



DEBERES ANTES DE LA CITA

Todo la información (1 – 4) se puede enviar por correo electronico a:

PHUSIS-5331@PROTONMAIL.COM

1 - MEDIR LA TEMPERATURA CORPORAL

INSTRUCCIONES:

Para medir la temperatura corporal y obtener una media, es importante seguir los siguientes pasos:

A. Elección del método de medición: Existen varios métodos para medir la temperatura corporal, como la temperatura oral, rectal, axilar o infrarrojo. El método rectal es considerado el más preciso y fiable para obtener una media. No obstante lo mas practico es tomar la temperaturo en la boca y debajo la lengua.

B. Preparación del termómetro: Asegúrese de elegir un termómetro adecuado (*y en grados Celcius*) para el método de medición que desee utilizar. Si se utiliza un termómetro digital, asegúrese de que esté bien calibrado – que es capaz de medir hasta 0.1 o 0.01 grado y que la batería esté cargada.

C. Medición de la temperatura (3 x dia durante 5 dias): Coloque el termómetro en el lugar correcto del cuerpo, según el método de medición que esté utilizando. Asegúrese de mantener el termómetro en contacto con la piel durante el tiempo recomendado y apuntar la tempratura correcta (*Eg. 36,3 o 36,32 grados Celcius*)

D. Tomar varias mediciones: Para obtener una media, es importante tomar varias mediciones en diferentes momentos del día. Esto ayudará a compensar cualquier variación natural en la temperatura corporal. La 1ier medicion del dias seria idealmente 1 hora despues de levantarse pero sin haber comido. La segunda sobre medio dia y antes de comer y la ultima del dia antes de ir a dormir.

Jurgen Bode

Técnico Superior en Química

Técnico Farmacia y Parafarmacia

Naturópata (Col. 4914)

Experto Universitario en Interpretación y Valoración Hematológicas

Asesor Ayurveda

Kinesiólogo



E. Calcular la media: Una vez que tenga varias mediciones (*3 x dia durante 5 dias*), calcule la media de las temperaturas. Puede hacer esto sumando todas las mediciones y dividiendo el resultado entre el número de mediciones. (*Eg: 36,2 + 36,8 + 35,4 + 37,0 = 145,40 grados / 4 mediciones = 36,35 grados Celcius (es su temperatura Corporal personal)*)

Consejos adicionales:

Evite medir la temperatura corporal en momentos de estrés o ansiedad, ya que esto puede afectar la precisión de la medición. Si se utiliza un termómetro digital, asegúrese de que esté bien calibrado y que la batería esté cargada.

Para una lectura correcta, es tener en cuenta de no comer antes o beber “solo agua” – No consumir estimulantes como café o mate, ect... y de no hacer una actividad actividad física – deporte, o otro actividad que puede afectar su temperatura y de no estar en el sol, ni en el frío exterior.

Siempre es mejor y para tener la lectura mas correcta, de utilizar 2 diferentes modelos o/y marcas de termómetro.

2 - MEDIR LA FRECUENCIA CARDIACA

La frecuencia cardiaca es el número de veces que se contrae el corazón en un minuto. Hay varios maneras de hacerlo como electronicamente o manualmente. (*abajo hay instrucciones para hacerlo manualmente*)

INSTRUCCIONES:

A. Selecciona un punto arterial: Hay varios puntos arteriales en el cuerpo donde se puede medir la frecuencia cardiaca. Los más comunes son: * Arterias carótidas (*lado del cuello*) * Pulso braquial (*lado medial interior del codo*) * Pulso temporal (*frente a la parte superior de la oreja*) * Pulso femoral (*parte superior y ligeramente interior del muslo*) * Otras partes corporales como la parte posterior de la rodilla (*pulso poplíteo*), detrás del tobillo (*arteria tibial posterior*) o el pulso facial (*arteria facial*).

Jurgen Bode

Técnico Superior en Química

Técnico Farmacia y Parafarmacia

Naturópata (**Col. 4914**)

Experto Universitario en Interpretación y Valoración Hematológicas

Asesor Ayurveda

Kinesiólogo



B. Ubica el pulso: Coloca tus dedos en el punto arterial seleccionado y presiona suavemente con el dedo índice. Debes sentir el latido de la arteria.

C. Cuenta los latidos: Cuenta los latidos durante un período de 10, 15 o 30 segundos. Es importante contar los latidos durante un período corto para evitar confundir los latidos con otros sonidos.

D. Multiplica por el factor: Multiplica el número de latidos por el factor correspondiente: * 10 segundos: multiplica por 6 * 15 segundos: multiplica por 4 * 30 segundos: multiplica por 2

E. Lee la frecuencia cardiaca: La frecuencia cardiaca se expresa en latidos por minuto (pm). Por ejemplo, si cuentas 60 latidos en 30 segundos y multiplicas por 2, la frecuencia cardiaca es de 120 pm.

Importante: Es importante medir la frecuencia cardiaca (*2 x dia con 1 vez en reposo + 1 vez con actividad /deporte) - durante 3 dias*). En reposo, es decir, sentado y relajado, y no después de realizar ejercicio o consumir estimulantes como café o mate. Y tambien medir despues (*no mucho mas tarde que 3 min.*) despues de realizar ejercicio pero sin consumir estimulantes.

3 – TOMAR FOTOS PARA LA EVALUACIÓN

Para una evaluación, es importante tomar fotos que muestren la condición física y emocional.

INSTRUCCIONES:

Las fotos que serán importantes son las siguientes:

A. Foto de la cara (*frente y lado*)

B. Foto de las uñas de las manos (*uñas natural sin esmalte de uña - color*)

Jurgen Bode

Técnico Superior en Química

Técnico Farmacia y Parafarmacia

Naturópata (Col. 4914)

Experto Universitario en Interpretación y Valoración Hematológicas

Asesor Ayurveda

Kinesiólogo



C. Foto de la lengua (por la mañana antes de comer, beber y lavar los dientes.)

Importante: Es importante de tomar las fotos con suficiente luz de dia, claridad natural y bastante cerca. Tambien de no tener las fotos evitar borrosas o movidas y con suficiente definicion.

4 – ADICIONALES

A. Grupo sanguíneo - foto(s) de la tarjeta.

B. Listado y/o foto(s) de la tarjeta de vacunación indicando todos los nombres de las vacunas, marca y cantidad.

C. Listado y/o foto(s) de todos los tipos de medicamentos y/o suplementos (*con nombres, marca – descripción, cantidad*) que Usted esté tomando (*aplopáticos y suplementos naturales*)

D. Información sobre su historial médico (*y de sus padres, si los tiene*), con fechas y descripciones (*incluido el historial dental*)

E. Su peso corporal actual (*sin ropa*)

F. Su altura actual (*sin zapatos*)

Jurgen Bode

Técnico Superior en Química

Técnico Farmacia y Parafarmacia

Naturópata (**Col. 4914**)

Experto Universitario en Interpretación y Valoración Hematológicas

Asesor Ayurveda

Kinesiólogo