

PLANILLA DE SONDEO DE SISTEMAS



Paciente _____ Doctor _____ Fecha _____
 Fecha de nacimiento ____ / ____ / ____ Peso aproximado _____ Sexo: Masculino ** Femenino **
 Pulso: Recostado(a) _____ De pie _____ Vegetariano ** Sin Gluten **
 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 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 omoplate
 - 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 1/2 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 Debilidad muscular
- 174 Falta de energía
- 175 Somnolencia después de comer
- 176 Dolor muscular
- 177 Pulso acelerado
- 178 Irritabilidad excesiva
- 179 Sensación de una banda opresiva alrededor de su cabeza
- 180 Melancolía
- 181 Tobillos hinchados
- 182 Disminución de orina
- 183 Tendencia a consumir dulces o hidratos de carbono
- 184 Espasmos musculares
- 185 Visión borrosa
- 186 Pérdida de control muscular
- 187 Adormecimiento
- 188 Sudores nocturnos
- 189 Digestión rápida
- 190 Excesiva sensibilidad a ruidos
- 191 Enrojecimiento de las palmas de las manos y planta de los pies
- 192 Venas visibles en el pecho y abdomen
- 193 Hemorroides
- 194 Aprehensión (sensación de que algo malo va a pasar)
- 195 Nerviosismo que causa pérdida de apetito
- 196 Nerviosismo con indigestión
- 197 Gastritis
- 198 Falta de memoria
- 199 Cabello demasiado fino

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. _____