

Entender para Atender

Escucha lo que tu cuerpo ha estado tratando de decirte.



Instrucciones:

La inflamación es la respuesta natural del cuerpo al estrés, pero cuando se vuelve crónica, puede manifestarse de formas inesperadas y en distintas partes del cuerpo. Esta auditoría de 3 minutos te ayudará a descubrir tu posible perfil inflamatorio. Responde honestamente.

En la tercera columna, en puntaje, anota los puntos que corresponden a cada letra, elige la respuesta que se presente todo el tiempo o la mayor parte del tiempo durante una semana típica, y para cada letra asigna puntos conforme a la tabla aquí al lado.

Letra	Puntos
A	0
B	1
C	2
D	3

Eje Digestivo - El Origen de Todo

Pregunta	Opciones	Puntos
1. Digestión post-comida ¿Después de comer, ¿cómo te sientes con más frecuencia?	a) 😊 Satisfecho/a y con buena energía. b) 😴 Cansado/a y con sueño. c) 🚫 Hinchado/a o con gases. d) 🔥 Acidez, reflujo o sensación de ardor.	
2. Sensibilidad a alimentos ¿Sospechas que ciertos alimentos te causan malestar?	a) ✅ No, puedo comer de todo sin problemas. b) 🍼 Sí, noto que los lácteos me sientan pesado. c) 😕 A veces, pero no logro identificar qué alimento es. d) ❌ Sí, tengo una lista de alimentos que evito porque sé que me causarán una reacción.	
3. Regularidad intestinal Respecto a tu regularidad intestinal, ¿cuál describe mejor tu situación?	a) 👍 Es regular y predecible, sin esfuerzo. b) 💡 A veces tengo irregularidades. c) 🚤 Algunas veces heces blandas o estreñimiento. d) 🔄 Varía constantemente entre ambos extremos.	

Señales en tu Cuerpo

Pregunta	Opciones	Puntos
4. Dolor articular/muscular  ¿Qué tan frecuente experimentas dolores musculares o en articulaciones (sin lesión)?	a) <input checked="" type="checkbox"/> Nunca. b)  Muy pocas veces, quizás al despertar. c)  Con frecuencia, es una molestia recurrente. d)  A diario, afecta mi calidad de vida.	
5. Estado de la piel  ¿Cómo describirías el estado de tu piel?	a)  Generalmente sana y sin problemas. b)  Apagada y con falta de luminosidad. c)  Seca, con tendencia a la descamación o eccema. d)  Con tendencia al acné adulto, rosácea o enrojecimiento.	
6. Retención de líquidos  ¿Retienes líquidos con facilidad?	a) <input checked="" type="checkbox"/> No, no es un problema para mí. b)  A veces, sobre todo en los tobillos o las manos. c)  Lo noto especialmente en el rostro por las mañanas. d)  Sí, a menudo me siento hinchado/a en general.	

Claridad Mental y Energía

Pregunta	Opciones	Puntos
7. Neblina mental  ¿Con qué frecuencia experimentas "neblina mental"?	a)  Muy raramente, mi mente suele estar aguda. b)  Ocasionalmente, sobre todo cuando estoy cansado/a. c)  Con bastante frecuencia, me cuesta concentrarme. d)  Es una sensación casi constante en mi día a día.	

Pregunta	Opciones	Puntos
8. Dolores de cabeza  ¿Sufres de dolores de cabeza o migrañas recurrentes?	a) <input checked="" type="checkbox"/> Nunca o casi nunca. b) <input type="checkbox"/> 31 Un par de veces al mes. c) <input type="checkbox"/> 😞 Al menos una vez a la semana. d) <input type="checkbox"/> 😔 Son muy frecuentes y afectan mi calidad de vida.	
9. Nivel de energía  Tu nivel de energía general es...	a)  Alto y estable durante todo el día. b)  Impredecible y muy variable. c)  Bueno, pero con un bajón notable por la tarde. d)  Bajo, siento una fatiga que no se alivia con el descanso.	

Resultados

No dejes que este sea solo otro test en línea. Úsalo como el impulso para un cambio real.

Suma el puntaje de respuesta de las preguntas y conoce en qué perfil inflamatorio está tu organismo.

Puntaje	Características Clave	Perfil Inflamatorio
0-6 	<ul style="list-style-type: none">Excelente regulación de la inflamación.Buena digestión.Claridad mental.Resiliencia física.	 EQUILIBRIO INFLAMATORIO
7-13 	<ul style="list-style-type: none">Síntomas leves e intermitentes,Tu energía no es 100% estable.Desequilibrio de bajo grado	 SEÑALES DE ALERTA LEVE
14-20 	<ul style="list-style-type: none">Síntomas constantes.Malestares digestivos, dolores y fatiga.Proceso inflamatorio activo.	 REACTIVIDAD SISTÉMICA MODERADA
21-27 	<ul style="list-style-type: none">Sistema en estado de alerta.Síntomas son intensos y crónicos (digestión, articulaciones, mente, energía).Lucha constante.	 ESTADO PRO-INFLAMATORIO CRÓNICO

¿Listo/a para dejar de manejar síntomas y empezar a construir tu vitalidad? Tu nuevo capítulo comienza con un **diagnóstico médico naturópata**, con el cual se puede evaluar cómo están trabajando tus órganos internos, reconocer emociones presentes y establecer una terapia médica y de alimentación para 45 días para equilibrar la energía vital de tu cuerpo.

La verdadera prevención es detectar el desajuste a nivel emocional y celular, antes de que se convierta en síntoma, dolor o enfermedad. ¡Actúa hoy!

Agenda hoy mismo tu cita, presenta esta auditoría y recibirás un 10% de descuento.



222 212 6080



La salud es un viaje, no un destino,
inicia el viaje más importante de tu vida.