



Durga de Terrel
Medicina Tradicional China

Acupuntura en Fertilidad Natural

Reproducción Asistida

Embarazo y Parto

www.AcupunturaFiv.com

tel 654.186.630

CUESTIONARIO QUÉ TIPO DE OVARIOS POLIQUÍSTICOS TIENES?

Inflamación

- Tengo dolores en el cuerpo, como dolor de cuello, de espalda, de rodillas o de cabeza.
- Tengo sarpullidos en la piel, como eczema, psoriasis, rosácea o dermatitis alérgica.
- Tengo problemas digestivos crónicos, como hinchazón, diarrea, úlceras, reflujo o indigestión.
- Tengo asma o alergias.
- Estoy constantemente cansada y letárgica.
- Llevo una dieta que no está basada en alimentos integrales y que contiene muchos alimentos procesados, refinados y azúcares.
- Tengo algún familiar con una enfermedad auto inmune.
- He sido formalmente diagnosticada con SOP (no solamente una ecografía, debe ser con analíticas hormonales)

Resistencia a la insulina

- Mi cintura mide 89cm o más, si tengo una estructura normal o grande, ó 81cm o más si tengo una estructura pequeña.
- Subo de peso sobretodo alrededor de mi abdomen.
- Tengo ansias de dulce
- Me cuesta mucho bajar de peso.

- Tengo ansiedad por los carbohidratos, como el arroz, el pan y las patatas.
- Me cuesta sentirme saciada y como demasiado de una sola vez, o a veces me doy un atracón.
- Hay personas en mi familia cercana que tienen diabetes (madre, padre, abuelos, hermanos, tíos).
- Soy sensible a no comer durante períodos de tiempo y experimento síntomas de hipoglucemia, como temblores, irritabilidad o mareos.
- Tengo manchas oscuras y aterciopeladas en los pliegues de la piel detrás del cuello, en el pliegue de los muslos o debajo de los brazos (acantosis nigricans).
- Tengo marcas en la piel.
- Tengo un hígado graso.

Adrenalina y estrés

- Tengo mucho estrés en mi vida.
- He experimentado un estrés extremo en los últimos cinco u ocho años.
- Tengo problemas digestivos crónicos, como hinchazón, diarrea, úlceras, reflujo o indigestión.
- No duermo lo suficiente.
- Tengo ansiedad.
- Tengo depresión.
- Consumo demasiado azúcar.
- Tengo palpitaciones cardíacas.
- Bebo mucho café para pasar el día.
- Me irrito fácilmente.
- Tengo alteraciones graves de humor cuando tengo el síndrome pre-menstrual.
- Tengo presión arterial baja
- Tengo mareos cuando me pongo de pie demasiado rápido.
- Trabajo demasiado y no me tomo tiempo para relajarme.

- He tomado esteroides por razones médicas.
- Aumento de peso en la zona abdominal.
- Tengo un trastorno alimentario ahora o lo he tenido en el pasado (atracones, anorexia, bulimia u ortorexia).
- Tengo una libido baja.
- Mis músculos se sienten débiles.
- Me siento muy cansada entre las 3:00 y las 5:00 p.m.
- Me siento mejor por la noche.
- He tenido altas lecturas de DHEA-S en los análisis de sangre.

Exceso de andrógenos

- Tengo hirsutismo: crecimiento de vello excesivo o gruesos en mi barbilla, cara, labio superior, pecho o abdomen.
- Tengo un acné significativo que se da o mantiene después de los veinte años. El acné se concentra alrededor de la mandíbula, la espalda o el mentón o ha recurrido después de un tratamiento intensivo, como la isotretinoína- Roacután o las píldoras anticonceptivas.
- Tengo una pérdida de cabello que es difusa o que se concentra en la parte alta de la cabeza, sobretodo la parte frontal
- Tengo una voz profunda.
- Tengo altos niveles de DHEA-S, testosterona, androstenediona o DHT en los análisis de sangre.

Equilibrio hormonal

- Mis ciclos son o han sido de treinta y cinco días o más durante periodos significativos de mi vida.
- Han observado ovarios poliquísticos en una ecografía.
- Ovulo al final de mi ciclo, alrededor del día 18 o más tarde.
- He necesitado tomar medicamentos para ayudarme a ovular (omifin/ clomifeno).

- Los medicamentos que me ayudaron a ovular no funcionaron al menos en una ocasión.
- He tenido una lectura alta de hormona antiMulleriana (AMH) en un análisis de sangre.
- He tenido una proporción más alta de hormona luteinizante (LH) que de hormona folículo estimulante (FSH) en un análisis de sangre entre el día 2 y el 4 del ciclo.
- He tenido lecturas bajas de progesterona en los análisis de sangre.

Tiroides

- Siento frío en comparación con los demás a mi alrededor.
- Me siento muy cansada o agotada sin razón.
- No pierdo peso fácilmente, a pesar de hacer dieta y ejercicio.
- No duermo lo suficiente.
- Estoy estreñida.
- Tengo la piel seca y escamosa.
- Estoy perdiendo pelo: Es quebradizo, grueso y seco. O, estoy perdiendo el pelo de la parte externa de la ceja.
- Mis uñas son frágiles.
- Estoy deprimida o ansiosa.
- Tengo dolores musculares y articulares crónicos.
- Siento presión o hinchazón en el cuello, tengo dificultad para tragar y mi voz se ha vuelto ronca.
- Tengo un familiar con una enfermedad de la tiroides o una enfermedad autoinmune.
- Tengo colesterol alto que no responde a los cambios de dieta o a los medicamentos.
- Tengo cambios inexplicables en mi peso, no relacionados con mi estilo de vida.
- Tengo cambios en mi memoria y concentración.

- He tenido resultados anormales en las pruebas de tiroides (incluyendo la prueba de anticuerpos de tiroides autoinmunes) o ya estoy tomando medicamentos para la tiroides.

Factores ambientales

- Utilizo, o he utilizado en el pasado, tupperware en un grado significativo para recalentar la comida, o he utilizado botellas de agua de plástico.
- Actualmente como, o he comido, alimentos enlatados, incluyendo refrescos de lata.
- Me alimenté de un biberón de plástico o de vasos de plástico para bebés cuando era niño.
- He trabajado en el comercio minorista, manejando recibos, tickets de caja...
- Trabajo en la salud dental, en una peluquería o salón de uñas, o en otra profesión en la que estoy expuesto a toxinas ambientales.
- Compró principalmente productos no ecológicos, lácteos o carnes.
- He trabajado en la agricultura o la jardinería con pesticidas, o mi madre estuvo expuesta a los pesticidas antes de estar embarazada de mí.

Dieta y nutrición

- Cuando he hecho cambios en mi dieta en el pasado, he visto mejoras significativas en los síntomas del síndrome poliquístico de ovario poliquístico.
- Hay áreas de mi dieta que creo que podrían necesitar alguna mejora.
- Consumo comida rápida o dulces al menos dos veces por semana.
- Tengo antojos intensos de azúcar o carbohidratos.
- Me resulta difícil dejar de comer, o a veces me doy un atracón.
- No consumo suficientes vegetales en mi dieta.
- No estoy realmente seguro de lo que debería comer.
- Sé qué hacer con mi dieta, pero me resulta difícil tomar buenas decisiones cuando llega el momento de comer.
- Tiendo a comer los mismos alimentos todo el tiempo.

- Paso por períodos de comer bien, seguidos por períodos de comer mal.
- Obtuve una puntuación de moderada a alta en el test de resistencia a la insulina (de tres a diez respuestas afirmativas).

Haz el cuestionario, mándamelo y buscamos un plan de tratamiento a medida.