

# INFORME INTEGRAL DE ANÁLISIS DE SALUD ALIVIA UC

## Salud General

Puntaje actual: 8/10

Tendencia: estable

### Análisis:

El paciente se autoevalúa con un estado general 'muy bien', lo que indica una percepción positiva de su salud. Está tomando sus medicamentos sin efectos adversos y no ha experimentado crisis de dolor, aunque reporta una intensidad de dolor general de 3 sobre una escala no especificada. No ha utilizado medicamentos SOS y no identifica gatillantes para el aumento de síntomas. Sin embargo, no realiza los ejercicios recomendados, citando 'flojera' como razón, lo que podría ser un área de mejora. Duerme 6 horas, pero no se proporciona información sobre la calidad del sueño. El nivel de fatiga es bajo (1), y la emoción predominante es 'alegría', lo que sugiere un buen estado emocional. Hay una ligera variación de peso (2), pero el paciente siente un alto cumplimiento de metas (10). El malestar gastrointestinal es mínimo (1).

### Recomendaciones:

Se recomienda al paciente intentar incorporar los ejercicios recomendados en su rutina para mejorar aún más su estado de salud general. Además, sería beneficioso evaluar y mejorar la calidad del sueño, ya que solo duerme 6 horas. Mantener el seguimiento de la variación de peso y el malestar gastrointestinal también es aconsejable para prevenir futuros problemas de salud.

# INFORME INTEGRAL DE ANÁLISIS DE SALUD ALIVIA UC

## Calidad Del Sueño

Puntaje actual: 8/10

Tendencia: estable

### Análisis:

El paciente reporta un estado general 'muy bien' y una emoción predominante de 'alegría', lo que sugiere un buen estado emocional. Sin embargo, la calidad del sueño no fue evaluada explícitamente, aunque se registraron 6 horas de sueño, lo cual es ligeramente inferior al promedio recomendado de 7-9 horas para adultos. No se reportaron efectos adversos de medicamentos ni crisis de dolor, y el nivel de fatiga es bajo. El paciente no realizó los ejercicios recomendados debido a 'flojera', lo que podría ser un área de mejora para el bienestar general.

### Recomendaciones:

Se recomienda al paciente intentar aumentar las horas de sueño a al menos 7 horas por noche para mejorar la calidad del sueño. Además, se sugiere motivar al paciente a realizar los ejercicios recomendados para mejorar su salud física y mental. Mantener el seguimiento de la calidad del sueño en futuras autoevaluaciones sería beneficioso.

# INFORME INTEGRAL DE ANÁLISIS DE SALUD ALIVIA UC

## Actividad Física

Puntaje actual: 7/10

Tendencia: estable

### Análisis:

El paciente reporta un estado general 'muy bien' y no presenta efectos adversos de medicamentos. Sin embargo, no realizó los ejercicios recomendados debido a 'flojera', lo que podría impactar negativamente en su salud a largo plazo. El nivel de dolor es bajo (3) y no ha tenido crisis de dolor. La fatiga es mínima (1) y la emoción predominante es 'alegría'. El paciente duerme 6 horas, pero no se reporta la calidad del sueño. Hay una ligera variación de peso (2) y un leve malestar gastrointestinal (1). La sensación de cumplimiento de metas es alta (10).

### Recomendaciones:

Se recomienda al paciente que intente superar la 'flojera' y realice los ejercicios recomendados para mantener y mejorar su estado de salud. Además, se sugiere evaluar y mejorar la calidad del sueño para asegurar un descanso adecuado.