



MÓDULO 5

REVISIÓN Y EVALUACIÓN

LECCIÓN 1: EVALUACIÓN FUNCIONAL Y ESTRUCTURAL

ÍNDICE

5.1.1 Elementos del Diagnóstico Ayurvédico.....	3
5.1.1.1 Rogi/Roga Pariksa.....	3
5.1.1.2 Métodos de Rogi Pariksa.....	4
5.1.1.3 Trivisha Pariksa: Las Tres Categorías de Revisión Clínica.....	5
5.1.1.4 Ashtavidha Pariksha: Los Ocho Métodos de Revisión Clínica.....	8
5.1.1.5 La Revisión Funcional.....	8
5.1.1.6 La Revisión Estructural.....	13
5.1.1.7 Tablas de Prakruti.....	16
5.1.1.8 Tablas de Vikruti.....	23





5.1.1 Elementos del Diagnóstico Ayurvédico



En Ayurveda, el concepto de diagnóstico surge de la creencia de que, el cuerpo interactúa constantemente entre el orden y el desorden de manera equilibrada y, el diagnóstico es la idea de monitorear regularmente estas interacciones momento a momento.

Por lo tanto, el diagnóstico en Ayurveda es diferente del concepto de diagnóstico en la medicina occidental, donde la enfermedad se identifica, después de que se presenta en el cuerpo.

El proceso de la enfermedad es una reacción entre los humores corporales, la *Tridosha*, los *dhatus* y los *Srotas*. Los síntomas de cada enfermedad siempre están relacionados con la naturaleza del desequilibrio de las *doshas*. Una vez identificado el desequilibrio, se puede restablecer el balance mediante el diagnóstico y la gestión ayurvédica del tratamiento. La toma de decisiones relacionada con el diagnóstico es compleja y depende de la evaluación de muchos factores internos que se presentan durante el proceso de la enfermedad:

- Humores corporales (*Tridosha*)
- Tejidos corporales (*dhatus*)
- Productos excretores (*malas*)
- Poder digestivo (*agni*)
- Canales corporales (*srotas*).

Además, están los factores externos como patógenos o infecciones, estación o clima, estilo de vida, dieta, medicación, tabaquismo o consumo de alcohol y otros hábitos similares intervienen en la alteración de la constitución y se involucran en la expresión de la enfermedad.

5.1.1.1 Rōgi-Rōga Parikṣa

El Ayurveda ha desarrollado un enfoque único, simultáneo del diagnóstico y de la patología. Este método se conoce como *Rōgi/Rōga Parikṣa*, es el único sistema médico que describe una estrategia elaborada para evaluar tanto al paciente (*rōgi*) como a la enfermedad (*rōga*). El diagnóstico incluye el juicio del médico acerca del temperamento, la disciplina, los hábitos, la capacidad digestiva, el sistema de apoyo, los rasgos genéticos, la inteligencia y la constitución del paciente. Abarca la examinación del pulso, la lengua, la voz, la piel, los ojos, la apariencia general, la orina y la materia fecal.

Para una entrevista completa y un examen físico, el Ayurveda aplica un enfoque dual:



- *Rogi pariksa* – diagnóstico del paciente.
- *Roga pariksa* – diagnóstico de la enfermedad.

El *roga pariksa* es el diagnóstico de la enfermedad y tiene por objeto evaluar la naturaleza de la enfermedad. *Roga pariksa* nos informa sobre la naturaleza completa de la enfermedad y la condición general del paciente.

El *rogi pariksa* es la verdadera fortaleza del diagnóstico ayurvédico y se lleva a cabo de diferentes formas.

Es recomendable buscar pistas que no procedan solamente de las respuestas subjetivas del paciente, sino, por medios de un análisis objetivo.

Es un poco cómo dibujar un retrato físico, emocional y espiritual del paciente. Una vez realizado, se debe tomar cierta distancia y mirarlo a través del conocimiento ayurvédico para poder interpretarlo. Con un diagnóstico claro, se puede organizar un plan de tratamiento adecuado.

5.1.1.2. Métodos de Rogi Pariksa

Trividharogi pariksa es un método de tres etapas, que permite examinar cada uno de los posibles aspectos causales del trastorno del cuerpo del paciente.

Las tres etapas son:

- Revisión visual (*Darshana*): Implica la observación de las partes del cuerpo, por ejemplo, piel, cabello, ojos y lengua.
- Palpación (*Sparsana*): incluye pulso y palpación de partes del cuerpo (pulso de muñeca, palpación abdominal, etc.).
- Entrevista (*Prasna*): La comprensión del historial médico, los síntomas, el estado mental y físico del paciente se abordan durante la etapa del historial clínico.

Con base en este diagnóstico, se prescribe el tratamiento y la elección de hierbas / fórmulas compuestas.

Un coach ayurvédico encuentra índices de diferentes maneras, a través del proceso del cuestionario y del historial clínico del paciente. Haciendo preguntas acerca de la digestión, los patrones menstruales, patrones de sueño, las tendencias emocionales, y acerca de la naturaleza de los síntomas presentados, emerge un patrón que revela el equilibrio de las *doshas*.

El historial Ayurvédico consta de cinco componentes:

- La preocupación principal
- Los tres pilares de la vida
- La parte psico-espiritual
- La historia de vida
- La revisión de los sistemas.

Este extenso examen puede tardar hasta dos horas, cuando se lleva a cabo en su totalidad.

Para reunir más información, se pide al paciente que llene un cuestionario previo a la consulta.

La evaluación Ayurvédica consta de dos componentes principales:

- La primera parte es el examen ayurvédico estructural y funcional.
- La segunda parte es la evaluación de pruebas especiales. Esto por lo general, consiste en evaluar el pulso del paciente y la lengua, pero también puede incluir una evaluación de las descargas del paciente (orina, heces, sangre menstrual, mucosas) y cualquier lesión visible.





5.1.1.3. Trivisha Pariksha: Las tres categorías de revisión clínica.

Revisión visual (*Darshanam*)

Se atiende el color de la piel, la complexión física, el tamaño y la forma del cuerpo, entre otras muchas cosas.

Darshanam es una herramienta de diagnóstico muy útil. Se deben de observar con atención, no únicamente los aspectos y las manifestaciones físicas (bultos, pliegues, arrugas, etc.) sino también, los aspectos relacionados con el lenguaje no verbal: la manera en que la persona se expresa, las expresiones faciales, las palabras que utiliza, la velocidad del habla; la postura y los movimientos corporales, la manera en que se levanta, se sienta, anda etc. La atenta observación de la persona en todo su conjunto, tanto los aspectos físicos como los conductuales, puede revelar una gran cantidad de información sobre su constitución, así como sobre sus desequilibrios.

La inspección visual (*darshanam*) es la parte más importante de la examinación. Los otros métodos, la palpación y la entrevista (*sparshanam* y *prashanam*) son usados para confirmar los hallazgos, pero *darshanam* es el primero y más importante de los métodos.

Darshanam nos puede ofrecer información acerca del *Prakruti* de la persona y su *Vikruti*, su apariencia general, su estado general de salud o posibles indicios de enfermedad, así como la expresión cualitativa de las *doshas*.

Se debe observar a la persona por delante y por detrás, desde la cabeza a los pies, prestando atención a muchos y diversos factores.

Estos son los aspectos más importantes que el terapeuta ayurvédico debe observar durante la práctica de *darshanam*:

- Altura
- Peso
- Extremidades
- Cabeza
- Rostro
- Cuello
- Características faciales específicas: líneas, arrugas, hundimientos, abultamientos y otras manifestaciones.
- Pecho
- Abdomen
- Cintura e ingle
- Cabello
- Uñas
- Órganos sensoriales
- Ojos
- Orejas
- Nariz
- Boca
- Lengua
- Labios
- Piel
- Sistemas corporales (cardiovascular, respiratorio, muscular, etc.)

Todas y cada una de las manifestaciones corporales y faciales tienen su significado.

Hasta el grano más "insignificante" tiene su sentido de ser y está contando algo, sus características y el lugar donde se manifiesta.





Estos son las partes del cuerpo que el terapeuta ayurvédico puede palpar y examinar durante la práctica de *sparshanam*:

- Cavidad torácica
- Pecho
- Abdomen
- Columna vertebral

Subcategorías de *Sparshanam*: *Akotaman* (percusión) y *shravana* (auscultación).

Palpación (*Sparshanam*)

Después de la aguda observación a través de *darshana pariksha* debemos llevar a cabo *sparshana* (palpación o exploración táctil). La palpación se usa para confirmar (o desmentir) los hallazgos obtenidos con *darshanam*.

Hay fundamentalmente dos tipos de palpación: la superficial y sirve para confirmar o diagnosticar la presencia de bultos, como lipomas; y la profunda, con la que se puede confirmar, entre otras cosas, la presencia de bultos más profundos, cambios o deformidades en los órganos o sensibilidad.

Sparshana se usa para determinar la extensión y la naturaleza de cualquier dolor, al hacer presión, la sensibilidad es signo de *Pitta*; el dolor en capas más profundas y el dolor sordo indican congestión de tipo *Kapha*; y los dolores vagos y fluctuantes son signo de desorden de *Vata*.

La palpación también puede revelar la temperatura corporal. Por ejemplo, la alta temperatura (fiebre) denota *Pitta*, un frío seco indica *Vata*, y la piel fría y húmeda indica que hay un desbalance de *Kapha dosha*.

Existen dos subcategorías de *sparshana*. La primera subcategoría es la percusión, llamada *akotaman* en sánscrito. La segunda es la auscultación, llamada *shravana*. Ambas son formas de *shabda pariksha*, la examinación por medio del sonido.



De acuerdo al Ayurveda, el sonido está relacionado con el elemento Éter y juega un papel muy importante en la creación de todas las células y canales del cuerpo.

No podemos ver estos canales internos, pero sí podemos crear un mapa de lo que ocurre dentro de ellos, gracias al sonido que rebota durante la percusión. Esto nos lo proporciona *akotanam*.





Durante la auscultación, gracias a la ayuda de un estetoscopio, el médico o terapeuta puede escuchar los sonidos internos del cuerpo, ya sea de los pulmones, del corazón y sus vasos sanguíneos principales, así como el tracto digestivo.

Estudiando la naturaleza de estos sonidos podemos entender qué *doshas* están afectando a los tejidos internos. Generalmente, los sonidos profundos y poco perceptibles son de *Kapha*, los sonidos agudos y penetrantes son de *Pitta*, y los sonidos de *Vata* tienen gran capacidad de resonancia e hiperresonancia.

Entrevista (*Prashanam*)

La última categoría es *prashanam*, se realizan preguntas indagatorias al paciente.

Se comienza con una serie de preguntas sencillas y de contacto; la edad, lugar de residencia, trabajo, etc.

Poco a poco se va profundizando en esta experiencia para ir descubriendo, progresivamente, los patrones dominantes en la persona. El objetivo de las preguntas exploratorias es conocer el mayor número de detalles posibles de la historia del paciente.

Algunas preguntas, acerca de su alimentación, otras, sobre sus estados emocionales, sobre su estilo de vida, sobre sus ritmos biológicos, sobre sus tendencias, etc.

Existen cuestionarios específicos, como el cuestionario para conocer el *Prakruti* (constitución de nacimiento), el *Vikruti* (estado actual) y el *Manas Vikruti* (estado mental actual).

Los cuestionarios siempre pueden ampliarse o adaptarse a cada persona y, a cada circunstancia. Nos ayudan a concretar y a determinar los hallazgos anteriores, así como a tener más claro el enfoque o, la dirección terapéutica que la persona deberá llevar para alcanzar el equilibrio.

Durante la entrevista, no solamente se debe prestar atención a lo que la persona nos dice, es decir, a sus palabras, sino también a todo lo que se expresa a través del lenguaje no verbal y la paralingüística (tono, volumen, ritmo, silencios, etc.)

Una atención precisa de estos factores será determinante para revelar mucha información acerca de la persona, como factores emocionales,



Por lo tanto, será de gran ayuda haber adquirido competencias en ámbitos como la inteligencia emocional, el lenguaje no verbal, la programación neurolingüística u otros estudios similares, que nos permitan desarrollar un mayor conocimiento para comprender a la persona que tenemos frente a nosotros.



Por otro lado, las *doshas*, al ser cualidades funcionales tanto biológicas como mentales y emocionales, se expresan activamente a través del lenguaje de la persona, por lo que, con una mirada atenta, el consejero será capaz de ver claramente las manifestaciones de cada una de ellas.



5.1.1.4. Ashtavidha Pariksha: Los Ocho Métodos de Revisión Clínica

Anteriormente, hemos atendido a las tres categorías de examinación clínica. Ahora veremos que, en *Ashtavidha pariksha* son ocho los métodos de diagnóstico clínico:

- Pulso (*Nadi*)
- Orina (*Mutra*)
- Heces (*Mala*)
- Lengua (*Jihva*)
- Habla/discurso (*Shabda*)
- Toque/percepción táctil (*Sparsha*)
- Ojos (*Drig*)
- Forma general del cuerpo (*Akruti*)

Se describirán en detalle algunos de los siguientes métodos en futuras lecciones. Las otras técnicas se enseñarán en el nivel dos de estudio. Estas son las "ventanas" que nos permiten evaluar el estado de una persona, sus órganos, sus canales, su sistema circulatorio, los niveles de toxemia, el equilibrio de las *doshas*, etc.



5.1.1.5. La Revisión Funcional

VATA

Apetito

Muy irregular, puede sentir hambre voraz o poco apetito, lo que refleja las variaciones en la naturaleza móvil del aire cambiando direcciones. Suele tener horarios irregulares. Al perder una comida siente náuseas o se marea.

Digestión

Muy variable, ya que la sequedad del colon causa gas y estreñimiento. Por la naturaleza variable de *Vata*, puede oscilar entre períodos de estreñimiento y diarrea. Puede haber distensión abdominal por el gas o hiperacidez, debido a la sequedad de las membranas que protegen estómago e intestinos.

Eliminación

Las heces tienden a ser duras y difíciles de eliminar. Pueden resultar en bolitas duras y secas.

La frecuencia de eliminación puede ser irregular, tendiendo al estreñimiento. No eliminar diario, tener estreñimiento de dos o más días, o una eliminación diaria, dura y seca, indica un desequilibrio *Vata*.





Sudor

Las personas tienden a tener frío y sudan muy poco, el cuerpo tiene menos necesidad de eliminar el calor a través del sudor. Se refleja un estado de sequedad general.

Temperatura

Suelen ser personas friolentas, esto representa la cualidad de frío de su naturaleza y la cualidad de ligereza, para ellos es más difícil retener el calor.

Piel

La piel es seca, puede resultar agrietada o con descamación. Las erupciones tienden a ser secas, agrietadas y escamosas. Puede haber acné, los granos son generalmente pequeños y secos.

Menstruación

El ciclo menstrual refleja las cualidades de sequedad, ligereza e irregularidad. Es probable que el período desaparezca de vez en cuando (especialmente después de un exceso de ejercicio o durante un viaje), el flujo menstrual tiende a ser ligero. La duración del período menstrual es de dos a cuatro días. Es posible que haya dolor asociado con calambres menstruales y/o premenstruales.

Sueño

Dificultad para dormirse, el sueño, tiende a ser ligero, perturbado e inquieto. Se despierta fácilmente por los ruidos y puede tener dificultad para volver a conciliar el sueño.

PITTA

Apetito

El apetito refleja el calor inherente de *Pitta* y aumenta la fuerza del fuego digestivo, responsable de convertir los alimentos en sustancias nutritivas.

El incendio requiere ser alimentado, el apetito tiende a ser fuerte y consistente. Si pierde una comida, puede ponerse irritable y enojarse con facilidad.

Digestión

El desequilibrio de *Pitta*, refleja la calidad de calor y aumenta la producción de ácidos en el estómago, puede resultar en hiperacidez o indigestión con quemazón. Tendencia a producir heces flojas o diarrea.

Eliminación

Los movimientos intestinales son regulares, suaves, flojos y frecuentes. Dos a tres deposiciones diarias. No suele haber estreñimiento. El desequilibrio *Pitta* produce deposiciones verdosas o amarillentas, esto refleja un desequilibrio en el hígado y/o la vesícula biliar. La cualidad aguda de *Pitta* produce el olor fuerte de la eliminación.

Sudor

Por sus cualidades calientes y agudas, tiende a sudar mucho para poder enfriarse. El calor interno se acumula y el cuerpo se enfría a través de la evaporación que se produce por la sudoración. El sudor tiene un olor muy fuerte.

Temperatura

Tienden a sentirse más calor que los demás.

Piel

Por el exceso de calor, la tez tiene un tono rojizo, y es una piel propensa a las erupciones rojas y grasosas. El acné rojo y grasoso es un problema común de piel con desequilibrios *Pitta*.

Menstruación

Menstruación pesada debido a la acumulación de





calor en la sangre. Ciclo menstrual regular, dura entre tres y cinco días, (tres días de flujo fuerte). Durante el periodo menstrual, posible diarrea, dolores menstruales moderados.

Sueño

Ligero, pero bueno. La persona puede sentir mucho calor durante la noche u obsesionarse, con algún pensamiento, esta intensidad refleja un exceso de agudeza en la mente. Despierta con buena energía en la mañana.

Manos

El tamaño de los dedos corresponde a la longitud y circunferencia de la palma. El dedo mayor tiende a ser de la misma longitud que la palma de la mano, que tiene una forma cuadrada.

Uñas

Uñas gruesas, fuertes que no se quiebran fácilmente.

Estructura corporal

Constitución mediana o mesomorfa, cuerpo mediano con musculatura bien definida. La longitud del cuerpo es moderada en relación con su circunferencia.

KAPHA

Apetito

La cualidad de lentitud hace que los alimentos se muevan lentamente a través del tracto digestivo. Pasa un largo tiempo para que la persona vuelva a tener hambre y a comer. Presentan poco apetito. Si pierde una comida, por lo general no le afecta en nada, ni le ocasiona malestar.

Digestión

La digestión refleja la naturaleza pesada, estática y lenta. Los alimentos se digieren lentamente, hay pesadez después de comer y puede presentar estreñimiento, debido a la lentitud de su digestión, pero no es un estreñimiento comparable al de *Vata*, no es tan seco ni crónico.

Eliminación

Heces generalmente grandes y voluminosas, lo que refleja la naturaleza pesada y sólida de *Kapha*. La eliminación es regular y, las heces puede ser pálidas o presentar mucosas.

Sudor

Suelen sudar mucho por la gran cantidad de agua presente en su constitución, el sudor tiene un olor dulce.

Temperatura

Tienden a sentir fresco y nos les gusta estar expuestos al frío por mucho tiempo. La naturaleza pesada de *Kapha* permite retener el calor aun cuando no genera su propio calor.

Piel

La piel refleja las cualidades suaves, lisas y densas de *Kapha*. La piel es gruesa, suave y lisa. Si *Kapha* aumenta, la piel puede parecer como pegajosa. Las lesiones de la piel tienden a infectarse y llenarse de pus.

Menstruación

Menstruación muy regular. El flujo es de mediano a pesado. Si *Kapha* se incrementa, el flujo se alarga y se hace más pesado. La duración normal del período menstrual es de cinco a siete días. No suele haber malestar, pero puede haber hinchazón.





Sueño

Duerme profundo y mucho tiempo. Si despierta a medianoche requiere tomarse un tiempo para despertar y su mente funciona muy lentamente. Suele dormir tarde en la mañana.





CARACTERISTICAS FUNCIONALES DE LAS DOSHAS

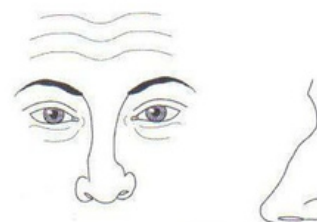
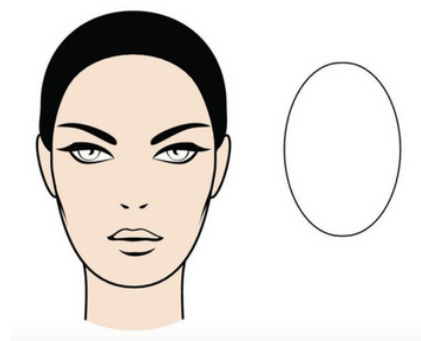
	VATA	PITTA	KAPHA
Apetito	Variable	fuerte	bajo
Digestión	Variable, gas, estreñimiento	Regular, diarrea, ardores	Lento, estreñimiento
Eliminación	Seca, evacuación difícil - constipación	Suave, diarrea, una o dos veces evacuaciones al día.	Regular, una evacuación al día, posible presencia de mucosidades
Sudor	Mínima	Abundante, olor fuerte	Abundante, olor dulce
Temperatura	Fría	Caliente	Fresca
Piel	Seca, fina y escamosa	Aceitosa, mediana, erupciones rojas	Pegajosa, gruesa húmeda
Menstruación	Irregular, dolores, dos a cuatro días.	Pesada, regular., tres a cinco días.	Moderada, regular a larga, pocos cólicos, cinco a siete días.
Sueño	Ligero, inquieto	Ligero, despierta fácilmente, pero se vuelve adormir fácilmente	Pesado, difícil de despertar





5.1.1.6. La Revisión Estructural

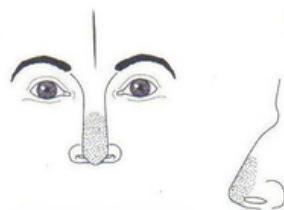
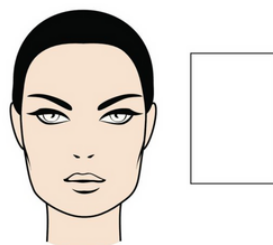
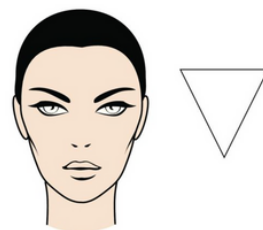
	Vata
Cara	Cara ovalada.
Ojos	Pequeños relativos al tamaño de la cara, refleja su naturaleza sutil y se destacan fácilmente.
Nariz	Pequeña en relación con el tamaño de la cara, puente de la nariz angosto.
Labios	Los labios son angostos y a menudo agrietados, lo que refleja la naturaleza seca de Vata.
Tez	La tez opaca o grisácea.
Cabello	Seco, rizado, frágil y áspero. Tiende a la pérdida de cabello. Cuero cabelludo con piel seca, posible caspa.
Piel	Seca y delgada. Puede presentar parches escamosos en el cuerpo.
Huesos	La estructura ósea es estrecha y ligera. Los huesos son de circunferencia angosta en relación con su longitud. Los huesos pueden ser de forma irregular, siendo anormalmente cortos o largos. Debido a la falta de desarrollo muscular, los huesos pueden ser muy prominentes.
Cuello	Largo, estrecho y no muy musculoso.
Manos	Dedos largos y angostos. El dedo más largo es normalmente más largo, que la longitud de la palma. La palma suele ser larga y rectangular.
Uñas	Uñas delgadas, muy quebradizas.
Estructura	Tiende a ser estrecha, o ectomorfa, lo que refleja la calidad de ligereza. Suele ser delgado, y no desarrolla mucha musculatura, la longitud del cuerpo es larga en comparación con la circunferencia del cuerpo. Puede ser muy alto o muy menudo.



Vata (ectomórfico)



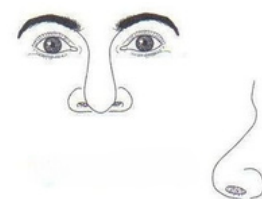
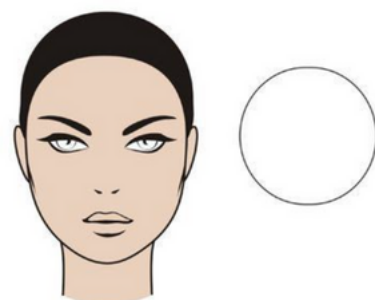
	Pitta
Cara	La forma de la cara suele ser más triangular, cuadrada o angular, con una connotación de intensidad, pasión, o escrutinio. Los huesos de la mandíbula y los pómulos tienden a ser prominentes .
Ojos	De tamaño moderado, son profundos o hundidos. Suelen mostrar un excelente discernimiento.
Nariz	Es de tamaño mediano en relación con el tamaño de la cara, al igual que el puente de la nariz.
Labios	Suelen ser de tamaño mediano, sin presentar sequedad.
Tez	El calor interno se refleja a través del color rosado o rojiza de la tez.
Cabello	Debido al extremo calor interno, el cabello, que tiende a ser fino y claro, puede volverse canoso prematuramente (el fuego quema el color) o presentar calvicie masculina.
Piel	La piel tiende a ser aceitosa y existe una propensión a las erupciones. La piel es medianamente gruesa.
Huesos	La estructura ósea es moderada. Los huesos suelen ser de longitud y circunferencia mediana.
Cuello	Es moderadamente largo con una musculatura bien definida
Manos	El tamaño de los dedos coincide con la longitud y la circunferencia de la palma. El dedo mayor tiene la misma longitud que la palma de la mano, que tiene una forma cuadrada.
Uñas	Uñas gruesas, fuertes que no se quiebran fácilmente.
Estructura	Generalmente, tiende a ser mediana o mesomórfa. El cuerpo moderado con musculatura bien definida.



Pitta (mesomórfico)



	Kapha
Cara	La forma de la cara es redonda, y su textura tersa, suave y lisa.
Ojos	Los ojos tienden a ser grandes. Tienen una connotación de belleza y de sensualidad, generalmente reflejan serenidad y calma.
Nariz	La nariz es grande, al igual que el puente de la nariz.
Labios	Los labios suelen ser anchos y suaves.
Tez	La tez tiende a ser pálida.
Cabello	El cabello tiende a ser aceitoso, grueso, ondulado y bello.
Piel	La piel tiende a ser húmeda, gruesa y suave.
Huesos	La estructura ósea es gruesa y pesada (se evalúa la circunferencia de un hueso en relación con su longitud). Los huesos son más cortos y anchos.
Cuello	Generalmente grueso y corto.
Manos	Los dedos son cortos y anchos. El dedo mayor es más corto que la longitud de la palma. La palma es cuadrada y carnosa.
Uñas	Las uñas son gruesas y fuertes.
Estructura	La estructura corporal tiende a ser grande o endomorfa, lo que refleja las cualidades de pesadez y densidad de la tierra. Es una constitución robusta, más pesada, pero no necesariamente con sobrepeso.



Kapha (endomórfico)



5.1.1.7 Tablas de Prakruti

TABLA DE PRAKRUTI:VATA	0	1	2	3	4	5	6
Soy más bajo/a o alto/a que el promedio de las personas	0	1	2	3	4	5	6
Mi cuerpo tiene proporciones diferentes	0	1	2	3	4	5	6
Mi cuerpo es delgado, de huesos pequeños (estrechos) para mi altura	0	1	2	3	4	5	6
Mis músculos son largos, duros y delgados	0	1	2	3	4	5	6
Me es difícil ganar peso	0	1	2	3	4	5	6
Las características de mi sexo no son tan notorias en mí	0	1	2	3	4	5	6
Mi piel es más oscura que la de mi grupo ancestral	0	1	2	3	4	5	6
Mis facciones son irregulares o muy finas	0	1	2	3	4	5	6
Mi cabello es seco, se rompe fácilmente o es muy rizado	0	1	2	3	4	5	6
Mi piel tiende a la resequedad, no transpiro fácilmente	0	1	2	3	4	5	6
Soy algo nervioso/a y a menudo me inquieto cuando estoy sentado.	0	1	2	3	4	5	6
Mis articulaciones truenan cuando me muevo	0	1	2	3	4	5	6
Tiendo a moverme, hablar y comer rápido	0	1	2	3	4	5	6
Me cuesta trabajo llegar puntual	0	1	2	3	4	5	6
No me gustan los climas fríos y ventosos, o secos	0	1	2	3	4	5	6
A menudo siento frío	0	1	2	3	4	5	6
Mi nivel de energía es fluctuante	0	1	2	3	4	5	6
Mi apetito es irregular y tiendo al estreñimiento	0	1	2	3	4	5	6
Me gustan los alimentos dulces	0	1	2	3	4	5	6
Prefiero comidas caldosas y calientes	0	1	2	3	4	5	6
Me gusta la comida rica y cremosa con salsas sabrosas.	0	1	2	3	4	5	6
Me gusta los productos lácteos, mantequilla o ghee, cremas de nueces, y los aceites saludables	0	1	2	3	4	5	6
Me gustan los sabores salados y agrios	0	1	2	3	4	5	6
Tiendo a picar y tomar colaciones en lugar de tomarme el tiempo de preparar una comida	0	1	2	3	4	5	6
Mi patrón de sueño es irregular y tiendo al insomnio	0	1	2	3	4	5	6
Sueño con levitar, volar y flotar o planear sin poder hacer nada	0	1	2	3	4	5	6





TABLA DE PRAKRUTI:VATA	0	1	2	3	4	5	6
Tengo muchos centros de interés pero me distraigo fácilmente	0	1	2	3	4	5	6
Puedo trabajar rápidamente pero me cuesta trabajo terminar las cosas	0	1	2	3	4	5	6
Capto las cosas teóricas rápidamente, pero mi memoria no es muy buena	0	1	2	3	4	5	6
Soy entusiasta y vivaz	0	1	2	3	4	5	6
Algunas veces, en eventos sociales, siento timidez o falta de seguridad	0	1	2	3	4	5	6
Soy empático/a, sensible y busco intimidad emocional	0	1	2	3	4	5	6
Cuando estoy emocionalmente desequilibrado, tiendo a preocuparme, a sentir ansiedad, me siento nervioso/a, miedoso/a, o inseguro/a.	0	1	2	3	4	5	6
En mi familia , hay varios miembros con problemas nerviosos, mentales o emocionales.	0	1	2	3	4	5	6
En situaciones difíciles, me siento abrumado/a	0	1	2	3	4	5	6
Soy muy creativo/a, me gusta el arte, el teatro y la música, el diseño gráfico y la lectura.	0	1	2	3	4	5	6
Soy espiritual y psicológicamente sintonizado/a pero menos aterrizado/a que otros	0	1	2	3	4	5	6
Las finanzas son un reto para mi	0	1	2	3	4	5	6
Número de veces que cada columna fue elegida							
PUNTUACION TOTAL DE VATA							



TABLA DE PRAKRUTI : PITTA	0	1	2	3	4	5	6
Soy de constitución , altura y de peso mediano	0	1	2	3	4	5	6
Mi piel es suave y caliente y se moretea con facilidad	0	1	2	3	4	5	6
Mi piel es de color rojiza, amarilla o cobriza y mi cabello tiene reflejos rojizos	0	1	2	3	4	5	6
Mi cabello es lacio, delgado y tiende a ser grasoso	0	1	2	3	4	5	6
mis ojos reflejan una expresión intensa y son de color verde, avellana, marrones, ámbar o grises	0	1	2	3	4	5	6
Tengo un metabolismo rápido	0	1	2	3	4	5	6
Mi familia tiende a las cañas prematuras (40 años)	0	1	2	3	4	5	6
En mi familia hay problemas de hiperacidez, problemas cardiovasculares y presión alta.	0	1	2	3	4	5	6
No me gusta el calor o los climas calientes	0	1	2	3	4	5	6
Soy demasiado sensible a la luz brillante.	0	1	2	3	4	5	6
Transpiro fácilmente	0	1	2	3	4	5	6
Prefiero estar en climas frescos y cerca del agua	0	1	2	3	4	5	6
Tengo un apetito fuerte y me enoja si debo saltar una comida	0	1	2	3	4	5	6
Me gustan los dulces	0	1	2	3	4	5	6
Me gustan los sabores amargos y astringentes (café, cerveza, vino blanco y chocolate).	0	1	2	3	4	5	6
La comida picante y acida puede afectar mi digestión	0	1	2	3	4	5	6
Me gusta los productos lácteos y la comida cremosa templada .	0	1	2	3	4	5	6
Me gusta comer crudos como frutas o ensaladas	0	1	2	3	4	5	6
Mi digestión es rápida y mis evacuaciones rápidas y varias	0	1	2	3	4	5	6





PITTA	0	1	2	3	4	5	6
Duermo profundamente 6 o 7 horas	0	1	2	3	4	5	6
Tengo sueños violentos, de aventura, de resolución de problemas o de colores brillantes	0	1	2	3	4	5	6
En la conversación, mi forma de comunicarme puede parecer agresiva o argumentativa	0	1	2	3	4	5	6
En situaciones difíciles, procuro guardar el control	0	1	2	3	4	5	6
Lucho contra las situaciones de injusticia	0	1	2	3	4	5	6
Soy un orador inspirado y puedo hablar durante mucho tiempo	0	1	2	3	4	5	6
Trabajo duro, soy ambicioso/a, organizado/a y me enfoco en objetivos	0	1	2	3	4	5	6
Soy perfeccionista y tiendo a ser muy crítico hacia mí y hacia los demás	0	1	2	3	4	5	6
En situación de desequilibrios emocionales, tiendo a la impaciencia, el enojo y la intensidad	0	1	2	3	4	5	6
Después de expresar mi enojo, me tranquilizo rápido	0	1	2	3	4	5	6
Tengo un intelecto fuerte y me gusta las actividades que me estimulan	0	1	2	3	4	5	6
Me gusta los deportes de competición	0	1	2	3	4	5	6
Próspero en los desafíos, me gusta superar obstáculos, me enorgullezco resolviendo problemas.	0	1	2	3	4	5	6
Soy un/a excelente líder	0	1	2	3	4	5	6
En la escuela, me gustaba las ciencias, las matemáticas o las ciencias sociales	0	1	2	3	4	5	6
Tengo una buena educación con grado universitario	0	1	2	3	4	5	6
Soy particular en mi manera de vestir y me gusta sentirme atractivo/a.	0	1	2	3	4	5	6





PITTA	0	1	2	3	4	5	6
Generalmente , cumplo mis compromisos a menos de que sea inconveniente	0	1	2	3	4	5	6
Puedo estar intensamente comprometido/a con mi vida política, profesional o espiritual.	0	1	2	3	4	5	6
Disfruto contar con un ingreso adecuado	0	1	2	3	4	5	6
Número de veces que cada columna fue elegida							
PUNTUACION TOTAL DE PITTA							





TABLA DE PRAKRUTI : KAPHA	0	1	2	3	4	5	6
Mi complexión es robusta, y las características propia a mi sexo están bien desarrolladas	0	1	2	3	4	5	6
Soy más alto/a que las demás personas	0	1	2	3	4	5	6
Casi toda mi vida, he tenido tendencia a ganar peso	0	1	2	3	4	5	6
Mi piel es húmeda y tiendo a retener agua	0	1	2	3	4	5	6
Mi cuerpo tiene tendencia a producir exceso de mucosidades	0	1	2	3	4	5	6
Mi piel es pálida	0	1	2	3	4	5	6
Tengo ojos grandes y atractivos	0	1	2	3	4	5	6
Mi cabello es abundante	0	1	2	3	4	5	6
Mi cabello es abundante y brillos	0	1	2	3	4	5	6
Mi cabello es muy oscuro o muy claro, sin color rojiza	0	1	2	3	4	5	6
Mis rasgos faciales son redondos	0	1	2	3	4	5	6
Camino despacio y con gracia	0	1	2	3	4	5	6
Mi metabolismo es lento	0	1	2	3	4	5	6
Algunas veces, tengo dificultades para motivarme y emprender algo , pero una vez que empiezo, trabajo despacio y de manera continua hasta terminar el proyecto.	0	1	2	3	4	5	6
Soporto el hambre y la sed facilmente	0	1	2	3	4	5	6
Estoy particularmente atraído/a hacia los dulces, los lácteos, comidas frías, frutas, aceites, comida blanda y pesada.	0	1	2	3	4	5	6
Me gusta la comida tibia y especiada	0	1	2	3	4	5	6
Mi digestión y mis evacuaciones tienden a ser lentas, suelo tener una evacuación intestinal al día	0	1	2	3	4	5	6
Las personas de mi familia son más altas y robustas que el promedio de las personas	0	1	2	3	4	5	6
Las personas de mi familia tienen una esperanza de vida mayor que el promedio de las personas	0	1	2	3	4	5	6
No me agrada el tiempo (clima) frío, mojado, o nublado	0	1	2	3	4	5	6
Generalmente, me acuesto temprano y me levanto temprano.	0	1	2	3	4	5	6





KAPHA	0	1	2	3	4	5	6
Necesito dormir mucho y no me siento bien durante el día si no he dormido mis 8 horas.	0	1	2	3	4	5	6
Sueño mucho con lagos, mares, ríos...	0	1	2	3	4	5	6
Soy digno/a en mi discurso y en mi porte	0	1	2	3	4	5	6
No muestro fácilmente mis emociones y no me siento cómodo/a con las demostraciones de emociones	0	1	2	3	4	5	6
No soy muy hablador/a	0	1	2	3	4	5	6
Soy relajado/a, tranquilo/a y de humor alegre	0	1	2	3	4	5	6
Emocionalmente, no es tan fácil sacarme de balance, tiendo a la calma y en situaciones difíciles, permanezco ecuánime.	0	1	2	3	4	5	6
Escucho con atención los argumentos ajenos, pero guardo mi propia opinión	0	1	2	3	4	5	6
Disfruto realizar trabajo voluntario y me gusta ayudar a los demás.	0	1	2	3	4	5	6
Tengo una excelente memoria y soy organizado/a y paciente con los detalles .	0	1	2	3	4	5	6
La actividad física no me atrae mucho, aunque yo sepa que es necesaria	0	1	2	3	4	5	6
Disfruto trabajar y hacer cosas con las manos y actividades como la ingeniería , la jardinería y cultivar, construcción, decoración, arquitectura, cocinar y artesanías.	0	1	2	3	4	5	6
Me acusan de ser demasiado complaciente con la vida	0	1	2	3	4	5	6
Tiendo a contener mis emociones y cuando estoy en situación de desequilibrio emocional, me siento triste, nostálgico/a y deprimido/a	0	1	2	3	4	5	6
Cuento con el apoyo y el soporte de mi familia .	0	1	2	3	4	5	6
Soy sentimental, devoto/a de mi familia y de mis maestros, y soy leal hacia mis amigos	0	1	2	3	4	5	6
Gozo de buena salud	0	1	2	3	4	5	6
Número de veces que cada columna fue elegida							
PUNTUACION TOTAL DE KAPHA							



5.1.1.8. Tablas de Vikruti

Estas preguntas están destinadas a evaluar la situación de vida actual, incluidas las tensiones recientes, enfermedades o cambios en tu estilo de vida.

Situación de Vida Actual Vikruti dosha: VATA-MENTE En los últimos 3 meses ...			
	N U N C A	O C A S I O N A L M E N T E	M U Y M E N U D O
1. He estado teniendo problemas con la claridad mental o la capacidad de concentrar mi atención.	1	3	5
2. Me he estado sintiendo abrumado (a), con preocupación o ansiedad	1	3	5
3. Mi vida ha sido turbulenta y caótica.	1	3	5
4. Emprendo nuevos proyectos, pero tengo dificultades para su realización	1	3	5
5. He tenido dificultad para dormir o me despierto con facilidad	1	3	5
6. Estoy teniendo dificultades para tomar decisiones.	1	3	5
7. Estoy teniendo problemas para seguir adelante con los compromisos que he hecho.	1	3	5
8. Siento inquietud si no estoy en constante movimiento.	1	3	5
9. Estoy actuando de forma impulsiva o incoherente.	1	3	5
10. He sido más olvidadizo(a) de lo habitual.	1	3	5
Puntaje (suma de todas las respuestas de esta tabla) VATA-Mente			





TABLA DE VIKRUTI: VATA-CUERPO

En los últimos 3 meses ...

	N U N C A	O C A S I O N A L M E N T E	M U Y A M E N U D O
11. Me he estado sintiendo con la necesidad de aclarar la garganta, o tengo una tos seca y persistente	1	3	5
12. He presentado dolores de garganta, laringitis, o amigdalitis	1	3	5
13. He tenido dificultad para expresarme de manera eficaz. Mi vida ha sido turbulenta y caótica.	1	3	5
14. He estado experimentando gases, retortijones o distensión después de las comidas.	1	3	5
15. Mi apetito ha sido variable, no consistente.	1	3	5
16. Tengo sensación de que el alimento ha quedado atrapado en su camino hacia el estómago, o que la comida no se mueve fácilmente a través de mi tracto digestivo	1	3	5
17. He estado incómodo(a) por el estreñimiento.	1	3	5
18. Hombres : He estado teniendo problemas para excitarme sexualmente, el mantenimiento de erecciones, o experimentar orgasmos. Mujer : Mi ciclo menstrual ha sido incómodo o irregular.	1	3	5
19. He estado teniendo problemas con mi función de la vejiga y al orinar.	1	3	5
20. Me he estado mareando cuando me levanto rápidamente.	1	3	5
21. Me siento incómodo con el frío en mis manos y los pies	1	3	5
22. He tenido palpitaciones del corazón	1	3	5
Puntaje (suma de todas las respuestas de esta tabla) VATA-CUERPO :			





Situación de Vida Actual TABAL DE VIKRUTI : PITTA -MENTE En los últimos 3 meses ...				N U N C A	O C A S I O N A L M E N T E	M U Y A M E N U D O
1. Me he sentido descontento(a) con mi vida.	1	3	5			
2. He estado crítico y crítico a los demás.	1	3	5			
3. Me he estado sintiendo celoso(a) de los demás.	1	3	5			
4. Expreso ira hacia los demás con facilidad.	1	3	5			
5. Me he estado sintiendo irritable o impaciente.	1	3	5			
6. Me siento compulsivo(a); con dificultad me detengo una vez que he comenzado un proyecto.	1	3	5			
7. He sido muy obstinado(a), compartiendo libremente mi punto de vista sin que me lo pregunten.	1	3	5			
8. He estado frustrado por otras personas.	1	3	5			
9. Siento la necesidad poner a prueba o competir con otros	1	3	5			
10. He estado reflexionando sobre las situaciones del pasado.	1	3	5			
Puntaje (suma de todas las respuestas de esta tabla) PITTA Mente : __						





Situación de Vida Actual <i>Vikruti dosha</i> <i>PITTA- CUERPO</i> En los últimos 3 meses ...				N U N C A	O C A S I O N A L M E N T E	M U Y M E N U D O
11. Mi vista se ha deteriorado.				1	3	5
12. He tenido dolores de cabeza acompañado de sensibilidad a la luz o de visión distorsionada.				1	3	5
13. Siento mis ojos con un picor o irritación, sensibilidad, o llorosos.				1	3	5
14. He tenido más de dos evacuaciones por día.				1	3	5
15. Mi apetito ha sido excesivamente fuerte				1	3	5
16. He estado sintiendo reflujo / acidez o tengo una úlcera.				1	3	5
17. Siento que las toxinas (de alimentos, el aire, agua, alcohol, cigarrillos, o drogas) se han ido acumulando en mi sistema.				1	3	5
18. He sido diagnosticado con alguna forma de padecimiento del hígado.				1	3	5
19. He tenido dolor abdominal después de comer alimentos grasos o he sido diagnosticado con un problema de vesícula biliar.				1	3	5
20. He sido diagnosticados con psoriasis, rosácea, u otro trastorno inflamatorio de la piel.				1	3	5
21. Siento mi piel una picazón o irritación				1	3	5
22. He sido diagnosticada con cáncer de piel.				1	3	5
Puntaje (suma de todas las respuestas de esta tabla) <i>PITTA</i> CUERPO :						



Situación de Vida Actual Vikruti : KAPHA - MENTE En los últimos 3 meses ...	N U N C A	O C A S I O N A L M E N T E	M U Y A M E N U D O
1. Ante una situación de conflicto, me retiro o la ignoro.	1	3	5
2. He ido acumulando desorden en mi vida.	1	3	5
3. Me resisto a los cambios en mi rutina.	1	3	5
4. He tenido dificultades para abandonar una relación, trabajo, o una situación incluso sabiendo que ya no es satisfactoria para mí.	1	3	5
5. Mi memoria de corto plazo ha sido motivo de preocupación para mí.	1	3	5
6. He tenido la intención de ser más activo(a) físicamente, pero tengo dificultades para hacer ejercicio regularmente.	1	3	5
7. He estado comiendo más por mis emociones que por las necesidades nutricionales.	1	3	5
8. He tenido dificultades para levantarme en la mañana	1	3	5
9. No confío en mi capacidad para hacer frente a desafíos últimamente.	1	3	5
10. He estado teniendo dificultades para superar el pasado.	1	3	5
Puntaje (suma de todas las respuestas de esta tabla) KAPHA Mente : ____			



Situación de Vida Actual Vikruti: KAPHA - CUERPO En los últimos 3 meses ...				N U N C A	O C A S I O N A L M E N T E	M U Y A M E N U D O
11. Mi sentido del gusto o el olfato ha sido suprimido.				1	3	5
12. Mi boca se seca.				1	3	5
13. He tenido aftas o llagas en la boca.				1	3	5
14. He estado sintiendo náuseas después de comer				1	3	5
15. Me he estado sintiendo lleno durante un período prolongado después de una comida.				1	3	5
16. Después de comer he estado durmiendo o tengo dificultades para mantenerme despierto.				1	3	5
17. Me cuesta trabajo respirar o tengo un sensación de pesadez en el pecho				1	3	5
18. He tenido episodios de asma o sonido silbante durante la respiración				1	3	5
19. He estado teniendo episodios de catarros, bronquitis o una persistente tos profunda y húmeda.				1	3	5
20. Mi rango de movimiento es más limitado por la rigidez en el cuello o la espalda que por dolor.				1	3	5
21. He tenido inflamación o rigidez en mis rodillas.				1	3	5
22. Mis dedos se han hinchado, por lo que es difícil para mí agarrar cosas con las manos o usar anillos				1	3	5
Puntaje (suma de todas las respuestas de esta tabla) KAPHA CUERPO : __						



Situación de Vida Actual <i>Vikruti dosha</i> ARTICULACIONES En los últimos 3 meses ...	N U N C A	O C A S I O N A L M E N T E	M U Y A M E N U D O
1. He tenido dolor en las articulaciones que en ocasiones aumenta y en ocasiones disminuye en intensidad.	1	3	5
2. Mis articulaciones se desacomodan o truenan en la mañana.	1	3	5
3. He tenido dolor de espalda crónica o dolor de cuello.	1	3	5
4. Mis articulaciones se han inflamado y se sienten calientes.	1	3	5
5. He sentido dolor en mis articulaciones incluso en reposo.	1	3	5
6. El dolor que tengo en las articulaciones se alivia con el frío.	1	3	5
7. Mis articulaciones están tiesas en la mañana, tienden a mejorar con la actividad.	1	3	5
8. Mi dolor en las articulaciones se caracteriza por la sensación de pesadez.	1	3	5
9. Mis articulaciones se han hinchado	1	3	5
Puntaje (suma de todas las respuestas de esta tabla : __. ARTICULACIONES			