

PLANILLA DE SONDEO DE SÍNTOMAS



Paciente _____ Doctor _____ Fecha _____
 Fecha de nacimiento ____ / ____ / ____ Peso aproximado _____ Sexo: Masculino ** Femenino **
 Pulso: Recostado(a) _____ De pie _____ Vegetariano: Sí ** No **
 Tensión arterial: Recostado(a) ____ / ____ De pie ____ / ____ La prueba de Ragland **

INSTRUCCIONES: Rellene solo los círculos que se aplican a usted.

- ○ ○ Síntomas LEVES (una vez o dos veces en los 6 últimos meses)
- ● ○ Síntomas MODERADOS (una vez o dos veces el pasado mes)
- ○ ● Síntomas AGUDOS (una vez o dos veces la semana anterior)
- ○ ○ **Deje en BLANCO los círculos que se no aplican a usted.**

1 2 3 GRUPO 1

- 1 ○ ○ ○ Malestar por alimentos ácidos
 - 2 ○ ○ ○ Con frecuencia le dan escalofríos
 - 3 ○ ○ ○ "Siente un nudo" en la garganta
 - 4 ○ ○ ○ Boca-ojos-nariz seca
 - 5 ○ ○ ○ El pulso se acelera después de las comidas
 - 6 ○ ○ ○ Agitada(o) no puede calmarse
 - 7 ○ ○ ○ Las cortaduras sanan despacio
 - 8 ○ ○ ○ Le dan náuseas fácilmente
 - 9 ○ ○ ○ No puede relajarse; se sobresalta fácilmente
 - 10 ○ ○ ○ Las extremidades frías, sudorosas
 - 11 ○ ○ ○ Le irrita la luz fuerte
 - 12 ○ ○ ○ Micción reducida
 - 13 ○ ○ ○ El corazón le palpita fuerte después de irse a la cama
 - 14 ○ ○ ○ Un estómago "nervioso"
 - 15 ○ ○ ○ Falta de apetito
 - 16 ○ ○ ○ Con frecuencia tiene sudores fríos
 - 17 ○ ○ ○ Fiebre se eleva con rapidez
 - 18 ○ ○ ○ Dolores como de neuralgia
 - 19 ○ ○ ○ Mirada fija, parpadea poco
 - 20 ○ ○ ○ Con frecuencia acidez en el estómago
- ## GRUPO 2
- 21 ○ ○ ○ Rigidez en los músculos al levantarse
 - 22 ○ ○ ○ Calambres en los músculos-pierna-dedos en la noche
 - 23 ○ ○ ○ Un estómago con "mariposas", cólicos
 - 24 ○ ○ ○ Ojos lagrimosos o nariz acuosa
 - 25 ○ ○ ○ Parpadeo frecuente
 - 26 ○ ○ ○ Párpados inflamados, hinchados
 - 27 ○ ○ ○ Indigestión después de las comidas
 - 28 ○ ○ ○ Siempre está con hambre, se siente "mareado" frecuentemente
 - 29 ○ ○ ○ Digestión rápida
 - 30 ○ ○ ○ Vomita frecuentemente
 - 31 ○ ○ ○ Ronquedad frecuente
 - 32 ○ ○ ○ Respiración irregular
 - 33 ○ ○ ○ Pulso lento, se siente "irregular"
 - 34 ○ ○ ○ Náuseas, reflejos lentos
 - 35 ○ ○ ○ Dificultad en tragar
 - 36 ○ ○ ○ Estreñimiento, diarrea alternada
 - 37 ○ ○ ○ "Es lento al inicio de algo"
 - 38 ○ ○ ○ No siente escalofríos con frecuencia
 - 39 ○ ○ ○ Suda fácilmente
 - 40 ○ ○ ○ Circulación deficiente, sensible al frío
 - 41 ○ ○ ○ Sujeto a resfriados, asma y bronquitis

GRUPO 3

- 42 ○ ○ ○ Come cuando está nervioso(a)
- 43 ○ ○ ○ Apetito excesivo
- 44 ○ ○ ○ Le da hambre entre las comidas
- 45 ○ ○ ○ Irritable antes de las comidas
- 46 ○ ○ ○ Le da "temblores" si está hambriento(a)
- 47 ○ ○ ○ Fatiga, se calma cuando come
- 48 ○ ○ ○ Le da "mareo" si las comidas se demoran
- 49 ○ ○ ○ Siente palpitaciones si las comidas se demoran o las deja pasar
- 50 ○ ○ ○ Dolores de cabeza en las tardes
- 51 ○ ○ ○ Malestar después de comer dulces en exceso
- 52 ○ ○ ○ Se despierta después de unas horas de sueño-- tiene dificultad en volverse a dormir

1 2 3

- 53 ○ ○ ○ Desea dulces o café en las tardes
- 54 ○ ○ ○ Humor de abatimiento- "depresión", o melancolía
- 55 ○ ○ ○ Un deseo intenso atípico de dulces o bocadillos (snacks)

GRUPO 4

- 56 ○ ○ ○ Se le duermen las manos y pies fácilmente, entumecimiento
- 57 ○ ○ ○ Suspira frecuentemente, "hambriento de aire"
- 58 ○ ○ ○ Consciente de que "respira pesadamente"
- 59 ○ ○ ○ Las grandes alturas le causan malestar
- 60 ○ ○ ○ Abre las ventanas en cuartos encerrados
- 61 ○ ○ ○ Sensible a resfriados y fiebres
- 62 ○ ○ ○ "Bostezador" en las tardes
- 63 ○ ○ ○ Se "adormece" con frecuencia
- 64 ○ ○ ○ Se le hinchan los tobillos, aún más en la noche
- 65 ○ ○ ○ Calambres musculares, se empeoran durante el ejercicio, le dan calambres o "charley horses"
- 66 ○ ○ ○ Falta de respiración cuando se esfuerza en exceso
- 67 ○ ○ ○ Un dolor sordo en el pecho o que se difunde al brazo izquierdo, se agrava con esfuerzo excesivo
- 68 ○ ○ ○ Le dan fácilmente moretones, "cardenales"
- 69 ○ ○ ○ Tiene tendencia a la anemia
- 70 ○ ○ ○ Tiene con frecuencia "hemorragia nasal"
- 71 ○ ○ ○ Siente ruidos en la cabeza, "zumbido en el oído"
- 72 ○ ○ ○ Tensión bajo el esternón, o siente opresión, aún más cuando hace un esfuerzo excesivo

GRUPO 5

- 73 ○ ○ ○ Mareos
- 74 ○ ○ ○ Piel seca
- 75 ○ ○ ○ Pies irritados (resquemados)
- 76 ○ ○ ○ Visión nublada
- 77 ○ ○ ○ Comezón en la piel y en los pies
- 78 ○ ○ ○ Caída del cabello en exceso
- 79 ○ ○ ○ Frecuente sarpullido en la piel
- 80 ○ ○ ○ Sabor amargo en la boca, a metal en las mañanas
- 81 ○ ○ ○ Deposición dolorosa, o con dificultad
- 82 ○ ○ ○ Aprensivo, se siente inseguro(a)
- 83 ○ ○ ○ Se siente nauseabundo, cefalea alrededor de los ojos
- 84 ○ ○ ○ Malestar con alimentos grasosos
- 85 ○ ○ ○ Heces de color claro
- 86 ○ ○ ○ La piel en la planta del pie se descascara
- 87 ○ ○ ○ Dolor entre el omoplato
- 88 ○ ○ ○ Usa laxantes
- 89 ○ ○ ○ Las heces cambian de blandas a líquidas
- 90 ○ ○ ○ Antecedentes de ataques de vesícula biliar o cálculos biliares
- 91 ○ ○ ○ Ataques de estornudo
- 92 ○ ○ ○ Sueños con pesadillas
- 93 ○ ○ ○ Mal aliento (halitosis)
- 94 ○ ○ ○ Los productos lácteos le producen malestar
- 95 ○ ○ ○ Sensible a las temperaturas calientes
- 96 ○ ○ ○ Quemazón o escozor en el recto
- 97 ○ ○ ○ Tiene deseos de dulces

GRUPO 6

- 98 ○ ○ ○ No degusta de la carne
- 99 ○ ○ ○ Gases intestinales horas después de haber comido
- 100 ○ ○ ○ Sensación de irritación en el estómago, se alivia después de haber comido
- 101 ○ ○ ○ Lengua saburral
- 102 ○ ○ ○ Tiene flatulencia, ventosidades hediondas frecuentes
- 103 ○ ○ ○ Indigestión ½ a 1 hora después de las comidas; puede permanecer por 3 a 4 horas
- 104 ○ ○ ○ Colitis mucosa o "inflamación del colon"
- 105 ○ ○ ○ Gases después de las comidas
- 106 ○ ○ ○ "Distensión estomacal" después de las comidas

1 2 3 GRUPO 7A

- 107 Insomnio
- 108 Nerviosidad
- 109 No puede subir de peso
- 110 Intolerancia al calor
- 111 Sumamente emocional
- 112 Se sofoca fácilmente
- 113 Sudores nocturnos
- 114 Piel delgada, hidratada
- 115 Temblores internos
- 116 Palpitaciones del corazón
- 117 Aumento de apetito sin aumentar peso
- 118 El pulso ligero al reposar
- 119 Contracción nerviosa de los párpados y cara
- 120 Irritable e inquieto
- 121 No puede trabajar bajo presión

GRUPO 7B

- 122 Aumento de peso
- 123 Disminución de apetito
- 124 Se fatiga fácilmente
- 125 Le zumban los oídos
- 126 Adormecido durante el día
- 127 Sensible al frío
- 128 Piel seca o áspera
- 129 Estreñimiento
- 130 Inercia mental
- 131 Cabello grueso, se cae
- 132 Dolores de cabeza al levantarse, se disipan durante el día
- 133 Pulso lento, menos de 65
- 134 Frecuencia de micción
- 135 Hipoacusia (disminución de la sensibilidad a los sonidos)
- 136 Disminución de iniciativa

GRUPO 7C

- 137 Falta de memoria
- 138 Tensión arterial baja
- 139 Aumento del libido
- 140 Dolores de cabeza o "cefalea intensísima"
- 141 Disminución de tolerancia al azúcar

GRUPO 7D

- 142 Sed anormal
- 143 Distensión del abdomen
- 144 Aumento de peso alrededor de las caderas y cintura
- 145 Disminución o falta de la libido (deseo sexual)
- 146 Tendencia a úlceras, colitis
- 147 Aumento de tolerancia al azúcar
- 148 Mujeres: trastornos menstruales
- 149 Jovencitas: Falta de función menstrual

GRUPO 7E

- 150 Mareos
- 151 Dolores de cabeza
- 152 Sofocos
- 153 Aumento tensión arterial
- 154 Crecimiento de vello en la cara o cuerpo (mujer)
- 155 Glucosuria en la orina (no diabetes)
- 156 Tendencias masculinas (en la mujer)

GRUPO 7F

- 157 Debilidad, vértigo o mareo
- 158 Fatiga crónica
- 159 Tensión arterial baja
- 160 Uñas débiles, con surcos
- 161 Tendencia a la urticaria
- 162 Tendencia a la artritis
- 163 Aumento de sudoración
- 164 Trastornos intestinales
- 165 Circulación deficiente
- 166 Tobillos hinchados
- 167 Deseo de sal
- 168 Manchas pardas o bronceado de la piel
- 169 Alergias-tendencia al asma

1 2 3

- 170 Debilidad después de los resfriados, influenza
- 171 Agotamiento- muscular y nervioso
- 172 Trastornos respiratorios

GRUPO 8

- 173 Aprensión
- 174 Irritabilidad
- 175 Temores mórbidos
- 176 Parece nunca mejorarse
- 177 Olvido, falta de memoria
- 178 Indigestión
- 179 Falta de apetito
- 180 Deseos de dulces
- 181 Dolencias musculares
- 182 Depresión, sentimientos de miedo
- 183 Sensibilidad al ruido
- 184 Alucinaciones acústicas
- 185 Tendencia al llanto sin razón
- 186 El cabello es grueso y/o ralo
- 187 Debilidad
- 188 Fatiga
- 189 La piel es sensible al contacto
- 190 Tendencia a la urticaria
- 191 Nerviosidad
- 192 Dolores de cabeza
- 193 Insomnio
- 194 Ansiedad
- 195 Anorexia
- 196 Incapacidad para concentrarse, confusión
- 197 Nariz tapada frecuentemente, infecciones de sinusitis
- 198 Alergia a algunos alimentos
- 199 Músculos débiles

MUJERES SOLAMENTE

- 200 Se fatiga muy fácilmente
- 201 Tensión premenstrual
- 202 Menstruación dolorosa
- 203 Sentimientos de depresión antes de la menstruación
- 204 Menstruación excesiva y prolongada
- 205 Senos doloridos
- 206 Menstrua con frecuencia
- 207 Flujo vaginal
- 208 Histerectomía/extirpación de los ovarios
- 209 Sofocos (de la menopausia)
- 210 Menstruación escasa o amenorrea (ausencia)
- 211 Acné, peor durante el menstruo
- 212 Depresión de largo tiempo

HOMBRE SOLAMENTE

- 213 Problemas con la próstata
- 214 Dificultad en orinar o micción en chorro
- 215 Frecuencia de micción en la noche
- 216 Depresión
- 217 Dolor dentro de las piernas o talones
- 218 Sentido de evacuación del intestino incompleta
- 219 Falta de energía
- 220 Dolencias y molestias migratorias
- 221 Se cansa fácilmente
- 222 Evita la actividad
- 223 Impulso nervioso en la pierna en la noche
- 224 Disminución de la libido

Enumere los cinco padecimientos que tiene en orden de importancia:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____