

# 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 omoplató
  - 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. \_\_\_\_\_