

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

- 52 ○ ○ ○ Desea dulces o café en las tardes
- 53 ○ ○ ○ Se siente triste o melancólico
- 54 ○ ○ ○ Le provoca comer dulces

GRUPO 4

- 55 ○ ○ ○ Se le duermen las manos y pies fácilmente, entumecimiento
- 56 ○ ○ ○ Suspira frecuentemente, "hambriento de aire"
- 57 ○ ○ ○ Consciente de que "respira pesadamente"
- 58 ○ ○ ○ Las grandes alturas le causan malestar
- 59 ○ ○ ○ Abre las ventanas en cuartos encerrados
- 60 ○ ○ ○ Problemas del sistema inmunológico
- 61 ○ ○ ○ "Bostezador" en las tardes
- 62 ○ ○ ○ Se "adormece" con frecuencia
- 63 ○ ○ ○ Se le hinchan los tobillos, aún más en la noche
- 64 ○ ○ ○ Calambres musculares, se empeoran durante el ejercicio, le dan calambres o "charley horses"
- 65 ○ ○ ○ Dificultad en recuperar el aliento, especialmente durante el ejercicio
- 66 ○ ○ ○ Apretamiento o presión del pecho, se empeora con cualquier esfuerzo
- 67 ○ ○ ○ La piel se descolora fácilmente al recibir cualquier impacto
- 68 ○ ○ ○ Tiene tendencia a la anemia
- 69 ○ ○ ○ Siente ruidos en la cabeza, "zumbido en el oído"
- 70 ○ ○ ○ Se fatiga con cualquier esfuerzo

GRUPO 5

- 71 ○ ○ ○ Mareos
- 72 ○ ○ ○ Piel seca
- 73 ○ ○ ○ Pies irritados (resquemados)
- 74 ○ ○ ○ Visión nublada
- 75 ○ ○ ○ Comezón en la piel y en los pies
- 76 ○ ○ ○ Pérdida del cabello
- 77 ○ ○ ○ Erupciones de la piel ocasionalmente
- 78 ○ ○ ○ Sabor amargo en la boca, a metal en las mañanas
- 79 ○ ○ ○ Estreñimiento ocasionalmente
- 80 ○ ○ ○ Apreensivo, se siente inseguro(a)
- 81 ○ ○ ○ Le dan náuseas ocasionalmente después de comer
- 82 ○ ○ ○ Malestar con alimentos grasosos
- 83 ○ ○ ○ Heces de color claro
- 84 ○ ○ ○ La piel en la planta del pie se descascara
- 85 ○ ○ ○ Malestar entre los omoplatos
- 86 ○ ○ ○ Utiliza laxantes ocasionalmente
- 87 ○ ○ ○ Las heces cambian de blandas a líquidas
- 88 ○ ○ ○ Ataques de estornudo
- 89 ○ ○ ○ Sueños con pesadillas
- 90 ○ ○ ○ Mal aliento (halitosis)
- 91 ○ ○ ○ Los productos lácteos le causan malestar
- 92 ○ ○ ○ Sensible a las temperaturas calientes
- 93 ○ ○ ○ Quemazón o escozor en el recto
- 94 ○ ○ ○ Tiene deseos de dulces

GRUPO 6

- 95 ○ ○ ○ No degusta de la carne
- 96 ○ ○ ○ Gases intestinales horas después de haber comido
- 97 ○ ○ ○ Sensación de irritación en el estómago, se alivia después de haber comido
- 98 ○ ○ ○ Lengua saburral
- 99 ○ ○ ○ Tiene flatulencia, ventosidades hediondas frecuentes
- 100 ○ ○ ○ Indigestión ½ a 1 hora después de las comidas; puede permanecer por 3 a 4 horas
- 101 ○ ○ ○ Heces acuosas o blandas
- 102 ○ ○ ○ Gases después de las comidas
- 103 ○ ○ ○ Flatulencia estomacal

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 ○ ○ ○ Le da náuseas ocasionalmente
- 8 ○ ○ ○ No puede relajarse; se sobresalta fácilmente
- 9 ○ ○ ○ Las extremidades frías, sudorosas
- 10 ○ ○ ○ Le irrita la luz fuerte
- 11 ○ ○ ○ Flujo de la orina débil ocasionalmente
- 12 ○ ○ ○ El corazón le palpita fuerte después de irse a la cama
- 13 ○ ○ ○ Un estómago "nervioso"
- 14 ○ ○ ○ Pérdida del apetito ocasionalmente
- 15 ○ ○ ○ Con frecuencia tiene sudores fríos
- 16 ○ ○ ○ Se acalora fácilmente
- 17 ○ ○ ○ Se siente nervioso
- 18 ○ ○ ○ Mirada fija, parpadea poco
- 19 ○ ○ ○ Acidez estomacal frecuentemente

GRUPO 2

- 20 ○ ○ ○ Rigidez en los músculos al levantarse
- 21 ○ ○ ○ Calambres en los músculos-pierna-dedos en la noche
- 22 ○ ○ ○ Un estómago con "mariposas", cólicos
- 23 ○ ○ ○ Ojos lagrimosos o nariz acuosa
- 24 ○ ○ ○ Parpadeo frecuente
- 25 ○ ○ ○ Párpados inflamados, hinchados
- 26 ○ ○ ○ Indigestión después de las comidas
- 27 ○ ○ ○ Siempre está con hambre, se siente "mareado" frecuentemente
- 28 ○ ○ ○ Digestión rápida
- 29 ○ ○ ○ Vomita ocasionalmente
- 30 ○ ○ ○ Ronquedad frecuente
- 31 ○ ○ ○ Respiración irregular
- 32 ○ ○ ○ Pulso lento
- 33 ○ ○ ○ Náuseas, reflejos lentos
- 34 ○ ○ ○ Dificultad en tragar
- 35 ○ ○ ○ Estreñimiento temporal o diarrea
- 36 ○ ○ ○ "Es lento al inicio de algo"
- 37 ○ ○ ○ Le dan escalofríos
- 38 ○ ○ ○ Suda fácilmente
- 39 ○ ○ ○ Sensibilidad al frío
- 40 ○ ○ ○ Problemas del sistema respiratorio superior

GRUPO 3

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

1 2 3 GRUPO 7A

- 104 ○ ○ ○ Dificultad para dormir
- 105 ○ ○ ○ Se siente nervioso
- 106 ○ ○ ○ No puede subir de peso
- 107 ○ ○ ○ Intolerancia al calor
- 108 ○ ○ ○ Sumamente emocional
- 109 ○ ○ ○ Se sofoca fácilmente
- 110 ○ ○ ○ Sudores nocturnos
- 111 ○ ○ ○ Piel delgada, hidratada
- 112 ○ ○ ○ Temblores internos
- 113 ○ ○ ○ Aceleramiento del corazón
- 114 ○ ○ ○ Aumento de apetito sin aumentar peso
- 115 ○ ○ ○ El pulso ligero al reposar
- 116 ○ ○ ○ Contracción nerviosa de los párpados y cara
- 117 ○ ○ ○ Irritable e inquieto
- 118 ○ ○ ○ No puede trabajar bajo presión

GRUPO 7B

- 119 ○ ○ ○ Aumento de peso
- 120 ○ ○ ○ Disminución de apetito
- 121 ○ ○ ○ Se fatiga fácilmente
- 122 ○ ○ ○ Le zumban los oídos
- 123 ○ ○ ○ Adormecido durante el día
- 124 ○ ○ ○ Sensible al frío
- 125 ○ ○ ○ Piel seca o áspera
- 126 ○ ○ ○ Estreñimiento temporal
- 127 ○ ○ ○ Inercia mental
- 128 ○ ○ ○ Cabello grueso, se cae
- 129 ○ ○ ○ Siente tensión en la cabeza al levantarse la que desaparece durante el día
- 130 ○ ○ ○ Pulso lento, menos de 65
- 131 ○ ○ ○ Cambios en la función de orinar
- 132 ○ ○ ○ Los sonidos parecen disminuidos
- 133 ○ ○ ○ Disminución de iniciativa

GRUPO 7C

- 134 ○ ○ ○ Pérdida de memoria con la edad
- 135 ○ ○ ○ Aumento del libido
- 136 ○ ○ ○ Episodios de tensión en la cabeza
- 137 ○ ○ ○ Disminución de tolerancia al azúcar

GRUPO 7D

- 138 ○ ○ ○ Sed anormal
- 139 ○ ○ ○ Distensión del abdomen
- 140 ○ ○ ○ Aumento de peso alrededor de las caderas y cintura
- 141 ○ ○ ○ Disminución o falta de la libido (deseo sexual)
- 142 ○ ○ ○ Tendencia a tener problemas estomacales
- 143 ○ ○ ○ Desafíos del sistema inmunológico
- 144 ○ ○ ○ Desórdenes de la menstruación

GRUPO 7E

- 145 ○ ○ ○ Mareos
- 146 ○ ○ ○ Dolores de cabeza
- 147 ○ ○ ○ Sofocos
- 148 ○ ○ ○ Crecimiento de vello en la cara o cuerpo (mujer)
- 149 ○ ○ ○ Glucosuria en la orina (no diabetes)
- 150 ○ ○ ○ Tendencias masculinas (en la mujer)

GRUPO 7F

- 151 ○ ○ ○ Debilidad, vértigo o mareo
- 152 ○ ○ ○ Cansancio durante el día
- 153 ○ ○ ○ Uñas débiles, con surcos
- 154 ○ ○ ○ Sensibilidad de la piel
- 155 ○ ○ ○ Rigidez de las articulaciones
- 156 ○ ○ ○ Aumento de sudoración
- 157 ○ ○ ○ Malestar intestinal
- 158 ○ ○ ○ Circulación deficiente
- 159 ○ ○ ○ Tobillos hinchados
- 160 ○ ○ ○ Deseo de sal
- 161 ○ ○ ○ Oscurecimiento en áreas de la piel
- 162 ○ ○ ○ Sistema respiratorio superior sensible
- 163 ○ ○ ○ Cansancio
- 164 ○ ○ ○ Problemas con la respiración

1 2 3 GRUPO 8

- 165 ○ ○ ○ Debilidad muscular
- 166 ○ ○ ○ Falta de energía
- 167 ○ ○ ○ Somnolencia después de comer
- 168 ○ ○ ○ Dolor muscular
- 169 ○ ○ ○ Aceleramiento del corazón
- 170 ○ ○ ○ Irritabilidad excesiva
- 171 ○ ○ ○ Sensación de una banda opresiva alrededor de su cabeza
- 172 ○ ○ ○ Melancolía
- 173 ○ ○ ○ Tobillos hinchados
- 174 ○ ○ ○ Cambio en la función de orinar
- 175 ○ ○ ○ Tendencia a consumir dulces o hidratos de carbono
- 176 ○ ○ ○ Espasmos musculares
- 177 ○ ○ ○ Visión borrosa
- 178 ○ ○ ○ Acción musculatoria involuntaria
- 179 ○ ○ ○ Adormecimiento
- 180 ○ ○ ○ Sudores nocturnos
- 181 ○ ○ ○ Digestión rápida
- 182 ○ ○ ○ Excesiva sensibilidad a ruidos
- 183 ○ ○ ○ Enrojecimiento de las palmas de las manos y planta de los pies
- 184 ○ ○ ○ Venas visibles en el pecho y abdomen
- 185 ○ ○ ○ Hemorroides
- 186 ○ ○ ○ Aprehensión (sensación de que algo malo va a pasar)
- 187 ○ ○ ○ Nerviosismo que causa pérdida de apetito
- 188 ○ ○ ○ Nerviosismo con indigestión
- 189 ○ ○ ○ Gastritis
- 190 ○ ○ ○ Falta de memoria
- 191 ○ ○ ○ Cabello demasiado fino

MUJERES SOLAMENTE

- 192 ○ ○ ○ Se fatiga muy fácilmente
- 193 ○ ○ ○ Tensión premenstrual
- 194 ○ ○ ○ Menstruaciones más dolorosas de lo acostumbrado
- 195 ○ ○ ○ Sentimientos de depresión antes de la menstruación
- 196 ○ ○ ○ Dolor de los senos durante la menstruación
- 197 ○ ○ ○ Menstrua con frecuencia
- 198 ○ ○ ○ Histerectomía/extirpación de los ovarios
- 199 ○ ○ ○ Sofocos (de la menopausia)
- 200 ○ ○ ○ Menstruación escasa o amenorrea (ausencia)
- 201 ○ ○ ○ Acné, peor durante el mes

HOMBRE SOLAMENTE

- 202 ○ ○ ○ Menor participación en ejercicios/funciones sociales
- 203 ○ ○ ○ Se le dificulta postergar la función de orinar
- 204 ○ ○ ○ Chorro de la orina débil
- 205 ○ ○ ○ Se siente triste o melancólico
- 206 ○ ○ ○ Sentido de evacuación del intestino incompleta
- 207 ○ ○ ○ Falta de energía
- 208 ○ ○ ○ Los músculos en los brazos y piernas parecen flácidos/disminuidos
- 209 ○ ○ ○ Se cansa fácilmente
- 210 ○ ○ ○ Evita la actividad
- 211 ○ ○ ○ Impulso nervioso en la pierna en la noche
- 212 ○ ○ ○ Disminución de la libido

Enumere los cinco padecimientos que tiene en orden de importancia:

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

RESTRICCIONES DE USO

El estudio de sistemas de es se utilizará sólo por los profesionales de la salud capacitado. Si no se paciente, usted no debe utilizar el Systems Survey. Si no es un profesional de la salud capacitado, no debe utilizar el estudio de sistemas. Cuidado de salud los profesionales deben sólo uso del estudio de sistemas para ofrecer servicios que están dentro del alcance de su licencia o de formación profesional. El estudio de sistemas no está destinado a diagnosticar ninguna enfermedad. El estudio de sistemas de es para el uso como una herramienta útil para profesionales de salud en la recogida de información sobre la salud y el bienestar de los pacientes.