

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 quemo muy fácilmente con el sol.	0	1	2	3	4
Con frecuencia sufro perdida de 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

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

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

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 mas 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 alergia (fiebre del heno, asma)	0	1	2	3	4

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 está 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

Signos y síntomas de deficiencia	No. Nunca	No mucho. A veces	Con moderación. 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 (diagnóstico de laboratorio)	0	1	2	3	4
¿estado de bienestar? ¿qué es eso?	0	1	2	3	4
Mis análisis muestran un nivel aumentado de nitrógeno úrico en sangre.	0	1	2	3	4

ESTRÓGENOS

Signos y síntomas de deficiencia	No. Nunca	No mucho. A veces	Con moderación. En ocasiones.	Mucho. Muy seguido	Extremadamente constante
Estoy perdiendo cabello de 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 me 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	0	1	2	3	4

Ciclos irregulares cortos o largos	0	1	2	3	4
------------------------------------	----------	----------	----------	----------	----------

HORMONA DE CRECIMIENTO

Signos y síntomas de deficiencia	No. Nunca	No mucho. A veces	Con moderación. En ocasiones.	Mucho. Muy seguido	Extremadamente constante
Mi cabello se está adelgazando	0	1	2	3	4
Mis mejillas están hundidas	0	1	2	3	4
Mis encías se están separando	0	1	2	3	4
Mi abdomen está 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

INSULINA

Signos y síntomas de deficiencia	No. Nunca	No mucho. A veces	Con moderación. En ocasiones.	Mucho. Muy seguido	Extremadamente constante
Tengo antojo de azúcares 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 estómago y trasero están esqueléticos.	0	1	2	3	4

MELATONINA

Signos y síntomas de deficiencia	No. Nunca	No mucho. A veces	Con moderación. En ocasiones.	Mucho. Muy seguido	Extremadamente constante
Me veo más 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/o uso un betabloqueador o ayuda para dormir.	0	1	2	3	4

PREGNENOLONA

Signos y síntomas de deficiencia	No. Nunca	No mucho. A veces	Con moderación. En ocasiones.	Mucho. Muy seguido	Extremadamente constante
Tengo perdida de 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

PROGESTERONA

Signos y síntomas de deficiencia	No. Nunca	No mucho. A veces	Con moderación. 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 y adoloridos antes de mi periodo	0	1	2	3	4
Y mi bajo vientre está 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

TESTOSTERONA

Signos y síntomas de deficiencia HOMBRES Y MUJERES	No. Nunca	No mucho. A veces	Con moderación. En ocasiones.	Mucho. Muy seguido	Extremadamente constante
Mi cara Se ha colgado y esta más 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 más 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
---------------------------	----------	----------	----------	----------	----------

HORMONAS TIROIDEAS

Signos y síntomas de deficiencia	No. Nunca	No mucho. A veces	Con moderación. 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 está hinchada y mis párpados 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 más 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

VASOPRESINA

Signos y síntomas de deficiencia	No. Nunca	No mucho. A veces	Con moderación. 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