

Cuestionario de orientación en el diagnóstico del desequilibrio ácido-base

Este cuestionario (que consta de 30 preguntas relacionadas con los síntomas más comunes) no reemplaza a ningún tipo de prueba para la comprobación de una sobreacidificación del organismo, pero si ofrece una orientación para conocer si tenemos o no un posible desequilibrio ácido-base y poder corregirlo. 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- No
- 2- Si
- 3- Frecuentemente (más de 2 veces por semana)

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

Cuestionario	Puntuación
1- ¿Ingieres comida del tipo fast-food con frecuencia? (2 veces por semana o más)	
2- ¿Tu dieta es normalmente alta en HdC refinados: pastas, pizzas, bollos, panes, galletas, azúcar blanca, etc.) (2 veces por semana o más)	
3- ¿Realizas ejercicio del estilo cardio 2 veces por semana o más?	
4- ¿Sientes que tienes baja tolerancia al estrés?	
5- ¿Estás más irritable, nerviosa, de mal humor o te cuesta concentrarte?	
6- ¿Bebes abundante cantidades de café a diario, y/o refrescos o alcohol?	
7- ¿Duermes menos de 8 horas diarias normalmente?	
8- ¿Eres fumador habitual? (más de 5 cigarrillos diarios)	
9- ¿Padeces estados de cansancio, fatiga, agotamiento a diario?	
10- ¿Te sientes especialmente irritable, de mal humor o agresivo?	
11- ¿Encuentra dificultad en conciliar el sueño: insomnio, sueño irregular?	
12- ¿Sientes que articulaciones y músculos te duelen, se inflaman, o tienes contracturas?	
13- ¿Sufres problemas digestivos de tipo acidez estomacal, dolor de estómago?	
14- ¿Tienes estreñimiento, gases, hinchazón?	
15- ¿Tienes candidiasis intestinal crónica?	
16- ¿Tienes frecuentemente migrañas o dolores de cabeza?	
17- ¿Notas que tu piel esté deshidratada, escamosa, seca, con picores o eccemas?	
18- ¿Tienes el cabello y las uñas débiles/frágiles?	
19- ¿Tienes caries de nueva aparición, y/o sangrado/inflamación en las encías?	
20- ¿Has aumentado de peso últimamente?	
21- ¿Tienes frío en pies/manos y en general sientes frío?	

22- ¿Sudas ante cualquier esfuerzo físico por mínimo que sea?	
23- ¿Te enfermas con frecuencia, baja resistencia a padecer: gripes, resfriados o a contraer infecciones?	
24- ¿Sientes tu sistema inmunológico debilitado?	
25- ¿Padeces de alguna enfermedad que te obligue a medicarte diariamente?	
26- ¿Bebes menos de 2 litros de agua diarios?	
27- ¿Eres diabético/a?	
28- ¿Te alimentas normalmente de frutas y verduras en abundancia? (5 veces a la semana o más entre comida y cena)	
29- ¿Tienes y haces uso de recursos para gestionar altos niveles de estrés? (hacer pausas, relajarse, yoga, meditar, caminar al aire libre, no hacer nada, etc.)	
30- ¿Ha sido diagnosticado/a de: osteoporosis, fibromialgia, diabetes, alergias, gota, infarto de miocardio, arteriosclerosis, reuma, cálculos en vesícula o renales, cáncer, o úlceras en el último año?	
Total	

Resultados del cuestionario:

De 30 a 50 puntos: existe una probabilidad de baja a moderada de sobreacidificación en su organismo

A partir de 51 puntos o más: existe una muy alta probabilidad de sobreacidificación en su organismo

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

Puedes solicitar tu consulta en:

Teléfono: 692 422 983

Email: consultabionutricion@gmail.com

O realizar tu pregunta en el **blog:** bionutricionortomolecular.wordpress.com