

TEST PARA MUJERES CON SÍNTOMAS DE DEFICIENCIAS HORMONALES

Nombre: _____

Edad: _____ Fecha: _____

Si has llegado hasta aquí es porque te interesa conocer tu balance hormonal. Por favor, rellena este cuestionario puntuando del 0 al 4, siendo:

0 – Nunca 1 – Casi nunca 2 – En algunas ocasiones
3 – Constantemente 4 – Extremadamente frecuente

ESTRÓGENOS

He notado que se me cae el cabello de la parte superior de mi cabeza	
Aumento de arrugas en los labios	
Mis senos están flácidos	
Aumento del vello facial	
Mis ojos se irritan fácilmente, están secos	
Sufres bochornos	
Siento que paso el día cansada	
Me siento deprimida	
¿Mi flujo menstrual es moderado? (0 es moderado, 4 nulo)	
Mis ciclos menstruales ¿son irregulares? ¿Demasiado cortos o demasiado largos?	
Si no tienes el periodo: ¿sientes ganas de hacer el amor?	

PROGESTERONA

¿Senos grandes?	
¿Te sientes ansiosa?	
¿Tienes el sueño ligero?	
¿Te sientes nerviosa?	

Las siguientes 6 preguntas son para mujeres que no han llegado a la menopausia y para mujeres que están tomando la terapia de reemplazo hormonal.

Antes de mi periodo, estoy agresiva e irritable	
Y pierdo el control	
Y mi bajo vientre está hinchado	
Y mis senos están hinchados, sensibles o adoloridos	
Mis periodos son continuamente dolorosos	
Y pesados	

CORTISOL

Noto mi cara más delgada	
Me dicen que estoy demasiado delgada	
Mi presión es baja	
Mi corazón late rápidamente	
Sufro problemas en la piel: rojeces, psoriasis, eczemas u otros	
Me siento cansada	
Sufro problemas digestivos	
Se me antoja constantemente el azúcar y la sal	
Me confundo con facilidad	
Tengo síntomas de alergias: Asma, flujo nasal y otros síntomas	

PREGNENOLONA

Pierdo la memoria	
Se me antojan las comidas saladas	
Me duelen las articulaciones	
Mi presión está baja	
Me cuesta mucho trabajo manejar el estrés	
Orino abundantemente y de color pálido	
Ya no veo los colores tan brillantes como antes	
Mis músculos están flácidos	
El arte ya no me interesa	
Mi vello en las axilas o en el pubis es: 0 mucho vello, 4 sin vello	

DHEA

Mi libido está baja	
Mi cabello está seco	
El ruido me molesta	
El grado de flacidez de mis músculos es	
Durante la excitación sexual, mi cuerpo no tiene un aroma especial	
Mi abdomen está engordando	
En la zona púbica, mi nivel de grasa es: 0 acolchado, 4 plano	
La cantidad de vello en mis axilas es: 0 mucho, 4 nada	
En la zona púbica, mi volumen de vello es: 0 mucho, 4 nada	
Mis ojos y mi piel están secos	

HORMONA DE CRECIMIENTO

Mi cabello está delgadito	
Mis encías se están separando (o ya se han separado)	
Mis músculos están flojos	
Después de la actividad física, me cuesta recuperarme	
Últimamente no quiero salir, tiendo a aislarme	
Mis pómulos se han hundido	
En mi abdomen ha crecido una llantita	
Mi piel es seca y delgada	
Me siento agotada, exhausta	
Me siento continuamente preocupada y ansiosa	

HORMONA TIROIDEA

El grado de frío que tolero es:	
Siempre tengo fríos los pies y manos	
Subo de peso muy rápido	
Me cuesta mucho levantarme por las mañanas	
Por las mañanas, mis articulaciones están rígidas	
Siento que todo funciona a cámara lenta	
Aun cuando descanso, me siento cansada	
Tengo la piel seca	
Estoy constipada	
Por las mañanas, mi cara y mis párpados están hinchados	

MELATONINA

Me veo más vieja de lo que soy	
Utilizo ayuda para dormir y además, fumo y bebo alcohol	
Me cuesta dormir por la noche	
No tolero el desfase horario	
Durante la noche, me despierto	
Y no puedo volver a dormir	
Siento que estoy al revés del mundo: me despierto tarde y me acuesto tarde	
Mientras trato de dormir, mi mente está ocupada con pensamientos ansiosos	
Mis pies se calientan demasiado durante la noche	
Al levantarme, no me siento descansada	

INSULINA

Como dulces y azúcares	
Tengo dificultad para cicatrizar	
Como durante el día y durante la noche	
Siempre tengo sed	
Mi estómago y mis pompis están esqueléticos	

TESTOSTERONA

Mi cara está arrugada y se ha colgado	
Mi abdomen engorda con facilidad	
Me siento cansada constantemente	
La frecuencia con la que deseo hacer el amor ha disminuido	
He perdido tono muscular	