Evaluación del resultado

Puntuación total < 12 puntos

¡Enhorabuena! Tiene una microbiota intestinal en condiciones óptimas. Es importante que siga con los mismos hábitos y cuidados que hasta ahora para mantener el buen equilibrio de su microbiota.

Puntuación total 12 - 20 puntos

Necesita atender y cuidar más su microbiota. Puede notar algunos síntomas propios de una microbiota alterada.

Le recomendamos que no lo deje pasar y consulte con su farmacéutico para que le ayude a mejorar su microbiota.

Puntuación total > 20 puntos

Es muy probable que existan alteraciones en su microbiota. Los síntomas que aparecen en una microbiota alterada suelen ser hinchazón abdominal, gases y flatulencias, estreñimiento y sistema inmune debilitado, entre otros. Seguramente usted ya sufra alguno de ellos.

Le recomendamos que consulte con su médico o farmacéutico para que le ayude a recuperar el equilibrio en su microbiota intestinal.

Laboratorios Heel dispone de un complemento alimenticio que le puede ayudar a mejorar el estado de su microbiota y los síntomas asociados

Consulte con su farmacéutico, él le recomendará el tratamiento más adecuado

Síguenos en:

www.heel.es

19321 FAR 03/2015 01

¿Síntomas de una microbiota alterada?

¡COMPRUÉBELO!

¿Gases? ¿Hinchazón abdominal? ¿Estreñimiento?

www.heel.es

Heel

¡Compruebe el estado de su microbiota!

El objetivo de este cuestionario es comprobar si hay sospecha de alteraciones en su microbiota (flora intestinal) y evaluar la intensidad de dichas alteraciones.

Responda a las siguientes preguntas, sume los puntos y vaya a la última página para ver los resultados. Los síntomas mencionados deben haber ocurrido en los últimos meses.

¿Ha tomado antibiótico recientemente?

Sí [3] No [0]

¿Toma fruta a diario?

Sí [0] No [3] A veces [2]

En su dieta, ¿incluye verduras diariamente?

Sí [0] No [3] A veces [2]

En su alimentación, ¿incluye varias veces a la semana comida rápida o alimentos ricos en grasas saturadas? Sí [3] No [0] A veces [2]

¿Toma refrescos azucarados?

Sí [3] No [0] A veces [2]

¿Padece celiaquía?

Sí [3] No [0]

¿Tiene diagnosticada alguna intolerancia alimentaria?

Sí [3] No [0]

Tras la ingesta de algún alimento, ¿siente molestias digestivas del tipo náuseas, digestiones pesadas,...? Sí [3] No [0] A veces [2]

¿Sufre estreñimiento de manera habitual?

Sí [3] No [0] A veces [2]

¿Padece hinchazón abdominal?

Sí [3] No [0] A veces [2]

¿Tiene gases y flatulencias?

Sí [3] No [0] A veces [2]

¿Abusa de sustancias como café, alcohol, etc?

Sí [3] No [0] A veces [2]

¿Fuma cigarrillos a diario?

Sí [3] No [0] A veces [2]

¿Ha pasado recientemente por periodos de estrés?

Sí [3] No [0]

¿Padece infecciones urinarias con frecuencia?

Sí [3] No [0] A veces [2]

Puntuación Total.....

©Laboratorios Heel España, S.A.U. Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada o transmitida en cualquier forma, ni por cualquier procedimiento electrónico, mecánico, de fotocopia, de registro o de otro tipo, sin el permiso escrito de los titulares del Copyright.