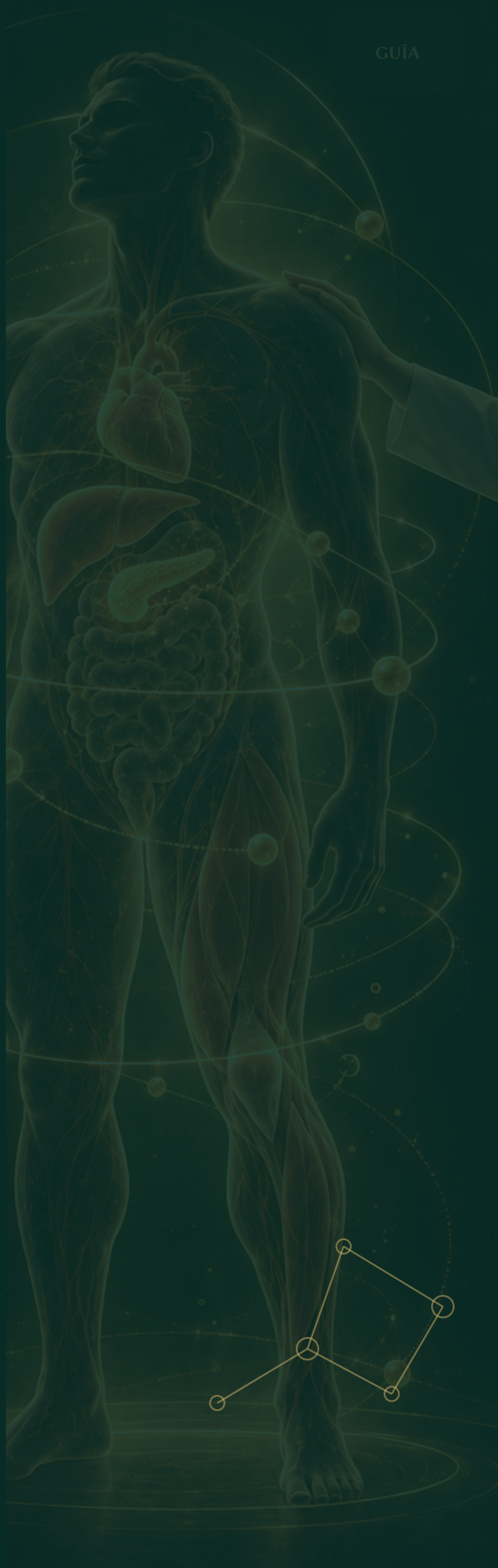
CASA ALMA

MINI GUÍA DE AUTOOBSERVACIÓN

TU MAPA METABÓLICO

Cinco patrones que pueden influir en la regulación de la glucosa, incluso antes de que aparezca un diagnóstico.



EN ESTA GUÍA

20 preguntas sencillas · 5 perfiles orientativos · una ruta para comprender qué conviene observar.

MEDICINA BIOLÓGICA DE PRECISIÓN

Naturaleza · Ciencia · Propósito

Tu metabolismo no es una sola cifra.

La diabetes tipo 2 suele desarrollarse durante años. Antes de que la glucosa permanezca elevada, pueden cambiar la respuesta a la insulina, el manejo hepático de las grasas, la capacidad del páncreas, la masa muscular y los ritmos de sueño y estrés.

Este mapa no busca encasillarte.

Busca ayudarte a reconocer qué señales aparecen con mayor fuerza y cuáles datos convendría revisar con un profesional.

Cómo utilizarlo

1

Piensa en los últimos tres meses.

Responde por lo que ocurre habitualmente, no por un día aislado.

2

Marca una sola opción por pregunta.

0 = no o nunca · 1 = a veces, leve o no estoy segura/o · 2 = sí, frecuente o confirmado.

3

Suma por grupos, no todo junto.

En la página 5 encontrarás qué preguntas corresponden a cada perfil.

IMPORTANTE

Los cinco perfiles son una herramienta educativa de Casa Alma. No equivalen a una clasificación diagnóstica validada, pueden coexistir y no sustituyen exámenes ni valoración clínica.

Escucha las señales del cuerpo

Marca 0, 1 o 2. No intentes obtener un resultado “perfecto”.

		NO	A VECES	SÍ
1	¿Tu cintura ha aumentado o acumulas grasa principalmente en el abdomen, aunque el peso total no haya cambiado demasiado?	0	1	2
2	¿Alguna ecografía ha reportado hígado graso?	0	1	2
3	¿Tu glucosa en ayunas o HbA1c ha aumentado en controles sucesivos?	0	1	2
4	¿Pasas gran parte del día sentada/o y realizas poca actividad física?	0	1	2
5	¿Duermes menos de 6 a 7 horas o despiertas sin sentir descanso?	0	1	2
6	¿Sientes hambre o deseo de harinas y dulces pocas horas después de una comida rica en carbohidratos?	0	1	2
7	¿Te han informado triglicéridos elevados o colesterol HDL bajo?	0	1	2
8	¿Has observado glucosa elevada después de comer o valores que tardan varias horas en bajar?	0	1	2
9	¿Te cuesta levantarte de una silla, subir escaleras o cargar objetos que antes resultaban fáciles?	0	1	2
10	¿Vives con estrés sostenido, dificultad para desconectarte o sensación frecuente de alerta?	0	1	2

Completa tu mapa

Si no conoces un dato, marca 1: también es información que conviene investigar.

		NO	A VECES	SÍ
11	¿Sientes sueño, cansancio o niebla mental después de comer?	0	1	2
12	¿Tus enzimas hepáticas (ALT, AST o GGT) han estado elevadas o en aumento?	0	1	2
13	¿Tienes familiares de primer grado con diabetes tipo 2, especialmente de inicio temprano?	0	1	2
14	¿Has notado pérdida de fuerza o masa muscular después de la menopausia, una enfermedad, reposo prolongado o dietas repetidas?	0	1	2
15	¿Roncas con fuerza, despiertas con boca seca o dolor de cabeza, o te han observado pausas respiratorias al dormir?	0	1	2
16	¿Te han diagnosticado resistencia a la insulina, síndrome de ovario poliquístico o has notado oscurecimiento de cuello o axilas?	0	1	2
17	¿Tu cintura y tus triglicéridos aumentaron en el mismo periodo, o empeoraron junto con un diagnóstico de hígado graso?	0	1	2
18	¿Presentas prediabetes o diabetes aun con peso normal o sin una acumulación abdominal marcada?	0	1	2
19	¿Consumes poca proteína o has tenido periodos de inmovilidad que hayan reducido tu fuerza?	0	1	2
20	¿Tus horarios de sueño y comida cambian mucho, trabajas por turnos o permaneces despierta/o durante la noche con frecuencia?	0	1	2

Construye tu mapa

Suma únicamente las cuatro preguntas indicadas en cada fila. Cada perfil puede alcanzar entre 0 y 8 puntos.

A — **Insulínico - adiposo**
Preguntas: 1 · 6 · 11 · 16
TOTAL ☐ 0 a 8

B — **Hepático - lipídico**
Preguntas: 2 · 7 · 12 · 17
TOTAL ☐ 0 a 8

C — **Glucémico - pancreático**
Preguntas: 3 · 8 · 13 · 18
TOTAL ☐ 0 a 8

D — **Muscular - sarcopénico**
Preguntas: 4 · 9 · 14 · 19
TOTAL ☐ 0 a 8

E — **Neuroendocrino - circadiano**
Preguntas: 5 · 10 · 15 · 20
TOTAL ☐ 0 a 8

Cómo leer cada total

0-2
Pocas señales
Este eje no predomina hoy, aunque no descarta alteraciones silenciosas.

3-5
Conviene observar
Hay señales que merecen seguimiento y datos objetivos.

6-8
Patrón marcado
Sería prudente conversar el resultado en una valoración profesional.

Un empate es válido: muchas personas expresan un perfil mixto. Un resultado de laboratorio alterado o síntomas como sed intensa, mucha orina, visión borrosa o pérdida de peso requieren evaluación aunque el puntaje total sea bajo.

¿Qué expresa cada perfil?

Lee primero el perfil con mayor puntuación y después el segundo. El metabolismo suele hablar en combinaciones.

A Insulínico - adiposo

La insulina puede estar trabajando más para mantener la glucosa. La cintura, el hambre temprana y el cansancio después de comer son señales frecuentes, pero no exclusivas.

B Hepático - lipídico

El hígado y el manejo de las grasas ganan protagonismo. Pueden aparecer hígado graso, triglicéridos altos, HDL bajo o cambios en las enzimas hepáticas.

C Glucémico - pancreático

La capacidad de compensación del páncreas puede estar disminuyendo. La glucosa o la HbA1c suben y los picos después de comer tardan más en resolverse.

D Muscular - sarcopénico

El músculo es un gran consumidor de glucosa. La inactividad, la baja ingesta proteica y la pérdida de fuerza reducen esa reserva, incluso sin obesidad.

E Neuroendocrino - circadiano

El sueño insuficiente, los horarios irregulares, el estrés sostenido y la posible apnea pueden modificar la sensibilidad a la insulina, el apetito y la regulación de la glucosa. Este eje suele amplificar a los demás.

Recuerda: el puntaje organiza señales; los exámenes, la historia clínica y la evolución confirman qué está ocurriendo.

Tu resultado no es una etiqueta.

Es un punto de partida para hacer mejores preguntas y mirar el cuerpo antes de que sus señales se vuelvan más intensas.

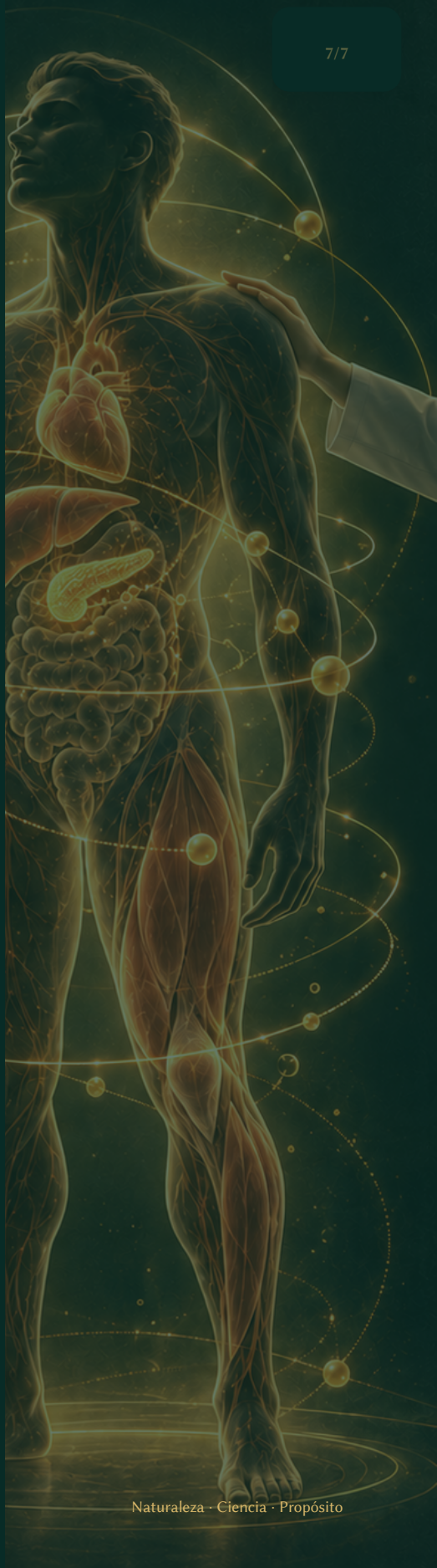
1. **Guarda tu puntuación**
   Anota también las preguntas que no supiste responder.

2. **Reúne tus datos**
   Glucosa, HbA1c, perfil lipídico y función hepática recientes pueden aportar contexto.

3. **Busca una lectura individual**
   Edad, medicamentos, etapa hormonal, historia y hábitos cambian el significado del resultado.

ESCRIBE “VALORACIÓN”

Envíanos una foto de tus resultados por mensaje privado o WhatsApp.



Naturaleza · Ciencia · Propósito

Material educativo. No diagnostica, no sustituye una consulta y no indica iniciar, suspender ni modificar tratamientos. Fuentes orientadoras: Ahlqvist et al., Lancet Diabetes Endocrinol. 2018; Wagner et al., Nature Medicine. 2021; estudios de validación LA-FINDRISC en población latinoamericana.