



HISTORIA CLINICA

FECHA:

NOMBRE y apellidos:

FECHA DE NACIMIENTO:

Teléfono:

Mail:

Dirección completa:

Número de DNI y Letra:

MOTIVO DE LA CONSULTA:

VACUNAS COVID19:

Marca:

Dosis:

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 una 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:

¿qué? 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
- Friolero/a
- 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 (Estomago – 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 horas
- 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