

# 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
<b>1. Digestión post-comida</b>  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.	
<b>2. Sensibilidad a alimentos</b>  ¿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.	
<b>3. Regularidad intestinal</b>  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
<b>4. Dolor articular/muscular</b>  ¿Qué tan frecuente experimentas dolores musculares o en articulaciones (sin lesión)?	a)  Nunca. b)  Muy pocas veces, quizá al despertar. c)  Con frecuencia, es una molestia recurrente. d)  A diario, afecta mi calidad de vida.	
<b>5. Estado de la piel</b>  ¿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.	
<b>6. Retención de líquidos</b>  ¿Retienes líquidos con facilidad?	a)  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
<b>7. Neblina mental</b>  ¿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
<b>8. Dolores de cabeza</b>  ¿Sufres de dolores de cabeza o migrañas recurrentes?	a)  Nunca o casi nunca. b)  Un par de veces al mes. c)  Al menos una vez a la semana. d)  Son muy frecuentes y afectan mi calidad de vida.	
<b>9. Nivel de energía</b>  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 que perfil inflamatorio está tu organismo.

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

**¿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.