



PHUSIS-5331

PRE-PROTOCOLO — MANUAL VISUAL

Preparación estructurada para una evaluación sistémica precisa

1 TEMPERATURA CORPORAL



- 1. Medir**
Mida su temperatura con un termómetro digital confiable.
- 2. 2-3 veces al día**
Mañana (al despertar) + Mediodía (antes del almuerzo) + Noche (antes de acostarse).
- 3. Durante 5 días consecutivos**
Mida diariamente.
- 4. Sin alimentos**
Mida siempre 30 minutos antes de cada medición.
- 5. Sin café, té, bebidas energéticas**
30 minutos antes de cada medición.



NOTAS IMPORTANTES

- ✓ Use 2 termómetros de diferentes marcas y compare los resultados.
- ✓ Evite el ejercicio intenso al menos 30 minutos antes de medir.
- ✓ Evite el frío o la luz solar directa al menos 30 minutos antes de medir.
- ✓ Mida siempre en condiciones similares (postura, lugar, rutina).

REGISTRO DE TEMPERATURA (°C)

DÍA	MAÑANA (al despertar)	MEDIODÍA (antes del almuerzo)	NOCHE (antes de acostarse)	PROMEDIO DIARIO (3 mediciones)
Día 1				
Día 2				
Día 3				
Día 4				
Día 5				
PROMEDIO 5 DÍAS	PROMEDIO MAÑANA	PROMEDIO MEDIODÍA	PROMEDIO NOCHE	PROMEDIO GENERAL (15 mediciones)



El promedio de los 5 días para cada franja horaria y el promedio general (15 mediciones) se utilizarán para el análisis.

2 FRECUENCIA CARDÍACA



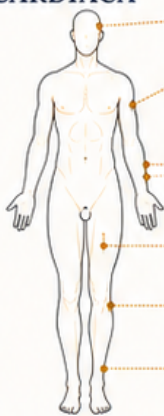
Puntos de medición
(cuenta 60 segundos)
Tome el pulso con el índice y el dedo medio como se muestra.



Cuenta los latidos durante 60 segundos completos.



Puede usar un monitor de frecuencia cardíaca (reloj, banda, monitor, etc.). Asegúrese de que sea confiable.



Arteria carótida
(lado del cuello)

Arteria braquial
(parte interna del brazo)

Arteria radial
(muñeca, lado del pulgar)

Arteria femoral
(ingle)

Arteria poplítea
(detrás de la rodilla)

Arteria tibial posterior
(detrás del tobillo interno)

REGISTRO DE FRECUENCIA CARDÍACA (LATIDOS POR MINUTO)

DÍA	EN REPOSO (sentado, 5 min)	MAÑANA (al despertar, antes de levantarse)	MEDIODÍA (antes del almuerzo)	NOCHE (antes de acostarse)	DESPUÉS DE ACTIVIDAD FÍSICA (3 min después)	PROMEDIO DIARIO (5 mediciones)
Día 1						
Día 2						
Día 3						
Día 4						
Día 5						
PROMEDIO 5 DÍAS	PROMEDIO REPOSO	PROMEDIO MAÑANA	PROMEDIO MEDIODÍA	PROMEDIO NOCHE	PROMEDIO POST-ACTIVIDAD	PROMEDIO GENERAL (25 mediciones)



CONSEJO: Relájese antes de cada medición. Siéntese en reposo durante al menos 5 minutos y registre el promedio. El promedio de 5 días para cada franja horaria se utilizará para el análisis.

3 IMÁGENES REQUERIDAS

Todas las imágenes deben ser claras, bien iluminadas y enfocadas. Sin filtros, sin edición, sin coberturas.

ROSTRO - DE FRENTE (cara completa)



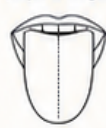
Buena iluminación, fondo claro.

PERFIL (lado)



Buena iluminación, fondo claro.

LENGUA (saque la lengua)



Buena iluminación, sin filtros.

MANOS - PALMAS (Las 5 dedos de ambas manos)



Ambas manos abiertas, los 5 dedos visibles.

MANOS - DORSO (Las 5 dedos de ambas manos)



Ambas manos abiertas, los 5 dedos visibles.

UÑAS - LAS 10 (ambas manos)



Enfoque en todas las uñas con claridad.



Todas las imágenes deben ser a color, bien iluminadas y enfocadas. Muestre claramente los 5 dedos. Se prefieren fondos neutros.

4 INFORMACIÓN ADICIONAL

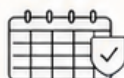
Proporcione la siguiente información lo más precisa posible.

GRUPO SANGUÍNEO



Indique su factor Rh.

VACUNAS



Documente las vacunas recibidas y las fechas.

SUPLEMENTOS



Liste los suplementos y dosis aproximadas.

ANTECEDENTES MÉDICOS RELEVANTES



Enfermedades previas, cirugías, alergias, etc.

PESO Y ESTATURA



Registre su peso (kg) y estatura (cm).



IMPORTANTE
"La precisión de la información determina la calidad del análisis."



MARCO DE PROCESO

- ✓ Seguimiento constante
- ✓ Implementación de ajustes
- ✓ Continuidad del proceso



COMPROMISO

"Este sistema pertenece al bienestar del individuo. No constituye diagnóstico médico."



MENSAJE FINAL

**SU OBSERVACIÓN CONSCIENTE
ES LA BASE FUNDAMENTAL DEL
PROTOCOLO PHUSIS-5331.**