

El cuestionario Q.D.N. permite detectar aquellos trastornos funcionales del humor que pueden derivar de una falta de síntesis de tres neuromediadores: Dopamina, Noradrenalina y Serotonina. La producción de estas moléculas por el cerebro depende directamente de los aportes nutricionales de aminoácidos precursores: Tirosina y Triptófano.

RELLENAR EL FORMULARIO: ¿Cómo se siente Vd. respecto de este problema o síntoma?

- No lo experimento - síntoma ausente **0 puntos**
- Lo experimento un poco - síntoma moderado **1 punto**
- Lo experimento mucho - síntoma molesto **2 puntos**
- Lo experimento muchísimo - síntoma muy molesto **3 puntos**

CATECOLAMINAS (Dopamina + Noradrenalina)

0 1 2 3

- Siempre estoy cansado/a
- Tengo problemas de sueño
- No tengo ganas de iniciar un proyecto. / Me cuesta tomar una decisión
- Nunca termino lo que he empezado. / Funciono muy despacio
- Mi trabajo me interesa menos. / Me falta motivación. / No tengo proyectos
- Tengo problemas de concentración. / de memoria. / para aprender
- No tengo ganas de ver a mis amistades. / Me encierro en mí mismo/a. / Nada me llena
- Me siento deprimido/a. / Sufro moralmente
- Siento que no valgo nada. / No confío en mí mismo/a. / No me siento querido/a / No siento deseo sexual
- Tengo tendencia a mover las piernas de manera nerviosa

Puntuación total

«De conformidad con lo establecido en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, le informamos que los datos de carácter personal proporcionados serán incluidos en los ficheros de esta Clínica y que tiene por finalidad la prestación del servicio sanitario a los pacientes de la misma y su gestión. Asimismo, le informamos de la posibilidad de ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición que podrá ejercer dirigiéndose a la sede de esta Clínica. Igualmente le informamos que sus datos serán tratados con la confidencialidad debida y que los ficheros cumplen con las medidas de seguridad exigidas por la normativa. Mediante la cumplimentación del presente documento el paciente da su consentimiento para el tratamiento de sus datos con los fines arriba previstos.»

Cuestionario Equilibrio de Neuromediadores

INDOLAMINAS (Serotonina + Melatonina)

0 1 2 3

- Estoy irritable / A veces «pierdo los nervios»
- A menudo estoy insatisfecho/a / impaciente / Me siento incomprendido/a
- No tolero bien los contratiempos / No soporto sentirme frustrado/a
- No tolero las situaciones estresantes
- A menudo cambio de humor
- Estoy agresivo/a
- Controlo mal mis impulsos (de picar, etc.) / Necesito dulces o chocolate por la tarde o por la noche
- Mi necesidad de estimulantes (café, té, alcohol, tabaco, ...) ha aumentado
- Me cuesta «desconectar» del trabajo / Me cuesta dormirme
- Me siento deprimido/a, sobre todo al empezar el invierno

Puntuación total

DATOS PERSONALES:

Nombre y apellidos:

Edad:

¿Toma usted medicamentos? NO SÍ

¿Cuáles?

.....

.....

.....

.....

Otras observaciones:

.....

.....

.....

.....

.....

La puntuación obtenida puede variar entre 0 y 20. Una puntuación superior a 10 para uno o más de los neuromediadores puede corresponder a una insuficiencia que es posible compensar reequilibrando los aportes alimentarios y ofreciendo una complementación micronutricional adaptada.

Si la puntuación Catecolaminas > 10:

Suplementar en el desayuno o a media mañana con 1 ó 2 productos Dynovance al día.

IMPORTANTE: No consumir azúcares rápidos durante la mañana.

Si la puntuación Indolaminas > 10:

Suplementar en la merienda o en la cena con 1 ó 2 productos Sérovance al día.

IMPORTANTE: No consumir huevos o carnes rojas durante la tarde-noche.

ADEMÁS, PUEDEN SER DE UTILIDAD :

- Inovance Hierro (si preciso y previo análisis de Ferritinemia): 2 comprimidos antes de la comida del mediodía. Duración: 3 meses y volver a comprobar ferritinemia.
- Inovance Vitaminas Minerales: 1 comprimido con el desayuno y otro con la comida del mediodía. Duración: el mismo periodo que Dynovance y/o Sérovance.
- Inovance Magnesio: 1 comprimido con el desayuno y otro con la cena. Duración: el mismo periodo que Dynovance y/o Sérovance.
- Inovance Omega 3 EPA: 1 cápsula a mitad del desayuno y otra a mitad de la cena. Duración: el mismo periodo que Dynovance y/o Sérovance.

Nota: La aplicación de cualquier protocolo requiere, inexcusablemente y por parte del profesional médico prescriptor, su individualización y adaptación a cada caso específico. Dicha propuesta de protocolos es constantemente revisada por el Departamento Médico de Laboratorios Ysonut y por tanto, si es preciso, modificada en función de los últimos conocimientos científicos actualizados.