

## **Cuestionario de orientación en el diagnóstico de la candidiasis intestinal crónica**

Este cuestionario (que consta de 35 preguntas relacionadas con los síntomas más comunes) no reemplaza a ningún tipo de prueba para la comprobación de la presencia de candidiasis intestinal, pero si ofrece una orientación para conocer si tenemos o no una posible candidiasis. En cualquier caso siempre es recomendable acudir a la consulta de un nutricionista ortomolecular cualificado y realizar una consulta completa con otras pruebas para confirmarlo.

### **Responde a cada pregunta según estos parámetros:**

- 1- *Nunca*
- 2- *De vez en cuando* (síntomas que se repiten cada x meses o semanas o bajo alguna circunstancia especial)
- 3- *A menudo* (mensualmente)
- 4- *Habitualmente* (semanalmente)
- 5- *Siempre* (a diario)

Al finalizar el cuestionario, suma todos los puntos y lee el resultado. Los puedes ver al final de la tabla.

<b>Cuestionario</b>	<b>Puntuación</b>
1- ¿Has tomado en el último año antibióticos más de 3 veces?	
2- ¿Sufres de sobrepeso y no logras perder kilos a pesar de las dietas?	
3- ¿Sientes un deseo muy intenso por comer alimentos dulces e HdC? Ej. panes, galletas, golosinas, bollos, pasteles, chocolate con azúcar, pastas, pizzas, etc.	
4- ¿Has tenido últimamente síndrome premenstrual que antes no tenías, o reglas irregulares?	
5- ¿Estás más irritable, nerviosa, de mal humor o te cuesta concentrarte?	
6- ¿Te mareas al levantarte de la cama por las mañanas?	
7- ¿Has tenido sarpullidos o erupciones en la piel en los últimos meses?	
8- ¿Has desarrollado intolerancias o alergias alimentarias en los últimos meses?	
9- ¿Tienes el vientre anormalmente hinchado, incluso al comer poca cantidad?	
10- ¿Tienes episodios de diarrea alternados con estreñimiento?	
11- ¿Tienes digestiones más lentas, pesadas, flatulentas o te duele el estómago después de comer?	
12- ¿Te sientes especialmente cansada, agotada, con fatiga intensa que no mejora al descansar? (tanto física como mental)	
13- ¿Toleras peor el estrés?	
14- ¿Notas que se te cae más el pelo, tienes las uñas más débiles y con manchas blancas?	
15- ¿Tienes una capa blanquecina sobre la lengua que no desaparece al lavarla?	
16- ¿Has tenido candidiasis vaginal y/o picores anales y en nariz u oídos?	
17- ¿Te pones peor en ambientes húmedos?	

18- ¿Has tenido infecciones de algún tipo con cierta frecuencia: de oídos, garganta, urinarias?	
19- ¿Tienes la vista más cansada o párpados hinchados o te duelen los ojos? (y que no sea por el ordenador o móvil)	
20- ¿Has desarrollado alergias en general que antes no tenías?	
21- ¿Te suelen salir más aftas orales?	
22- ¿Tienes hipotiroidismo?	
23- ¿Sufres de migrañas recurrentes?	
24- ¿Has tenido o tienes depresión, desánimo, desgano, falta de energía vital, ansiedad?	
25- ¿Tienes diabetes? ¿Tomas medicamentos para controlarla?	
26- ¿Tomas o has tomado en los últimos años anticonceptivos orales?	
27- ¿Tienes fuertes bajones de energía a lo largo del día?	
28- ¿Tienes un sueño reparador y de fácil conciliación?	
29- ¿Tienes asma u otras enfermedades respiratorias que se hayan agravado últimamente o hayas tenido episodios?	
30- ¿Te medicas con corticoides?	
31- ¿Tienes dificultades para quedarte embarazada?	
32- ¿Sientes que tu estado general de salud/físico/mental/emocional están afectados por lo que comes a diario?	
33- ¿Tienes una dieta alta en alimentos refinados e industrializados?	
34- ¿Tienes dolores en articulaciones, dolores musculares?	
35- ¿Sufres a menudo de episodios de especial sensibilidad al entorno? Ej. estás más susceptible, te ofendes o enfadas con facilidad, etc.	
<b>Total</b>	

### **Resultados del cuestionario:**

**Menos de 50 puntos:** no existe posibilidad de candidiasis intestinal crónica

**Entre 50 y 100 puntos:** alta probabilidad de padecer candidiasis intestinal crónica

**Más de 100 puntos:** resultado positivo, donde con toda seguridad existe un alto grado de candidiasis intestinal crónica que deberá ser confirmado con un diagnóstico más completo

*Gracias por utilizar este cuestionario: desarrollado por Paula Pencef, nutricionista ortomolecular*

### **Puedes solicitar tu consulta en:**

**Teléfono:** 692 422 983

**Email:** [consultabionutricion@gmail.com](mailto:consultabionutricion@gmail.com)

O realizar tu pregunta en el **blog:** [bionutricionortomolecular.wordpress.com](http://bionutricionortomolecular.wordpress.com)