

Autoevaluación Integral Inicial

Caracterizando como se encuentra mi sistema integral

Nombre del Paciente: _____.

Fecha: _____

Utiliza esta hoja para realizar una introspección que permita caracterizar tu estado de salud general actual y que sirva como un punto de partida al iniciar la consulta para realizar un abordaje a medida

 Evaluación Física	 Mi metabolismo Escribe la palabra que mejor describa como te sientes con respecto a...	 Mis Hábitos Selecciona la opción que mejor describa la situación	 Mis Antecedentes
Describe tu cuerpo 	Estrés 	Cuando despierto me siento: ☐ Hambriento ☐ Con Sed ☐ Dormi pero no descanse ☐ Listo para empezar el día ☐ Mal humorado	En mi Familia alguien padece: ☐ Diabetes ☐ Hipertensión ☐ Cáncer ☐ Enfermedades Genéticas ☐ Alergias _____ 
	Rutina de sueño 	Prefiero: ☐ Comer en casa ☐ Pedir comida ☐ Ir a restaurant ☐ Comer frente a la TV ☐ Hacerme mi lunch	Estoy tomando: Lista de medicamentos y suplementos 
Así me siento acerca de mi físico 	Digestión 	Soy una persona: ☐ Deportista ☐ Hago ejercicio ☐ Dormilón ☐ No me gusta el ejercicio ☐ Me duele la rodilla	 IMPORTANTE: 