

AUTOEVALUACIÓN FUNCIONAL EN 10 MINUTOS

Descubre qué sistema de tu cuerpo necesita atención
(aunque tus exámenes estén 'normales')

Dra. Yusneily Sánchez · Medicina Funcional

Esta autoevaluación no reemplaza una consulta médica, pero sí puede ayudarte a identificar qué áreas de tu fisiología podrían estar necesitando atención. A veces el cuerpo habla mucho antes de que los exámenes lo muestren.

¿Cómo usar esta guía?

- Lee cada afirmación y asígnale un puntaje:
0 = Nunca | 1 = A veces | 2 = Frecuente | 3 = Casi siempre
- Suma el puntaje por sistema
- Un puntaje mayor a 8 en un sistema sugiere evaluación más profunda

SISTEMA DIGESTIVO

En medicina funcional, el intestino es uno de los principales moduladores del sistema inmune, hormonal y neurológico.

- | | | | | |
|--|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Me inflamo después de comer | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="1"/> | <input type="text" value="2"/> | <input type="text" value="3"/> |
| <input type="checkbox"/> Tengo gases frecuentes | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="1"/> | <input type="text" value="2"/> | <input type="text" value="3"/> |
| <input type="checkbox"/> Alterno entre diarrea y estreñimiento | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="1"/> | <input type="text" value="2"/> | <input type="text" value="3"/> |
| <input type="checkbox"/> Siento pesadez digestiva | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="1"/> | <input type="text" value="2"/> | <input type="text" value="3"/> |
| <input type="checkbox"/> Tengo intolerancias alimentarias | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="1"/> | <input type="text" value="2"/> | <input type="text" value="3"/> |
| <input type="checkbox"/> Acidez o reflujo | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="1"/> | <input type="text" value="2"/> | <input type="text" value="3"/> |
| <input type="checkbox"/> Mi energía baja después de comer | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="1"/> | <input type="text" value="2"/> | <input type="text" value="3"/> |

Total Sistema Digestivo: _____

SISTEMA NEUROENDOCRINO (Estrés + Hormonas)

Este sistema integra cerebro, cortisol, tiroides y hormonas sexuales.

- | | | | | |
|---|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Me despierto cansada/o | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="1"/> | <input type="text" value="2"/> | <input type="text" value="3"/> |
| <input type="checkbox"/> Me cuesta recuperarme del ejercicio | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="1"/> | <input type="text" value="2"/> | <input type="text" value="3"/> |
| <input type="checkbox"/> Me siento mentalmente agotada/o | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="1"/> | <input type="text" value="2"/> | <input type="text" value="3"/> |
| <input type="checkbox"/> Tengo niebla mental | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="1"/> | <input type="text" value="2"/> | <input type="text" value="3"/> |
| <input type="checkbox"/> Cambios de humor frecuentes | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="1"/> | <input type="text" value="2"/> | <input type="text" value="3"/> |
| <input type="checkbox"/> Mi ciclo menstrual es irregular o doloroso | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="1"/> | <input type="text" value="2"/> | <input type="text" value="3"/> |
| <input type="checkbox"/> Me cuesta desconectar del trabajo | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="1"/> | <input type="text" value="2"/> | <input type="text" value="3"/> |

Total Sistema Neuroendocrino: _____

SISTEMA INMUNE / INFLAMACIÓN

La inflamación crónica de bajo grado puede existir incluso con exámenes normales.

- | | | | | |
|--|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Me resfrío con frecuencia | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="1"/> | <input type="text" value="2"/> | <input type="text" value="3"/> |
| <input type="checkbox"/> Tengo alergias o piel reactiva | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="1"/> | <input type="text" value="2"/> | <input type="text" value="3"/> |
| <input type="checkbox"/> Dolores articulares leves pero persistentes | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="1"/> | <input type="text" value="2"/> | <input type="text" value="3"/> |
| <input type="checkbox"/> Fatiga sin causa clara | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="1"/> | <input type="text" value="2"/> | <input type="text" value="3"/> |
| <input type="checkbox"/> Dolores de cabeza recurrentes | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="1"/> | <input type="text" value="2"/> | <input type="text" value="3"/> |
| <input type="checkbox"/> Sensibilidad a ciertos alimentos | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="1"/> | <input type="text" value="2"/> | <input type="text" value="3"/> |

Total Sistema Inmune: _____

SISTEMA METABÓLICO / ENERGÍA CELULAR

La energía celular depende de la mitocondria, la glucosa y el equilibrio hormonal.

- | | | | | |
|--|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Antojos frecuentes de azúcar | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="1"/> | <input type="text" value="2"/> | <input type="text" value="3"/> |
| <input type="checkbox"/> Energía inestable durante el día | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="1"/> | <input type="text" value="2"/> | <input type="text" value="3"/> |
| <input type="checkbox"/> Me cuesta mantener peso saludable | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="1"/> | <input type="text" value="2"/> | <input type="text" value="3"/> |
| <input type="checkbox"/> Acumulación de grasa abdominal | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="1"/> | <input type="text" value="2"/> | <input type="text" value="3"/> |
| <input type="checkbox"/> Sensación de bajones de energía | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="1"/> | <input type="text" value="2"/> | <input type="text" value="3"/> |
| <input type="checkbox"/> Hambre intensa cada pocas horas | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="1"/> | <input type="text" value="2"/> | <input type="text" value="3"/> |

Total Sistema Metabólico: _____

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

- 0 – 5 Sistema probablemente estable
- 6 – 8 Desequilibrio leve → observar hábitos
- 9 – 14 Desequilibrio moderado → atención funcional
- 15 + Requiere evaluación funcional completa

Los sistemas no funcionan aislados. El sistema con mayor puntaje puede estar afectando a los demás.

Próximos pasos recomendados

- Priorizar sueño reparador
- Reducir alimentos ultraprocesados
- Aumentar proteínas de calidad
- Incorporar grasas antiinflamatorias
- Regular exposición al estrés crónico

¿Te identificaste con alguno de estos desequilibrios?

Agenda una evaluación funcional completa y trabajemos sobre la causa raíz de tus síntomas.

kairal.cl