

## **Cuestionario de orientación en el diagnóstico de la fatiga adrenal**

Este cuestionario (que consta de 25 preguntas relacionadas con los síntomas y situaciones más comunes) no reemplaza a ningún tipo de prueba para la confirmación de una posible fatiga adrenal, pero si ofrece una orientación en esta dirección. En cualquier caso siempre es recomendable acudir a la consulta de un nutricionista ortomolecular cualificado y realizar una consulta completa con otras pruebas especializadas para confirmarlo.

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

A- Nunca

B- De vez en cuando

C- A menudo

D- Siempre

Al finalizar el cuestionario, suma cuantas letras has obtenido de cada una y lee el resultado. Los puedes ver al final de la tabla. Por ej. A (3), B (5), C (6), D (7). Haz de tener en cuenta que A y B equivalen a una puntuación baja, y C y D a una más alta.

<b>Cuestionario</b>	<b>Puntuación</b>
1- ¿Tienes problemas de sueño? (Insomnio, problemas para conciliar el sueño, sueño que no es reparador, te duermes tarde)	
2- ¿Presentas trastornos digestivos: digestiones lentas, pesadas, hinchazón, dolor abdominal?	
3- ¿Presentas trastornos intestinales: estreñimiento o diarrea?	
4- ¿Realizas actividad física a diario, sobre todo de tipo cardio? (Entre 3 a 5 veces por semana)	
5- ¿Estás frecuentemente de mal humor, irritado o sientes poca paciencia ante las situaciones diarias de la vida y/o las personas?	
6- ¿Entra dentro de tu discurso habitual la siguiente frase: “puedo con todo”?	
7- ¿Necesitas dormir siesta a diario para “reponer energías”?	
8- ¿Te sientes anormalmente cansado/a, agotada a diario desde hace algunos meses?	
9- ¿Has pasado por los últimos 12 meses por alguna situación especialmente estresante: cirugía, enfermedades graves, duelo, nacimiento de un hijo, cambio de empleo o desempleo, o cualquier otro factor especialmente estresante para ti?	
10- ¿Has aumentado de peso en los últimos meses sin obtener ningún resultado al realizar una dieta o incluso comiendo poca cantidad normalmente?	
11- ¿Te cuesta despertar por las mañanas?	
12- ¿Te sientes especialmente más cansada por las mañanas, al levantarte y te cuesta empezar el día con energía?	
13- ¿Tienes “bajones” a lo largo del día que te hagan sentir “que necesitas recostarte para no desvanecerte”? (Estos síntomas pueden ir acompañados por mareos)	
14- ¿Tienes hipotiroidismo?	
15- ¿Duermes al menos entre 6-8 horas?	

16- ¿Sientes frío en la zona de los riñones?	
17- ¿Notas en tu estado general de salud un deterioro acelerado de empeoramiento?	
18- ¿Toleras mal las situaciones especial o excepcionalmente estresantes de tu vida diaria?	
19- ¿Tienes ansiedad, estados de nerviosismo continuos o depresión? (O la has tenido en los últimos meses)	
20- ¿Sientes constante dolor físico, en articulaciones y musculares?	
21- ¿Te mareas al levantarte de golpe?	
22- ¿Sientes deseos por alimentos salados?	
23- ¿Sientes que tus capacidades cognitivas han disminuido: poca memoria, bajo nivel de concentración mental, fatiga mental con poco esfuerzo, aturdimiento?	
24- ¿Te cansas al más mínimo esfuerzo físico sintiendo que te quedas literalmente “sin energías”?	
25- ¿Sientes que tus síntomas “mejoran” después de tomar alimentos?	
<b>Total</b>	

### Resultados del cuestionario:

**Mayor cantidad de A y B:** baja o nula posibilidad de que haya desarrollado una fatiga adrenal o existe en un estado muy inicial que puede deberse a un acontecimiento estresante puntual. Deberá valorarse junto con otros factores para poder establecer si representa o no una preocupación para su estado de salud general.

**Mayor cantidad de C y D:** alta probabilidad de haber desarrollado fatiga adrenal, pero se deberá valorar exactamente en qué grado y fase se encuentra para poder determinar su importancia y alcance.

*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)