

Conozca sus Alteraciones Hormonas

ESTROGENOS

Signos y síntomas de deficiencia	No Nunca	No Mucho A veces	Con moderacion En ocasiones	Mucho muy seguido	Extremadamente constante
Estoy perdiendo cabello en la parte superior de la cabeza	0	1	2	3	4
Se me están haciendo arrugas delgadas verticales sobre los labios	0	1	2	3	4
Mis senos están flácidos	0	1	2	3	4
Mi cara tiene demasiado vello	0	1	2	3	4
Mis ojos están secos y se irritan fácilmente	0	1	2	3	4
Tengo bochornos	0	1	2	3	4
Constantemente me siento cansada	0	1	2	3	4
Estoy deprimida	0	1	2	3	4
Mi flujo menstrual es moderado	0	1	2	3	4
No siento ganas de hacer el amor					
Ciclos irregulares cortos o largos	0	1	2	3	4

PUNTAJE: 10 o menos satisfactorio
entre 11 y 20 posible deficiencia de estrógenos
21 o mas probable deficiencia de estrógenos

ESTROGENOS

Signos y síntomas de deficiencia	No Nunca	No Mucho A veces	Con moderacion En ocasiones	Mucho muy seguido	Extremadamente constante
	0	1	2	3	4
Mi piel y ojos están secos	0	1	2	3	4
Mis músculos están flácidos	0	1	2	3	4
Mi abdomen esta engordando	0	1	2	3	4
No tengo mucho vello en axilas o mucho pelo , sin pelo	0	1	2	3	4
No tengo mucho pelo en zona pubica	0	1	2	3	4
No tengo mucho tejido adiposo en la zona pubica (monte Venus plano)	0	1	2	3	4
Mi cuerpo no tiene un aroma especial durante la excitación sexual	0	1	2	3	4
No tolero el ruido	0	1	2	3	4
Mi libido es baja	0	1	2	3	4

PUNTAJE: 10 o menos satisfactorio
entre 11 y 20 posible deficiencia de estrógenos
21 o mas probable deficiencia de estrógenos

PROGESTERONA

Signos y síntomas de deficiencia	No Nunca	No Mucho A veces	Con moderacion En ocasiones	Mucho muy seguido	Extremadamente constante
Mis senos son grandes	0	1	2	3	4
Estoy nerviosa y agitada	0	1	2	3	4
Me siento ansiosa	0	1	2	3	4
Duermo ligera y nerviosamente	0	1	2	3	4
Mis senos están hinchados y sensibles o adoloridos antes de mi periodo	0	1	2	3	4
Y mi bajo vientre esta hinchado	0	1	2	3	4
Y estoy irritable y agresiva	0	1	2	3	4
Y pierdo mi autocontrol	0	1	2	3	4
Tengo periodos pesado	0	1	2	3	4
Y continuamente son dolorosos	0	1	2	3	4

PUNTAJE: 4 o menos satisfactorio
entre 5 y 8 posible deficiencia de progesterona
9 o mas probable deficiencia de progesterona

TESTOSTERONA

Signos y síntomas de deficiencia HOMBRES Y MUJERES	No Nunca	No Mucho A veces	Con moderacion En ocasiones	Mucho muy seguido	Extremadamente constante
Mi cara se ha colgado y esta mas arrugada	0	1	2	3	4
He perdido tono muscular	0	1	2	3	4
Mi abdomen tiende a engordar	0	1	2	3	4
Constantemente estoy cansado	0	1	2	3	4
Me siento con ganas de hacer el amor con menos frecuencia que antes	0	1	2	3	4
SOLO HOMBRES					
Mis senos están engordando	0	1	2	3	4
Me siento con menos confianza en mi mismo y mas dudas	0	1	2	3	4
Mi desempeño sexual es mas pobre	0	1	2	3	4
Me canso fácilmente con la actividad física	0	1	2	3	4
Tengo bochornos y sudores	0	1	2	3	4

MUJERES

5 o menos satisfactorio
entre 6 y 10 posible deficiencia de testosteorna
11 o mas probable deficiencia de testosterona

HOMBRES

10 o menos satisfactorio
entre 11 y 20 posible deficiencia de testosteorna
21 o mas probable deficiencia de testosterona

MELATONINA

Signos y síntomas de deficiencia	No Nunca	No Mucho A veces	Con moderacion En ocasiones	Mucho muy seguido	Extremadamente constante
Me veo mas viejo de lo que soy	0	1	2	3	4
Tengo dificultad para conciliar el sueño	0	1	2	3	4
Me despierto durante la noche	0	1	2	3	4
Y ya no me puedo volver a dormir	0	1	2	3	4
Pensamientos ansiosos mientras trato de conciliar el sueño	0	1	2	3	4
Mis pies están demasiado calientes en la noche	0	1	2	3	4
Cuando me levanto, no me siento descansado	0	1	2	3	4
Siento que vivo fuera de sincronía con el mundo	0	1	2	3	4
No tolero el desfase horario	0	1	2	3	4
Fumo, bebo y uso un betabloqueador o ayuda para dormir	0	1	2	3	4

PUNTAJE: 10 o menos satisfactorio
entre 11 y 20 posible deficiencia de melatonina
21 o mas probable deficiencia de melatonina

HORMONA DE CRECIMIENTO

Signos y síntomas de deficiencia	No Nunca	No Mucho A veces	Con moderacion En ocasiones	Mucho muy seguido	Extremadamente constante
Mi cabello se esta adelgazando	0	1	2	3	4
Mis mejillas están hundidas	0	1	2	3	4
Mis encías se estn separando	0	1	2	3	4
Mi abdomen esta flácido	0	1	2	3	4
Mis músculos están flojos	0	1	2	3	4
Mi piel es delgada y/o seca	0	1	2	3	4
Me resulta difícil recuperarme después de actividad física	0	1	2	3	4
Me siento exhausto	0	1	2	3	4
Tiendo a aislarme	0	1	2	3	4
Me siento ansioso y preocupado	0	1	2	3	4

PUNTAJE: 10 o menos satisfactorio
entre 11 y 20 posible deficiencia de hormona del crecimiento
21 o mas probable deficiencia de hormona del crecimiento

DHEA

Signos y síntomas de deficiencia	No Nunca	No Mucho A veces	Con moderación En ocasiones	Mucho muy seguido	Extremadamente constante
Mi cabello esta seco	0	1	2	3	4
Mi piel y ojos están secos	0	1	2	3	4
Mis músculos están flácidos	0	1	2	3	4
Mi abdomen esta engordando	0	1	2	3	4
No tengo mucho vello en axilas o mucho pelo, sin pelo	0	1	2	3	4
No tengo mucho pelo en zona pubica	0	1	2	3	4
No tengo mucho tejido adiposo en la zona pubica (monte Venus plano)	0	1	2	3	4
Mi cuerpo no tiene un aroma especial durante la excitación sexual	0	1	2	3	4
No tolero el ruido	0	1	2	3	4
Mi libido es baja	0	1	2	3	4

PUNTAJE: 10 o menos satisfactorio
entre 11 y 20 posible deficiencia de DHEA
21 o mas probable deficiencia de DHEA

PREGNENOLONA

Signos y síntomas de deficiencia	No Nunca	No Mucho A veces	Con moderacion En ocasiones	Mucho muy seguido	Extremadamente constante
Tengo perdida de la memoria	0	1	2	3	4
Me duelen las articulaciones	0	1	2	3	4
Me siento desgastado y me cuesta trabajo manejar el estrés	0	1	2	3	4
Ya no veo los colores tan brillantes como antes	0	1	2	3	4
He perdido interés en el arte	0	1	2	3	4
No tengo mucho vello en las axilas o en la zona pubica	0	1	2	3	4
Mis músculos están flácidos	0	1	2	3	4
Tengo una orina abundante de color claro durante el día	0	1	2	3	4
Tengo la presión baja	0	1	2	3	4
Tengo antojo de comidas saladas	0	1	2	3	4

PUNTAJE: 10 o menos satisfactorio
entre 11 y 20 posible deficiencia de pregnenolona
21 o mas probable deficiencia de pregnenolona

CORTISOL

Signos y síntomas de deficiencia	No Nunca	No Mucho A veces	Con moderación En ocasiones	Mucho muy seguido	Extremadamente constante
Mi cara se ve más delgada	0	1	2	3	4
Mis amigos me llaman esquelético	0	1	2	3	4
Tengo eczema, psoriasis, urticaria, alergias en la piel	0	1	2	3	4
Mi corazón late rápidamente	0	1	2	3	4
Mi presión sanguínea es baja	0	1	2	3	4
Tengo antojo de sal y azúcar	0	1	2	3	4
Tengo problemas digestivos	0	1	2	3	4
Estoy agotado	0	1	2	3	4
Me confundo con facilidad	0	1	2	3	4
Tengo alergias (fiebre del heno, asma)	0	1	2	3	4

PUNTAJE: 10 o menos satisfactorio
entre 11 y 20 posible deficiencia de CORTISOL
21 o mas probable deficiencia de CORTISOL

INSULINA

Signos y síntomas de deficiencia	No Nunca	No Mucho A veces	Con moderacion En ocasiones	Mucho muy seguido	Extremadamente constante
Tengo antojo de azúcar y dulces	0	1	2	3	4
Siempre tengo sed	0	1	2	3	4
Orino mucho, tanto en el día como en la noche	0	1	2	3	4
Tengo dificultad para cicatrizar	0	1	2	3	4
Mi estomago y trasero están esqueléticos	0	1	2	3	4

PUNTAJE: 5 o menos satisfactorio
entre 6 y 10 posible deficiencia de insulina
11 o mas probable deficiencia de insulina

HORMONAS TIROIDEAS

Signos y síntomas de deficiencia	No Nunca	No Mucho A veces	Con moderacion En ocasiones	Mucho muy seguido	Extremadamente constante
Soy sensible al frío	0	1	2	3	4
Mis manos y pies siempre están fríos	0	1	2	3	4
En la mañana mi cara esta hinchada y mis parpados inflamados	0	1	2	3	4
Subo de peso con facilidad	0	1	2	3	4
Tengo la piel seca	0	1	2	3	4
Me cuesta trabajo levantarme en la mañana	0	1	2	3	4
Me siento mas cansado en descanso que cuando estoy activo	0	1	2	3	4
Estoy constipado	0	1	2	3	4
Mis articulaciones están rígidas durante la mañana	0	1	2	3	4
Siento como si estuviera viviendo en cámara lenta	0	1	2	3	4

PUNTAJE: 10 o menos satisfactorio
entre 11 y 20 posible deficiencia de hormonas tiroideas
21 o mas probable deficiencia de hormonas tiroideas

ACTH

Signos y síntomas de deficiencia	No Nunca	No Mucho A veces	Con moderación En ocasiones	Mucho muy seguido	Extremadamente constante
Tengo partes donde se nota caída de cabello	0	1	2	3	4
Tengo una tez muy pálida	0	1	2	3	4
Me quemó muy fácilmente con el sol	0	1	2	3	4
Con frecuencia sufro pérdida de la memoria	0	1	2	3	4
Estoy agotado/enfrentando muchas dificultades	0	1	2	3	4
Mi presión ha bajado	0	1	2	3	4
Me veo más delgado	0	1	2	3	4

PUNTAJE: 7 o menos satisfactorio
entre 8 y 14 posible deficiencia de ACTH
15 o más probable deficiencia de ACTH

ALDOSTERONA

Signos y síntomas de deficiencia	No Nunca	No Mucho A veces	Con moderación En ocasiones	Mucho muy seguido	Extremadamente constante
Orino demasiadas veces al día	0	1	2	3	4
Tengo antojo de comida salada	0	1	2	3	4
Mi presión es baja	0	1	2	3	4
Me siento mareado cuando me pongo de pie	0	1	2	3	4
Me siento mucho mejor acostado que de pie	0	1	2	3	4

PUNTAJE: 5 o menos satisfactorio
 entre 6 y 10 posible deficiencia de Aldosterona
 11 o mas probable deficiencia de Aldosterona

CALCITONINA

Signos y síntomas de deficiencia	No Nunca	No Mucho A veces	Con moderación En ocasiones	Mucho muy seguido	Extremadamente constante
Tengo fracturas vertebrales (golpes) Fracturas de compresión en la espina dorsal	0	1	2	3	4
He perdido peso	0	1	2	3	4
Me duele la espalda	0	1	2	3	4
Soy muy sensible al dolor	0	1	2	3	4
Tengo problemas de tiroides (bocio, insuficiencia de la tiroides, radiación aplicada a esta área)	0	1	2	3	4

PUNTAJE: 5 o menos satisfactorio
entre 6 y 12 posible deficiencia de Calcitonina
13 o mas probable deficiencia de Calcitonina

VASOPRESINA

Signos y síntomas de deficiencia	No Nunca	No Mucho A veces	Con moderacion En ocasiones	Mucho muy seguido	Extremadamente constante
Tengo sed en las noches	0	1	2	3	4
Me levanto en las noches para orinar	0	1	2	3	4
Sangro mucho cuando me lastimo	0	1	2	3	4
Estoy perdiendo la memoria	0	1	2	3	4
Me cuesta mucho trabajo pensar con concentración	0	1	2	3	4

PUNTAJE: 5 o menos satisfactorio
entre 6 y 10 posible deficiencia de vasopresina
11 o mas probable deficiencia de vasopresina

EPO

Signos y síntomas de deficiencia	No Nunca	No Mucho A veces	Con moderacion En ocasiones	Mucho muy seguido	Extremadamente constante
Tengo una tez especialmente pálida	0	1	2	3	4
El esfuerzo físico prolongado me deja sin aliento	0	1	2	3	4
Soy anémico (diagnostico laboratorio)	0	1	2	3	4
¿estado de bienestar?¿que es eso?	0	1	2	3	4
Mis análisis muestran un nivel aumentado de nitrógeno úrico en sangre	0	1	2	3	4

PUNTAJE: 5 o menos satisfactorio
entre 6 y 10 posible deficiencia de EPO
11 o mas probable deficiencia de EPO