

CUESTIONARIO DEL ÍNDICE DE RESPIRACIÓN Y SALUD

Obtenga más información sobre sus hábitos respiratorios actuales respondiendo las 20 preguntas del Cuestionario del índice de salud y respiración debajo. Estas preguntas le ayudarán a evaluar su propia respiración y a ser consciente de qué tan bien funcionan sus vías respiratorias. Las vías respiratorias bloqueadas, la respiración excesiva y la respiración irregular son factores que pueden causar problemas de salud aparentemente no relacionados. De ahí que surjan cuestiones relacionadas con cuestiones de salud como problemas de estómago, por ejemplo.

Pregunta	Escala de importancia				
	Muy a menudo	A menudo	A veces	Rara vez	Casi nunca
Salud general: mi estado de salud es malo	1	2	3	4	5
Insomnio, sueño inquieto, ronquidos, apnea del sueño, rechinar /apretar los dientes	1	2	3	4	5
Poca energía, cansancio matutino, cansancio durante el día, falta de concentración	1	2	3	4	5
Palpitaciones cardíacas, latidos cardíacos adicionales, pulso alto (por encima de75) y / o latidos cardíacos irregulares	1	2	3	4	5
Estrés interno, cerebro a toda marcha, prisa, antojos de azúcar, tendencias adictivas	1	2	3	4	5
Sentirse ansioso, deprimido, asustado, preocupado, evitar conflictos, "complacer a la gente"	1	2	3	4	5
Irritado, enojado, impaciente, terminar en conflictos, demasiado ambicioso	1	2	3	4	5
Indigestión, estreñimiento, comer en exceso	1	2	3	4	5
Músculos rígidos y / o tensos, dolor en la espalda / cuello / hombros, dolor de cabeza	1	2	3	4	5
Dificultad para respirar durante el ejercicio, ácido láctico / baja resistencia en el trabajo físico	1	2	3	4	5
Boca abierta, respiración bucal, boca seca, labios secos	1	2	3	4	5
Congestión / secreción / picazón en la nariz, congestión nasal, conductos nasales estrechos, resfriados recurrentes	1	2	3	4	5
Sensación de nudo en la garganta, dificultad para tragar, garganta irritada, vías respiratorias sensibles	1	2	3	4	5
Respiración superficial, dificultad para respirar con el diafragma (abdominal)	1	2	3	4	5
Respiración excesiva (hiperventilación / respiración rápida), respiración pesada - dificultad para respirar, opresión en el pecho	1	2	3	4	5
Estornudar, suspirar, bostezar, respirar profundamente antes de hablar dieciséis	1	2	3	4	5
Apnea diurna / aguantar la respiración, olvidar exhalar	1	2	3	4	5
Respiración ruidosa, mucosidad, carraspeo, tos, lloriqueo, 18 sibilancias	1	2	3	4	5
Postura inclinada hacia adelante y / o caída	1	2	3	4	5
La voz no lleva, ronquera, voz chillona / nasal / tensa	1	2	3	4	5

TOTAL _____