

Determina tu constitución

Cuestionario de constitución: 27 preguntas

La evaluación se basa en nueve tipos de constitución, cada uno de los cuales se evalúa a partir de tres indicadores sintomáticos representativos.

1. Constitución equilibrada (Tipo A)

- ¿Te sientes con energía y lleno de vitalidad?
° Nunca 1 ° Rara vez 2 ° A veces 3 ° A menudo 4 ° Siempre 5
- ¿Duerme bien y le resulta fácil conciliar el sueño?
° Nunca 1 ° Rara vez 2 ° A veces 3 ° A menudo 4 ° Siempre 5
- ¿Es usted una persona afable, alegre y capaz de adaptarse a los cambios del entorno?
° Nunca 1 ° Rara vez 2 ° A veces 3 ° A menudo 4 ° Siempre 5

TOTAL:

2. Constitución con deficiencia de Qi (Tipo B)

- ¿Se cansa con facilidad, habla con voz débil o prefiere no hablar?
° Nunca 1 ° Rara vez 2 ° A veces 3 ° A menudo 4 ° Siempre 5
- ¿Suda con facilidad, incluso al realizar un esfuerzo leve?
° Nunca 1 ° Rara vez 2 ° A veces 3 ° A menudo 4 ° Siempre 5
- ¿Se resfría con más frecuencia que otras personas y tarda en recuperarse?
° Nunca 1 ° Rara vez 2 ° A veces 3 ° A menudo 4 ° Siempre 5

TOTAL:

3. Constitución con déficit de Yang (Tipo C)

- ¿Suele tener las manos, los pies, la cintura o las rodillas frías?
° Nunca 1 ° Rara vez 2 ° A veces 3 ° A menudo 4 ° Siempre 5

- ¿Siente frío en el abdomen, la espalda o la zona lumbar, sobre todo en invierno?
☐ Nunca 1 ☐ Rara vez 2 ☐ A veces 3 ☐ A menudo 4 ☐ Siempre 5
- ¿No le gusta el aire acondicionado ni el aire frío, y suele sufrir diarrea después de haber tenido un resfriado?
☐ Nunca 1 ☐ Rara vez 2 ☐ A veces 3 ☐ A menudo 4 ☐ Siempre 5

TOTAL:

4. Constitución con déficit de Yin (Tipo D)

- ¿Sueles tener la boca, la garganta o los ojos secos?
☐ Nunca 1 ☐ Rara vez 2 ☐ A veces 3 ☐ A menudo 4 ☐ Siempre 5
- ¿Siente calor en las palmas de las manos, en las plantas de los pies o en el cuerpo, o tiene la piel seca?
☐ Nunca 1 ☐ Rara vez 2 ☐ A veces 3 ☐ A menudo 4 ☐ Siempre 5
- ¿Sufre a menudo de heces secas, irritabilidad o insomnio, o se siente peor en verano que en invierno?
☐ Nunca 1 ☐ Rara vez 2 ☐ A veces 3 ☐ A menudo 4 ☐ Siempre 5

TOTAL:

5. Constitución de mucosidad y humedad (Tipo E)

- ¿Te sientes físicamente pesado o lento, o tienes el vientre blando y demasiado abultado?
☐ Nunca 1 ☐ Rara vez 2 ☐ A veces 3 ☐ A menudo 4 ☐ Siempre 5
- ¿Sueles tener la frente o el pecho grasientos, o sientes la boca pegajosa?
☐ Nunca 1 ☐ Rara vez 2 ☐ A veces 3 ☐ A menudo 4 ☐ Siempre 5
- ¿Sueles sentir opresión en el pecho, tener exceso de mucosidad o roncar mientras duermes?
☐ Nunca 1 ☐ Rara vez 2 ☐ A veces 3 ☐ A menudo 4 ☐ Siempre 5

TOTAL:

6. Constitución húmeda-caliente (Tipo F)

- ¿Tiene la piel grasa, acné o granos en la cara o en la punta de la nariz?
° Nunca 1 ° Rara vez 2 ° A veces 3 ° A menudo 4 ° Siempre 5
- ¿Sufre de sabor amargo en la boca, mal aliento, cansancio o sensación de pesadez?
° Nunca 1 ° Rara vez 2 ° A veces 3 ° A menudo 4 ° Siempre 5
- ¿Sufre de heces pegajosas o incompletas, orina de color amarillo oscuro o (en el caso de los hombres) líquido en el escroto?
° Nunca 1 ° Rara vez 2 ° A veces 3 ° A menudo 4 ° Siempre 5

TOTAL:

7. Constitución con estasis sanguínea (Tipo G)

- ¿Tiene usted un cutis apagado o hematomas inexplicables (hemorragias subcutáneas)?
° Nunca 1 ° Rara vez 2 ° A veces 3 ° A menudo 4 ° Siempre 5
- ¿Sufre de fuertes dolores menstruales (mujeres), dolor localizado y persistente, o problemas de memoria e irritabilidad?
° Nunca 1 ° Rara vez 2 ° A veces 3 ° A menudo 4 ° Siempre 5
- ¿Tiene los labios oscuros o con un tono violáceo, o le sangran fácilmente las encías al cepillarse los dientes?
° Nunca 1 ° Rara vez 2 ° A veces 3 ° A menudo 4 ° Siempre 5

TOTAL:

8. Constitución con estancamiento de Qi (Tipo H)

- ¿Se siente a menudo deprimido, con un estado de ánimo sombrío o con ansiedad y tensión?

° Nunca 1 ° Rara vez 2 ° A veces 3 ° A menudo 4 ° Siempre 5

- ¿Te asustas fácilmente o suspiras a menudo sin motivo?

° Nunca 1 ° Rara vez 2 ° A veces 3 ° A menudo 4 ° Siempre 5

- ¿Sufre de hinchazón o dolor en las costillas o en el pecho, o tiene un nudo en la garganta (sensación de tener un hueso de ciruela)?

° Nunca 1 ° Rara vez 2 ° A veces 3 ° A menudo 4 ° Siempre 5

TOTAL:

9. Constitución especial (tipo alérgico, tipo I)

- ¿Es usted propenso a las alergias (medicamentos, alimentos, olores, polen) o tiene antecedentes de asma o urticaria?

° Nunca 1 ° Rara vez 2 ° A veces 3 ° A menudo 4 ° Siempre 5

- ¿Sufre a menudo de congestión nasal, estornudos o secreción nasal, incluso sin estar resfriado?

° Nunca 1 ° Rara vez 2 ° A veces 3 ° A menudo 4 ° Siempre 5

- ¿Le salen con facilidad urticaria (granos) o manchas alérgicas de color rojo púrpura en la piel?

° Nunca 1 ° Rara vez 2 ° A veces 3 ° A menudo 4 ° Siempre 5

TOTAL:

Calcular la puntuación

Cada constitución incluye 3 preguntas, a las que debes responder con una puntuación del 1 al 5.

A continuación, suma las 3 respuestas de cada constitución

Ejemplo: Constitución con deficiencia de Qi:

A veces se siente cansado de forma crónica, suele tener la voz débil o suave, rara vez se queda sin aliento tras un esfuerzo leve

$3 + 4 + 2 = 9$ es la puntuación.

A continuación, convierte la puntuación en la puntuación de conversión mediante la siguiente fórmula para determinar tu constitución corporal

Ejemplo: puntuación original 9, número de ítems = 3

puntuación de conversión = $\frac{\text{puntuación original} - 3}{12} \times 100$

12

$9 - 3 = 6 \times 100 = 600 : 12 = 50$

Este sistema de puntuación estandarizado garantiza la coherencia, la reproducibilidad y una mayor fiabilidad clínica.

Criterios de interpretación

1. Constitución equilibrada (suave)

La constitución equilibrada representa un estado de salud óptimo.

Interpretación del estado

Puntuación de conversión ≥ 60 Y las otras 8 constituciones < 30 Constitución equilibrada (Sí)

Puntuación de conversión ≥ 60 Y las otras 8 constituciones < 40 En principio, equilibrada

En caso contrario, no equilibrada

Regla clínica importante:

Si alguna de las constituciones desequilibradas tiene una puntuación ≥ 40 , la constitución equilibrada se clasifica automáticamente como «desequilibrada», independientemente de su puntuación.

2. Ocho constituciones desequilibradas de la MTC

Cada constitución se evalúa por separado, por lo que pueden coexistir varias constituciones.

Interpretación de la puntuación de conversión

≥ 40 Sí (tipo de constitución fuerte)

≥ 30 – 39 (constitución más débil)

< 30 No (débil)

✓ Pueden coexistir varios tipos de constitución

✓ Cada tipo se evalúa por separado

✓ Los resultados reflejan tendencias fisiológicas, no un diagnóstico de enfermedad

Significado clínico de los resultados de la constitución según la MTC

El sistema de constitución de la MTC ofrece una forma estructurada de comprender:

- Las tendencias de salud individuales
- Patrones funcionales del organismo
- Estilo de vida y predisposiciones al riesgo

Conclusiones clínicas importantes:

- Una persona puede presentar varios tipos de constitución al mismo tiempo
- Los resultados «débiles» indican un desequilibrio fisiológico incipiente
- El sistema favorece la atención sanitaria preventiva y el tratamiento personalizado según la medicina tradicional china

Observaciones sobre la aplicación clínica

Para lograr una precisión diagnóstica óptima, el cuestionario no debe utilizarse de forma aislada. Se recomienda integrar los resultados con:

- Diagnóstico de la lengua
- Diagnóstico del pulso
- Diferenciación exhaustiva de síndromes