

PLANILLA DE SONDEO DE SISTEMAS



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 (ocurre raramente)
○ ● ○ Síntomas MODERADOS (ocurre varios veces al mes)
○ ○ ● Síntomas AGUDOS (ocurre casi constantemente)
○ ○ ○ 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 ○ ○ ○ Apreensivo, 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 menstuo
- 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. _____