

HPsis Centro de Hipnosis Clínica y de ayuda Psicológica



EOH

número de historia:

fecha:

Teléfonos de ayuda 24 h 365 días (+34) 629 66 22 22 - (+34) 96 3 44 45 45

Calle del Capitán Haya (zona de Palacio de Congresos) 28020, Madrid, teléfono 91 091 25 41
Avda. Diagonal, 52 (esquina Tusset) 08006, Barcelona, teléfono 93 1 00 39 77

Delegaciones internacionales con línea directa:

Brasil - SP Sao Paulo: (+55) 11 3042 3567
Canadá - Ontario: (+1) 519 495 6405 (disponemos de WhatsApp)
Chile - Santiago de Chile: (+56) 2 2979 7070
Costa Rica - San José: (+506) 8835 6919 (disponemos de WhatsApp)
Colombia - Cartagena de Indias: (+57) 310 390 9021 (disponemos de WhatsApp)
EEUU - Florida - Tallahassee: (+1) 85 0391 0407
México - México DF: (+52) 55 8421 7207
Panamá - Ciudad de Panamá: (+506) 8835 6919 (disponemos de WhatsApp)

<https://hipnosis.es>

info@hipnosis.es

Paciente..... con fecha de nacimiento
(años), NSS, SIP con domicilio en la calle de
....., teléfono acude a la primera sesión de diagnóstico en nuestra clínica de
ayuda psicológica desde, encontrándose en la actualidad en tratamiento de
psicoterapia.

Después de la entrevista semi-estructurada, habiendo realizado los exámenes correspondientes y apoyándonos con el DSM-V, se diagnostica como:

DSM-V diagnóstico:

INFORME DE ANAMNESIS

Se trata de un varón / mujer de años.

Preguntado por los antecedentes familiares el paciente refiere que

.....

Como antecedentes personales de interés el / la paciente manifiesta SI / NO haber sufrido accidentes de interés o enfermedades profesionales previas.

Intervenido/a de SI / NO refiere molestias

Migrañas SI / NO.

Relata SI / NO haber sido vacunado/a de las correspondientes y propias de la infancia.

En el momento actual manifiesta SI / NO padecer alergias conocidas.

SI / NO fracturas, traumatismos, cirugías, transfusiones.

SI / NO hospitalizaciones.

SI / NO familiares de primer grado con enfermedades como:

hipertiroidismo o hipotiroidismo, hipertensión, enfermedades del corazón, infarto agudo al miocardio o embolia cerebral en menores de 35 años, enfermedades mentales, etc.

HABITOS

A la pregunta sobre su hábito tabáquico dice SI / NO fumar.

Respecto al consumo de bebidas alcohólicas dice SI / NO beber alcohol.

SI / NO consume drogas como cocaína, marihuana, heroína, etc.

Respecto a los hábitos alimentarios manifiesta seguir una dieta

En cuanto a la actividad física dice practicar POCO / MUCHO ejercicio o deporte de manera habitual.

En relación con los hábitos del sueño afirma dormir MAL / BIEN y despertándose varias veces / ninguna en la noche.

A la pregunta sobre si realiza revisiones odontológicas, indica SI / NO llevarlas a cabo de forma periódica.

En cuanto a las características de su hábito intestinal indica que SI / NO funciona correctamente.

A la pregunta sobre su estado de salud actual, nos informa que SI / NO presenta patología o sintomatología relacionada, tiene sensación subjetiva de MALA / BUENA salud.

En la actualidad refiere SI / NO consumir habitualmente medicamentos.

Se aprecia desarrollo muscular normal / anormal.

Al explorar la coloración de piel y mucosas apreciamos MALA / BUENA coloración de las mismas.

En la exploración física encontramos un varón con una talla de metros y un peso de kilos (Índice de masa corporal), con una tensión arterial de mm Hg, con un pulso rítmico de lpm.

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso}(kg)}{\text{altura}^2(m)}$$

Su peso ideal debe estar entre y kilos.

Según la Organización Mundial de la Salud sus calorías necesarias al día son kcal.

Un IMC por debajo de 18,5 indica desnutrición o algún problema de salud, mientras que un IMC superior a 25 indica sobrepeso.

Por encima de 30 hay obesidad leve, y por encima de 40 hay obesidad elevada que necesita seguimiento médico continuo. Si desea mantener la línea, hemos seleccionado una serie de dietas que le pueden interesar, consúltelas.

PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

Si usted trabaja con pantallas de visualización de datos, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Asegúrese de que el monitor esté al mismo nivel de los ojos para evitar la tensión del cuello y cabeza. El teclado debe estar al mismo nivel de los codos y levemente inclinado para mantener relajadas sus muñecas.
- Coloque el ratón de manera que pueda utilizarse sin forzar las muñecas. Recuerde que puede ser programado para su uso con la mano izquierda o la derecha. Alterne su uso si lo cree conveniente.
- Coloque los documentos en un atril para evitar el cansancio de ojos y cuello. Si se utiliza debería regularse en altura y permitir inclinación entre 30 y 70°.
- Use una almohadilla debajo de las manos para reducir la tensión y la presión en las muñecas.
- Si es posible, use un reposapiés que deberá tener suficiente superficie y se pondrá regular en una inclinación entre 0 y 20°.
- Ubicar los terminales lo más alejados posible de las fuentes de luz diurna y paralelos a las mismas, de manera que las ventanas no queden justo detrás de la pantalla, ni tampoco enfrente de la misma.
- Es importante reducir los reflejos en la pantalla de su ordenador. Conviene también cerrar las persianas de las ventanas, o mover la mesa de trabajo lejos de la luz directa. Apantallar el espacio de trabajo de modo que impida la reflexión de las fuentes de la luz en la pantalla o el deslumbramiento que éstas pudieran provocar. Situar los puestos de trabajo entre las filas de luminarias del techo.
- Procurar que la luminaria esté situada directamente, perpendicular al eje de la pantalla, lo que permite utilizar la zona libre entre dos regiones críticas correspondientes al riesgo de presencia de reflejos sobre el teclado y en la pantalla.
- El eje principal de su cuerpo debe ser paralelo a la línea de ventanas.
- El puesto debe permitir que el tronco se mantenga derecho y erguido frente al plano de trabajo, y lo más cerca posible del mismo.
- El espacio será suficiente para variar la posición de piernas y rodillas que se mantendrán flexionadas en ángulo recto con los pies reposando planos en el suelo.
- La distancia óptima que viene considerando son los 450 y 500 mm, con un máximo de 700mm. para casos excepcionales.
- La altura recomendable que debe tener el asiento, podrá oscilar entre los 38 y 48cm, para que pueda ser utilizado por todos los usuarios y éstos lo puedan ajustar fácilmente a sus características personales, evitando así la adopción de posturas incorrectas.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Limpie periódicamente la superficie de visión (pantalla o filtro).
- Controle el contraste y brillo de la pantalla. Evite giros bruscos de tronco y cabeza.
- No copie documentos introducidos en fundas de plásticos.
- Son convenientes las paradas con realización de movimientos de rotación, lateralización y flexo-extensión cervicales. Así como movilizaciones de brazos y estiramientos espalda para prevenir las molestias musculares.
- Es conveniente la correcta adecuación y periódica revisión de los dispositivos correctores visuales (gafa, lentilla).
- Procure practicar ejercicios que potencien la musculatura de la espalda.

INFORMACIÓN SOBRE RIESGOS CARDIOVASCULARES

Estimado paciente:

Del estudio de los datos obtenidos durante su reconocimiento hemos elaborado el presente informe que le ayudará a conocer su riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular y la manera de prevenirla.

¿Qué son las enfermedades cardiovasculares?

Las que afectan al corazón y a las arterias como la angina de pecho, el infarto de miocardio, la trombosis cerebral o la falta de riego en las piernas.

¿Se pueden prevenir?

Sí, controlando los factores de riesgo que las favorecen como la tensión arterial alta, el colesterol alto, el tabaquismo, la diabetes, la obesidad y la falta de ejercicio.

¿Se puede evaluar el riesgo de sufrir infarto de miocardio o trombosis cerebral?

Sí, hoy en día es posible valorando los factores de riesgo cardiovasculares. Se clasifica en riesgo bajo, moderado y alto.

Los factores de riesgo detectados en su reconocimiento laboral son:

En base a ellos, su riesgo de padecer un infarto de miocardio o una trombosis cerebral en los próximos diez años es:

BAJO / MEDIO / ALTO

Si sigue los consejos de su médico para controlar los factores de riesgo, puede disminuir mucho la probabilidad de tener un ataque al corazón o una trombosis cerebral.

Las siguientes recomendaciones le pueden ayudar:

RECOMENDACIONES GENERALES PREVENCIÓN CARDIOVASCULAR

En general, si sigue las siguientes recomendaciones, se evitarán la mayoría de los infartos de miocardio, trombosis cerebrales y otras enfermedades cardiovasculares:

- Deje de fumar.
- Deje de tomar alcohol.
- NO consumir drogas (cocaína, marihuana, heroína, etc.), evitar estimulantes (café, anfetaminas, etc.).
- Manténgase físicamente activo (caminar, nadar o montar en bicicleta 20-30 minutos al menos 4-5 veces por semana). Puede conseguirlo incorporándolo a la vida diaria: Aparcar más lejos del lugar de trabajo para caminar 10 minutos; subir o bajar 1-2 tramos de escalera en lugar de coger siempre el ascensor; caminar después del trabajo 20 minutos antes de meterse en el coche; aparcar más lejos en el centro comercial; tareas de hogar-limpieza intensas, etc.).
- Mantener una dieta que evite el sobrepeso (perímetro de cintura menos de 94 cm en el varón y menor de 80 cm en la mujer). aquí de acuerdo a las guías ATP III es 88 cm en la mujer y 102 cm en el hombre (¿??) me parece que para Europa si son esas medidas, en base a que la población tiende a ser más delgada.
- Tomar como referencia la dieta mediterránea:
 - Utilice aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar los alimentos (en caso de sobrepeso, con moderación).
 - Tome 2-3 piezas de fruta al día (incluyendo zumos naturales frescos).
 - Consuma legumbres (garbanzos, judías, lentejas, guisantes, habas) al menos 3 veces por semana.
 - Consuma pescado o marisco al menos 3 veces por semana (una vez, como mínimo, pescado azul).
 - Tome frutos secos y semillas (almendras, avellanas, nueces, cacahuetes, pipas de girasol, ciruelas, pasas, etc.) al menos una vez por semana (en caso de sobrepeso, con moderación).
 - Consuma con mayor frecuencia carnes blancas (ave sin piel y conejo) en lugar de carnes rojas, embutidos u otra carne procesada (hamburguesas, salchichas, albóndigas).

- Aderece los platos de pasta, arroz y verduras con sofritos de tomate, ajo, cebolla o puerros, al menos 2 veces por semana.
- Tomar 2 litros de agua al día como mínimo
- Limite el consumo de los siguientes alimentos o bebidas:
 - ✓ Nata, mantequilla o margarina.
 - ✓ Repostería, bollería industrial, patatas de bolsa (chips) o similares y alimentos o platos precocinados
 - ✓ No use el salero en la mesa y utilice el mínimo de sal en la preparación.
 - ✓ Prefiera el uso de vinagretas y aderezos bajos en grasa (césar por ejemplo) y evitar aquellos altos en grasa
 - ✓ Bebidas alcohólicas

Para cualquier aclaración puede llamarnos al teléfono **(+34) 629 66 22 22** los 365 días del año, consultar la web de la Escuela Oficial de Hipnosis Clínica <https://hipnosis.es> enviarnos un email info@hipnosis.es o llamarnos por Skype al usuario **Joan_Luz**

Sin otro particular y a la espera que el contenido de este documento sea de su interés para inscribirse en alguno de nuestros planes de formación y obtener la titulación acreditativa correspondiente, se despide atentamente

Joan Luz info@hipnosis.es

Skype [joan_Luz](https://www.skype.com/joan_luz)

Oficinas en Madrid, Barcelona, Sevilla, Valencia, Bogotá, Brasilia, Lima, EEU California y Florida, México DF, Montevideo, Quito, San José, Santiago Chile y Sucre



Teléfonos de atención 365 días:

Escuela Oficial de Hipnosis Clínica EOH: **(+34) 629 66 22 22 (disponemos WhatsApp)**

Sociedad Internacional de Hipnosis Clínica SIHC: **(+34) 963 44 45 45**

Editorial Hipnoterapia Clínica SL: **(+34) 902 88 83 48**

Agenda Máster y Doctorado alumnos en prácticas: **(+34) 902 10 24 04**

Si se encuentra fuera de España en un país con delegación, puede llamarnos a coste de llamada local marcando el número indicado:

Delegaciones internacionales con línea directa:

Brasil - SP Sao Paulo: (+55) 11 3042 3567

Chile - Santiago de Chile: (+56) 2 2979 7070

Colombia - Cartagena de Indias: (+57) 31 03 90 90 21

Estados Unidos - Florida - Tallahassee: (+1) 85 0391 0407

México - México DF: (+52) 55 8421 7207

Sociedad Internacional de Hipnosis Clínica SIHC & Escuela Oficial de Hipnosis EOH

Para visualizar de forma gratuita los vídeos de las clases grabadas del Máster de la Escuela Oficial de Hipnosis Clínica EOH y con un ebook de regalo, haga clic en este enlace:

<https://hipnosis.es/master-hipnosis>

Para información del Máster de 500 horas de duración:

<https://hipnosis.es/master-hipnosis-clinica>

Recuerde que dispone de BECAS para sus estudios:

<https://hipnosis.es/becas>

Para información del Doctorado de 300 horas de duración:

<https://hipnosis.es/doctorado>

Nuestras redes sociales:

<https://hipnosis.es/redes>

Ventajas de ser colegiado SIHC:

<https://hipnosis.es/colegiado>

Directorio internacional de Hipnoterapeutas certificados SIHC:

<https://hipnosis.info>

Federación Internacional de Asociaciones de Hipnosis Clínica FIAHC:

<https://hipnosis.org>

Grupo de Facebook Registro Colegial Hipnoterapeutas Certificados:

<https://www.facebook.com/groups/hipnosiscursos/>



Para consultar nuestras redes sociales *click aquí*



Antes de imprimir este mensaje, asegúrese de que es necesario. Proteger el medio ambiente está también en su mano.

Copyright © 2020 info@hipnosis.es

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de esta obra, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico, químico o de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del autor Joan Luz de la editorial.