

Cuestionario de orientación en el diagnóstico del síndrome depresivo

Este cuestionario (que consta de 22 preguntas relacionadas con los síntomas más comunes) no reemplaza a ningún tipo de prueba y/o calificación profesional médica cualificada para la confirmación de un síndrome depresivo, pero sí ofrece una orientación para tomar consciencia de un posible estado de depresión nerviosa. En cualquier caso siempre es recomendable acudir a la consulta de su médico de confianza o especialista para la realización de un diagnóstico completo, y posteriormente de un nutricionista ortomolecular que podrá ayudarle a complementar exitosamente tu terapia de recuperación.

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 y bajo circunstancias muy concretas y/o variadas en cada persona. Recuerde que el síndrome depresivo es un estado muy delicado que debe ser diagnosticado bajo criterios médicos cualificados y tratado de forma personalizada inmediatamente.

Cuestionario	Puntuación
1- ¿Tienes constantemente una sensación de vacío general respecto a todos/algunos de los aspectos de tu vida en la actualidad? (social, laboral, personal, etc.)	
2- ¿Lloras frecuentemente sin control con angustia incluso por razones que aparentemente no son o no parecen tan graves?	
3- ¿Sufres de ataques de ansiedad ante la más mínima situación, incluso aunque ésta no sea especialmente importante?	
4- ¿Tienes problemas para dormir: insomnio, duermes demasiadas horas, descanso poco reparador, te cuesta dormirte o despertar por las mañanas?	
5- ¿Te cuesta centrar la atención en la realización de una tarea, falta de concentración?	
6- ¿Padeces de agotamiento, cansancio, fatiga?	
7- ¿Tienes menos apetito que antes? (anorexia)	
8- ¿Tienes baja tolerancia al estrés cotidiano de tu vida? (incapacidad para hacer frente a las situaciones estresantes de tu vida, sensación de “desbordamiento”)	
9- ¿Tienes ansiedad por la comida, comes en exceso?	
10- ¿Te sientes constantemente triste, desesperanzado/a, sin ilusiones?	
11- ¿Observas que has perdido todo interés por realizar actividades placenteras que antes te gustaban? (ocio, relaciones sociales, personales, sexo, etc.)	
12- ¿Observas que te has aislado de tus relaciones personales, sociales, laborales?	
13- ¿Te agotas o sientes cansancio tras un esfuerzo físico o mental aunque éste no sea especialmente agotador?	

14- ¿Crees u observas que tienes más dolores o malestares físicos que antes no tenías/sentías?	
15- ¿Tienes sentimientos de culpabilidad por ciertas circunstancias de tu vida actual? (laboral, personal, social, profesional, etc.)	
16- ¿Es tu imagen de ti mismo/a negativa? (soy feo, viejo, no valgo, no puedo, no soy capaz, no lo conseguiré, me veo mal, nadie me quiere, nadie me necesita, etc.)	
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- ¿Tienes pensamientos de muerte, suicidio?	
21- ¿Experimentas una sensación de pesimismo y falta de confianza constante que sientes que no puedes cambiar de ninguna forma?	
22- ¿Tienes cambios de humor frecuentes, pasando del pesimismo o tristeza total a estados de euforia momentáneos?	
Total	

Resultados del cuestionario:

Mayor cantidad de A: es posible que se vea afectado circunstancialmente por aspectos de su vida muy concretos y posiblemente pasajeros que no supongan una depresión en sí, no obstante si usted encuentra que esos síntomas se acrecientan o sostienen en el tiempo es muy recomendable que acuda a un profesional especializado para evitar un estado mayor

Mayor cantidad de B: elevada probabilidad de que esté sufriendo un estado depresivo que requiere de un diagnóstico mayor por un profesional especializado que le ayudará a establecer un tratamiento adecuado

Igual cantidad de A y B: en este caso es posible que se esté en el principio de un estado depresivo que debe ser adecuadamente diagnosticado y tratado para evitar que se convierta en un estado crónico y/o aumente provocando una depresión mayor

El síndrome depresivo o depresión nerviosa es un estado preocupante que requiere de un diagnóstico muy personalizado que debe ser realizado por un profesional especializado (psicólogo) y para el cual existen diversos tratamientos. No obstante si renuncia al tratamiento médico alopático (antidepresivos) puede optar a otros tratamientos altamente eficaces como las terapias de apoyo químico natural que ofrece la nutrición ortomolecular evitando de esta forma los desagradables efectos secundarios de los antidepresivos y con sustento en otras terapias de complementación como son el yoga, la meditación, acudir a terapia psicológica o coaching de calidad.

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