

# Formulario de Valoración Metabólica

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

## PARTE I

Enumere las 5 principales preocupaciones de salud en orden de importancia:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**PARTE II** Marque con un círculo el número apropiado “0 - 3” en todas las preguntas a continuación. **0 como la menos preocupante/nunca a 3 como la más preocupante/siempre.**

<b>Categoría I</b>					
Siente que los intestinos no se vacían por completo	0	1	2	3	
Dolor abdominal inferior al eliminar heces o gas	0	1	2	3	
Constipación y diarrea alternadas	0	1	2	3	
Diarrea	0	1	2	3	
Constipación	0	1	2	3	
Heces duras, secas o pequeñas	0	1	2	3	
Lengua saburral de restos “extraños” en la lengua	0	1	2	3	
Eliminación de una gran cantidad de gases con mal olor	0	1	2	3	
Más de 3 evacuaciones intestinales diarias	0	1	2	3	
Uso frecuente de laxantes	0	1	2	3	
<b>Categoría II</b>					
Aumento de la frecuencia de reacciones a los alimentos	0	1	2	3	
Reacciones impredecibles a los alimentos	0	1	2	3	
Dolores musculares, dolor e hinchazón en todo el cuerpo	0	1	2	3	
Inflamación abdominal impredecible	0	1	2	3	
Hinchazón y distensión frecuente después de comer	0	1	2	3	
Intolerancia abdominales a azúcares y almidones	0	1	2	3	
<b>Categoría III</b>					
Intolerancia a los olores	0	1	2	3	
Intolerancia a las joyas	0	1	2	3	
Intolerancia de champú, loción, detergentes, etc.	0	1	2	3	
Senibilidad de olor y múltiples sensibilidades químicas	0	1	2	3	
Erupciones constante de la piel	0	1	2	3	
<b>Categoría IV</b>					
Eruetos o hinchazón abdominal excesivos	0	1	2	3	
Gases inmediatamente después de una comida	0	1	2	3	
Aliento desagradable	0	1	2	3	
Dificultad para evacuar los intestinos	0	1	2	3	
Sensación de estar lleno durante y después de las comidas	0	1	2	3	
Dificultad para digerir frutas y verduras; alimentos no digeridos en las heces	0	1	2	3	
<b>Categoría V</b>					
Molestia, dolor o ardor de estómago 1-4 horas después de comer	0	1	2	3	
¿Utiliza antiácidos con frecuencia?	0	1	2	3	
Siente hambre una hora o dos después de comer	0	1	2	3	
Ardor de estómago cuando se recuesta o se inclina hacia adelante	0	1	2	3	
Alivio temporal con antiácidos, comida, leche, bebidas carbonadas	0	1	2	3	
Los problemas digestivos se alivian con reposo y relajación	0	1	2	3	
Ardor estomacal a causa de comidas picantes, chocolate, cítricos, pimientos, alcohol y cafeína	0	1	2	3	
<b>Categoría VI</b>					
Las fibras duras y la fibra en general provocan constipación	0	1	2	3	
Indigestión y sentirse lleno que dura 2-4 horas después de comer	0	1	2	3	
Dolor o sensibilidad en el lado izquierdo debajo de la caja torácica	0	1	2	3	
Eliminación excesiva de gases	0	1	2	3	
<b>Categoría VI (Cont.)</b>					
Náuseas y/o vómitos	0	1	2	3	
Heces no digeridas, con mal olor, tipo mucosidad, grasosas o sin forma	0	1	2	3	
Orinar con frecuencia	0	1	2	3	
Aumento de la sed y el apetito	0	1	2	3	
Dificultad para perder peso	0	1	2	3	
<b>Categoría VII</b>					
Los alimentos grasosos o con gran contenido de grasa causan malestar.	0	1	2	3	
Gases o hinchazón de la zona inferior de los intestinos varias horas después de comer	0	1	2	3	
Sabor metálico y amargo en la boca, especialmente en la mañana	0	1	2	3	
Piel que pica sin explicación	0	1	2	3	
Tinte amarillento en los ojos	0	1	2	3	
El color de las heces alterna entre color arcilla y marrón normal	0	1	2	3	
Piel enrojecida, especialmente las palmas de las manos	0	1	2	3	
Piel y/o pelo seco o descamado	0	1	2	3	
Historial de ataques o piedras en la vesícula	0	1	2	3	
Le han extraído la vesícula					Sí No
<b>Categoría VIII</b>					
Acné y la piel malsana	0	1	2	3	
Caída excesiva del cabello	0	1	2	3	
Sensación de hinchazón abdominal	0	1	2	3	
Inflamación corporal por ningún motivo	0	1	2	3	
Desequilibrios hormonales	0	1	2	3	
Aumento de peso	0	1	2	3	
Mal funcionamiento intestinal	0	1	2	3	
Sudor de olor fétido excesivo	0	1	2	3	
<b>Categoría IX</b>					
Antojo de dulces durante el día	0	1	2	3	
Se irrita si se pierde una comida	0	1	2	3	
Depende del café para pasar el día o para comenzarlo	0	1	2	3	
Se marea si se pierde una comida	0	1	2	3	
Comer alivia la fatiga	0	1	2	3	
Se siente tambaleante, nervioso o tiene temblores	0	1	2	3	
Agitado, nervioso, se altera fácilmente	0	1	2	3	
Desmemoriado, olvidadizo	0	1	2	3	
Visión borrosa	0	1	2	3	
<b>Categoría X</b>					
Fatiga después de las comidas	0	1	2	3	
Antojo de dulces durante el día	0	1	2	3	
Comer dulces no alivia su antojo de azúcar	0	1	2	3	
Debe comer dulces después de las comidas	0	1	2	3	
La circunferencia de la cintura es igual a la de las caderas o mayor	0	1	2	3	
Orinar con frecuencia	0	1	2	3	
Aumento de la sed y el apetito	0	1	2	3	
Dificultad para perder peso	0	1	2	3	

**Categoría XI**

No puede dormir	0	1	2	3
Antojo de sal	0	1	2	3
Le cuesta despertar en la mañana	0	1	2	3
Fatiga durante la tarde	0	1	2	3
Mareos cuando se pone de pie rápidamente	0	1	2	3
Dolores de cabeza por la tarde	0	1	2	3
Dolores de cabeza en casos de esfuerzo o estrés	0	1	2	3
Uñas débiles	0	1	2	3

**Categoría XII**

No puede dormirse	0	1	2	3
Transpira con facilidad	0	1	2	3
Bajo mucho estrés	0	1	2	3
Aumento de peso cuando se encuentra bajo estrés	0	1	2	3
Se levanta cansado después de 6 horas de dormir o más	0	1	2	3
Transpiración excesiva o transpiración después de poca o ninguna actividad	0	1	2	3

**Categoría XIII**

Edema e inflamación en los tobillos y las muñecas	0	1	2	3
Calambres musculares	0	1	2	3
Resistencia muscular deficiente	0	1	2	3
La orina frecuente	0	1	2	3
Sed frecuente	0	1	2	3
Antojo de sal	0	1	2	3
Sudoración anormal con actividad mínima	0	1	2	3
Alternancia en regularidad intestinal	0	1	2	3
Incapacidad para detener la respiración durante largos períodos	0	1	2	3
Respiración rápida y superficial	0	1	2	3

**Categoría XIV**

Cansado, aletargado	0	1	2	3
Siente frío: en manos, pies, todo el cuerpo	0	1	2	3
Necesita cantidades excesivas de sueño para funcionar correctamente	0	1	2	3
Aumento de peso incluso con dietas de bajas calorías	0	1	2	3
Aumento de peso fácilmente	0	1	2	3
Evacuaciones intestinales dificultosas e infrecuentes	0	1	2	3
Depresión, falta de motivación	0	1	2	3
Dolores de cabeza por la mañana que se van a medida que avanza el día	0	1	2	3
El tercio exterior de las cejas se afina	0	1	2	3

**Categoría XV**

Palpitaciones cardíacas	0	1	2	3
Temblores internos	0	1	2	3
Aumento del pulso incluso estando en reposo	0	1	2	3
Nervioso y emocional	0	1	2	3
Insomnio	0	1	2	3
Sudores nocturnos	0	1	2	3
Dificultad para aumentar de peso	0	1	2	3

**Categoría XVI**

Disminución del apetito sexual	0	1	2	3
Trastornos menstruales o falta de menstruación	0	1	2	3
Aumento de la capacidad para comer azúcares sin síntomas	0	1	2	3

**Categoría XVII**

Aumento del apetito sexual	0	1	2	3
Reducción de la tolerancia a los azúcares	0	1	2	3
Dolores de cabeza de tipo agudo	0	1	2	3

**Categoría XIV (Cont.)**

Adelgazamiento del pelo en el cuero cabelludo, la cara o los genitales o caída de pelo excesiva	0	1	2	3
Sequedad de la piel y/o del cuero cabelludo	0	1	2	3
Aletargamiento mental	0	1	2	3

**Categoría XVIII (Solo Hombres)**

Dificultad para orinar o goteo	0	1	2	3
Orinar con frecuencia	0	1	2	3
Dolor en el lado interior de las piernas o en los talones	0	1	2	3
Sensación de evacuación intestinal incompleta	0	1	2	3
Nerviosismo en las piernas por la noche	0	1	2	3

**Categoría XIX (Solo Hombres)**

Disminución de la libido	0	1	2	3
Disminución de erecciones matutinas espontáneas	0	1	2	3
Disminución de la plenitud de las erecciones	0	1	2	3
Dificultad para mantener erecciones matutinas	0	1	2	3
Períodos de fatiga mental	0	1	2	3
Incapacidad para concentrarse	0	1	2	3
Episodios de depresión	0	1	2	3
Dolor muscular	0	1	2	3
Disminución de la resistencia física	0	1	2	3
Aumento de peso sin explicación	0	1	2	3
Aumento de la distribución de la grasa alrededor del tórax y las caderas	0	1	2	3
Ataques de transpiración	0	1	2	3
Más emocional que en el pasado	0	1	2	3

**Categoría XX (Solo Mujeres con Menstruación)**

Tiene perimenopausia	Sí	No		
Longitud variable de los ciclos menstruales	Sí	No		
Ciclo menstrual extendido, más de 32 días	Sí	No		
Períodos menstruales acortados, de menos de 24 días	Sí	No		
Dolor y cólicos durante su menstruación	0	1	2	3
Escaso flujo de sangre	0	1	2	3
Gran flujo de sangre	0	1	2	3
Dolor de los pechos e hinchazón durante los períodos menstruales	0	1	2	3
Dolor pélvico durante los períodos menstruales	0	1	2	3
Irritable y depresiva durante los períodos menstruales	0	1	2	3
Brotos de acné	0	1	2	3
Crecimiento de vello facial	0	1	2	3
Pérdida/adelgazamiento del pelo	0	1	2	3

**Categoría XXI (Solo Mujeres en Menopausia)**

¿Hace cuántos años que está menopáusica?				
Desde la menopausia, ¿ha tenido sangrado uterino?	Sí	No		
Sofocos	0	1	2	3
Embotamiento mental	0	1	2	3
Desinterés por el sexo	0	1	2	3
Cambios de humor	0	1	2	3
Depresión	0	1	2	3
Relaciones sexuales dolorosas	0	1	2	3
Encogimiento de los senos	0	1	2	3
Crecimiento de vello facial	0	1	2	3
Acné	0	1	2	3
Aumento de dolor, sequedad o picazón vaginal	0	1	2	3

¿Cuántas veces por semana hace ejercicio? \_\_\_\_\_

¿Fuma? Sí o No Si la respuesta es afirmativa, ¿cuántas veces por día?: \_\_\_\_\_

Califique sus niveles de estrés en una escala de 1-10 durante la semana promedio: \_\_\_\_\_

¿Cuántas bebidas alcohólicas consume por semana? \_\_\_\_\_ ¿Cuántas bebidas con cafeína consume por día? \_\_\_\_\_

¿Cuántas veces come fuera de su casa por semana? \_\_\_\_\_ ¿Cuántas veces por semana come frutas secas o semillas sin cocinar? \_\_\_\_\_

¿Cuántas veces por semana come pescado? \_\_\_\_\_

Enumere los tres peores alimentos que consume durante una semana promedio: \_\_\_\_\_

Enumere los tres alimentos más saludables que consume durante una semana promedio: \_\_\_\_\_

**Enumere los medicamentos que toma en la actualidad y para qué los toma:**

**Enumere los suplementos naturales que toma en la actualidad y para qué los toma:**