

Cuestionario de orientación en el diagnóstico del estrés oxidativo

Este cuestionario (que consta de 22 preguntas relacionadas con los síntomas más comunes) no reemplaza a ningún tipo de prueba para la confirmación de un estado de estrés oxidativo, pero si ofrece una orientación para saber si tenemos o no un estado de oxidación crónica que pueda estar perjudicándonos. 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:

A-No

B- Sí

Al finalizar el cuestionario, suma todas las letras y lee abajo el resultado. En este test se valoran como válidas respuestas que sean sí o no, debido a que cada pregunta hace referencia a cuestiones muy concretas que suelen darse o no dentro de un período de tiempo determinado, sobre todo si hemos descuidado mucho nuestra alimentación, descanso, hemos tenido un alto nivel de estrés sin cuidarnos correctamente (y estos son sólo algunos de los todos los factores que pueden llevarnos a padecer un estado de estrés oxidativo crónico con su consecuente peligro para la salud)

Cuestionario	Puntuación
1- ¿Sientes últimamente que envejeces demasiado deprisa?	
2- ¿Tienes más dolores en las articulaciones que antes?	
3- ¿Sueles tener a menudo “fatiga muscular” con dolor?	
4- ¿Tienes problemas para dormir: insomnio, sueño no reparador?	
5- ¿Sientes que tienes algún tipo de deterioro de tus facultades cognitivas/mentales?	
6- ¿Padeces de agotamiento, cansancio, fatiga?	
7- ¿Sientes la piel más envejecida de lo normal últimamente? (arrugas, piel seca, escamosa)	
8- ¿Tienes baja tolerancia al estrés cotidiano de tu vida?	
9- ¿Tienes uñas débiles, cabello que se cae abundantemente?	
10- ¿Padeces de ansiedad, nerviosismo, estados depresivos, desánimo?	
11- ¿Tienes taquicardias?	
12- ¿Has desarrollado diabetes en el último año?	
13- ¿Te agotas o sientes cansancio tras un esfuerzo físico o mental aunque éste no sea especialmente agotador?	
14- ¿Consumes a diario alimentos refinados como: pan, galletas, pastas, pizzas, bollos, etc.? (más de 2 veces por semana)	
15- ¿Consumes normalmente en tu dieta habitual alimentos preparados/enlatados/en sobre/congelados? (más de 2 veces por semana)	
16- ¿Tienes hipertensión? (especialmente desarrollada durante el último año)	
17- ¿Practicas ejercicio regularmente? (de 2 a 5 veces por semana)	

18- ¿Durante el transcurso del último año has sufrido disminución de la visión, memoria, atención, nivel de concentración?	
19- ¿Notas que puedes empezar a estar padeciendo trastornos que antes no tenías del tipo digestivo, cognitivo, físico?	
20- ¿Sufres de alguna enfermedad crónica que te obligue a tomar medicamentos de forma continua?	
21- ¿Fumas habitualmente? (entre 10 a 20 cigarrillos diarios)	
22- ¿Bebes alcohol con frecuencia? (2 veces a la semana o más)	
Total	

Resultados del cuestionario:

Mayor cantidad de A: bajo estado de estrés oxidativo

Mayor cantidad de B: alto estado de estrés oxidativo

Igual cantidad de A y B: en este caso es posible que se esté en el principio de un estado de estrés oxidativo que debe ser tratado para evitar que se convierta en un estado crónico y/o aumente provocando futuros problemas de salud

Gracias por utilizar este cuestionario: desarrollado por PaulaPencef, 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