:

FECHA DE NACIMIENTO:

MAIL:

TEL:

MOTIVO DE LA CONSULTA:

TRATAMIENTOS PASADOS Y ACTUALES:

ENFERMEDADES PASADAS Y ACTUALES (preferible en orden cronológico):

HISTÓRICO FAMILIAR (enfermedades recurrentes en la familia , importantes, causas de muerte o las relacionadas contigo) :



DATOS CLÍNICOS

PRESIÓN SANGUINEA-

ANÁLISIS DE ORINA O DESCRIPCIÓN (COLOR, TEXTURA, FRECUENCIA):

Cantidad de agua ingerida diariamente:

HECES, DEFECACIONES ((COLOR, TEXTURA, FRECUENCIA, DENSIDAD – SE HUNDE O FLOTA):

PESO:

ESTATURA:

SI ES MUJER:

Menarquia

Ciclo menstrual- frecuencia, tiempo de duración, calidad, sintomatología previa, y durante?

Menopausia: sintomatología?

HÁBITOS:

Fumador :

Café:

Drogas:

Alcohol:

Horas y calidad del sueño:



ALIMENTACIÓN: ¿que? Frecuencia de la ingesta diariamente o semanalmente

Cereales integrales (arroz, pan pasta, cebada, centeno avena etc.... Muesli, cereales):

Cereales refinados (ídem pero blancos):

Frutas :

Verduras(crudas y /o cocidas- especificar):

Semillas crudas (pipas, semilla calabaza, linaza):

Frutos secos: crudos, fritos tostados, salados? Frecuencia?

Legumbres:

Tofu/seitán/tempeh:

Fritura:

Quesos:

Embutidos:

Azúcar blanco:

Bollería industrial (galletas, croissants, magdalenas):

Chocolate :

Leche vaca, soja, arroz, avena, etc.?.

Carne Roja:

Pollo/Pavo:

Huevos:

Pescado:



MARCA CON UNA **X** EL SINTOMA SI ESTE ESTA PRESENTE- en los síntomas marcados especificar intensidad, 1-3, donde 1 es poco y 3 mucho. A los que se marquen con una X por favor especificar síntomas y/o signos:

Riñones

- Bolsas sub oculares
- Retención de líquidos en la cintura
- Molestias o dolores lumbares
- Sudoración fácil
- Molestias en las rodillas al levantarse
- Ausencia de Sed
- Necesidad de salado
- Dolor Articular general
- Más molestias con el frío o la humedad
- Arenilla o cálculos renales
- Infecciones de orina
- Frioler@
- Juanetes / espolones
- Ciática o molestias en las caderas
- Artritis
- Miedo a los cambios

Endocrino- Nervioso (hormonas y neurotransmisores)

- Hambre continuada
- Baja temperatura corporal
- Sensación de inquietud constante
- Necesidad de Dulce
- Sueño intermitente
- Sensación de falta de energía entre las 10- 11hr
- Pesadillas
- Bajones energéticos que exigen comer, principalmente dulces o carbo-hidratos
- Desarreglos menstruales
- Dar vueltas a la cabeza con un problema
- Ganas incontroladas de llorar



Hígado y Vesícula Biliar

- Ojeras
- Retención de líquido manos
- Acufenos (pitidos en los oídos)
- Migrañas
- Problemas de piel
- Picor o granos en la espalda
- Reacciones alérgicas
- Eccema o psoriasis:
- Suspiro fácil
- Transaminasas
- Colesterol
- Cálculos en la Vesícula Biliar
- Reacciones de rabia
- Dolor de cabeza en la frente o laterales (temporal)

Cardio – Vascular (Circulatorio)

- Retención de liquido en los tobillos
- Varices /Hemorroides
- Piernas cansadas, doloridas – mas en invierno
- Hormigueos
- Tensión Alta
- Calambres o rampas nocturnas
- Cuperosis (arañas vasculares)
- Molestia zona pulgar o muñecas
- Cuesta conciliar el sueño
- Dolor reflejo en el brazo por la noche
- Hematomas con facilidad
- Palpitaciones en descanso
- Sensación de opresión en el pecho
- Agobia el calor
- Tristeza o alegría exageradas
- Mareos o inestabilidad/ vértigo
- Dolor de cabeza, como se tuvieras un peso en cima
- Falta de concentración
- Dolor de cabeza en las sienas
- Fatiga o cansancio
- Arritmia



Digestivo (Estómago – intestinos grueso y delgado)

- Digestiones pesadas
- Hernia de hiato
- Reflujo Esofágico
- Inflamaciones del vientre o flatulencia (hinchazón abdominal)
- Úlcera estomacal o duodenal
- Helicobacter Pylori
- Gastritis
- Acidez de estómago o quemazón
- Malestar con vino o cava
- Aftas bucales
- Encías inflamadas
- Diarreas
- Gases intestinales
- Estreñimiento

Suprarrenales – (Adaptógenos)

- **Se despierta** entre las 4-6 h.
- **Facilidad para resfriarse**
- **Se levanta cansado y cuesta coger el ritmo**
- **Estrés o sobre entrenamiento**

Inmunológico

- Herpes
- Mucosidad
- Bronquitis crónica
- Rinitis/sinusitis
- Hongos, micosis o candidas
- Amigdalitis o faringitis recurrentes
- Infecciones urinarias



CUESTIONARIOS DE NEUROTRASMISORES:

Marca con una X las frases que te pasen en estos momentos.

ACETILCOLINA:

- me hago a menudo notas porque soy muy olvidadizo.
- hago mal las cuentas en la cabeza.
- me resulta difícil encontrar las palabras adecuadas.
- pierdo el hilo cuando me interrumpen en una conversación.
- tengo miedo de aprender cosas nuevas.
- me pongo nervioso al aprender cosas nuevas.
- cuando veo una peli o leo un libro me resulta difícil concentrarme.
- a menudo pierdo las llaves, la cartera o cosas.
- me resulta difícil concentrarme en largas reuniones o meetings.
- siento que mi cerebro no rinde al máximo.

DOPAMINA:

- a menudo me siento abatido, sin ganas de hacer cosas.
- me falta energía y el deseo de hacer algo.
- soy una persona con poca energía.
- necesito mucho tiempo en motivarme para moverme.
- me resulta difícil fijar mi foco en algo.
- tiendo a dormir mucho y me cuesta despertarme.
- utilizo estimulantes para despertarme: café, chocolate o medicinas.

SEROTONINA:

- mi cabeza esta llena de pensamientos negativos.
- suelo ver el vaso medio vacío.
- tengo un bajo concepto de mi mismo.
- tengo poca confianza en mi mismo.
- tiendo a tener depresiones en invierno.
- tengo tendencias perfeccionistas.
- me irrito fácilmente, me enfado y me impaciento.
- tengo miedo a salir por ahí.
- soy tímido.
- cuando me asusto tengo ataques de pánico.



GABA:

- me resulta difícil relajarme.
- me estreso fácilmente y todo es superior a mis fuerzas.
- normalmente me siento estresado y presionado.
- mi cuerpo esta tenso.
- a veces me siento débil y tembloroso.
- si dejo alguna comida me siento mas irritado y estresado.
- utilizo ayudas para relajarme como azúcar, alcohol o drogas.