

# Cuestionario para Constitucion Vata

*Instrucciones: Para cada afirmación suma 0 puntos si es nada identificad@  
1 puntos si es algo identificad@  
2 puntos si es totalmente identificad@.*

- 1-Mi altura es baja o muy alta.
- 2-Mi cuerpo es muy delgado y tengo dificultad para ganar peso.
- 3-En general mis músculos están poco desarrollados.
- 4-Si gano peso suele ser en la zona media del cuerpo.
- 5-Mis huesos son finos, se me marcan las venas o los tendones.
- 6-Mis caderas y hombros son estrechos. También hombros estrechos y caderas anchas o viceversa.
- 7-Mi piel es fina, con tendencia a la sequedad o áspera. Puede ser variable con grasa en algunas zonas.
- 8-Mis labios son secos y finos.
- 9-Mis ojos son pequeños, un poco hundidos. Suelo parpadear mucho.
- 10-Mi cabello es fino, quebradizo, escaso o muy abundante. El aspecto de mi cabello es más bien seco, aunque puede tener zonas grasas.
- 11-Mi cara es delgada, alargada y con pómulos hundidos.
- 12-Mis dientes de tamaño irregular, con tendencia a sobresalir, son frágiles o sensibles a la cosas frías.
- 13-Mi digestión es muy variable, muy irregular. Hay cosas que me sientan bien y otras veces las mismas me sientan mal.
- 14-Tengo mucha tendencia a gases, estreñimiento, heces pequeñas y secas, aunque a veces lo puedo alternar con diarrea.
- 15-Mi apetito es muy variable, me encanta el picoteo. O como mucho o como muy poco. A veces

siento mucha hambre pero luego cuando como me lleno enseguida.

16-Mi tendencia es a perder peso, a desmejorarme de un día para otro, mi cuerpo es ligero.

17-La temperatura de mi cuerpo suele ser fría, siempre tengo las manos y pies muy fríos.

18-Tengo muy poca sudoración.

19-Suelo tener sequedad en el cuerpo: en los ojos, en la piel, el cabello. En general las mucosas de mi cuerpo noto que son secas .

20-Tengo tendencia a tener espasmos musculares, calambres o dolores de tipo difuso.

21-Me suelen crujir las articulaciones, noto rigidez en el cuerpo, sobre todo en la zona de cadera, en las piernas.. soy muy poco flexible.

22-Mi menstruación es irregular, escasa ,con ciclos cortos-- de 21 a 25 días y con dolores de tipo calambres.

23-Mi forma de hablar es muy errática , con muchas divagaciones, muy rápida.

24-Soy una persona muy habladora. A veces me quedo afónica cuando estoy hablando en exceso.

25-Tengo mucha imaginación y creatividad.

26-Me encanta comenzar cosas nuevas, me entusiasman los cambios y los viajes.

27-Mi memoria es muy mala, me cuesta mucho retener. Aprendo fácil pero olvido fácil también.

28-Soy una persona muy despistada

29-Tengo mucha hiperactividad mental.

30-Me cuesta concentrarme, mucha dispersión a la hora de hacer tareas, empiezo pero no termino.

31-Mi tendencia emocional es a sentir inestabilidad, nerviosismo, ansiedad y miedo.

32-Tengo cambios de humor muy frecuentes, paso de estar alegre a triste, me enfado rápido y se me pasa rápido también. Muy montaña rusa

33-Me gusta socializarme y conocer gente nueva siempre, me aburre estar siempre con las mismas personas. Me cansan las relaciones estables y hacer siempre lo mismo. Pero también me puedo

aislar mucho del resto y volverme un poco antisocial.

34-Falta de seguridad a la hora de tomar decisiones, tengo muchas dudas siempre o dudo entre dos alternativas.

35-Mi energía es muy variable. Mucha actividad, pero pierdo el vigor rápidamente. Suelo tener poca resistencia física.

36-Falta de voluntad, abandono fácilmente las actividades, me cuesta ser constante.

37-Tengo mucha sensibilidad al frío, al viento y al ruido.

38-Mi sueño es muy ligero y algo escaso. Los sueños muy activos e intensos, pero los suelo olvidar.

39-Normalmente los sueños son con mucho movimiento: viajar, volar.. o con situaciones de estrés o ansiedad. Puedo tener también muchos sueños cortos a lo largo de la noche.

40-En general mi estilo de vida es algo errático, muchos cambios siempre.

*Total de puntos* . . . . .



[www.lauraduarateayurveda.com](http://www.lauraduarateayurveda.com)