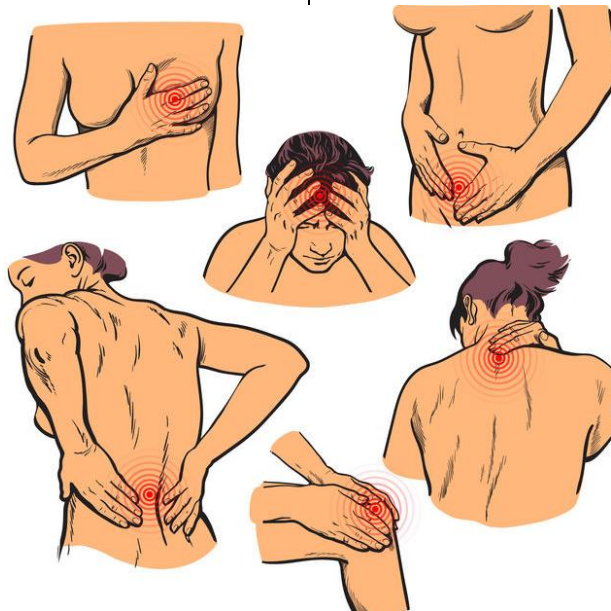


SYMPTOMS HELP YOU KNOW YOUR BODY

LOS SÍNTOMAS TE AYUDAN A CONOCER TU CUERPO



Author: Dr. Omar Moreno – ND / June 15, 2026

Symptoms Are Messages From Your Body — Necessary To Help You Regulate It

Frequent symptoms—whether daily, monthly, or every few months—are warning signals your body sends to ask for attention. Just like a car has alerts to prevent serious breakdowns, your body uses symptoms to indicate when something needs care. Ignoring these signs can lead to bigger problems.

Imagine boarding a plane with broken alarms



that can't warn the pilots of danger—it's a recipe for disaster.

Listen to your body before it's too late.

Los Síntomas Son Mensajes De Tu Cuerpo Necesarios Para Ayudarte A Regularlo

Los síntomas que aparecen con frecuencia — ya sean diarios, mensuales o bimestrales— son señales de alarma que tu cuerpo emite para pedir atención. Así como un auto tiene múltiples alertas para evitar fallas graves, tu organismo también te avisa cuándo algo necesita cuidado. Ignorar estos avisos puede llevar a problemas mayores.

Piensa en lo que pasaría si un avión tuviera



sus alarmas dañadas: sería un riesgo inminente.

Escucha a tu cuerpo antes de que sea demasiado tarde.

Unfortunately, those who profit from illness have demonized warning symptoms, portraying them as negative when they're not. The real issue isn't the early signs but the lack of attention to them—which can lead to more serious problems in the short, medium, or long term.



Your body will signal for a while that something needs attention; however, if you ignore it, it may eventually stop warning you, allowing a more serious condition to develop with a potentially negative prognosis. It's wise to track your symptoms every 30 to 60 days and take timely action to understand and address them, reducing the risk of future premature illness.

[Go to Index](#)

A typical person may experience 30 to 40 warning symptoms with varying frequencies —*daily, weekly, monthly, or quarterly*. These can include dry mouth,



skin dryness, gas, dizziness, memory loss, pain, frequent urination, itching, irritability, nervousness, negative thoughts, cramps, acidity, and more. These symptoms are your body's most valuable tools to signal when it needs support. Having fewer than 30 warning signs may mean you're asymptomatic —*and that's not ideal, because you might not notice when your body needs help.*

Algunos intereses han distorsionado los síntomas de alerta, haciéndolos ver como algo negativo. Pero el verdadero problema no son los síntomas en sí, sino ignorarlos, lo que puede llevar a complicaciones mayores con el tiempo.



Tu cuerpo te envía señales cuando algo necesita atención, pero si las ignoras, puede dejar de avisarte, permitiendo que se desarrolle una condición más grave. Llevar un control de tus síntomas cada 30 a 60 días y actuar a tiempo te ayuda a entenderlos, atenderlos y prevenir enfermedades prematuras.

[Ir al Índice](#)

Una persona puede experimentar entre 30 y 40 síntomas de advertencia con distintas frecuencias —*diarias, mensuales o trimestrales*— como boca seca, mareos, dolor, irritabilidad o acidez. Estos síntomas son herramientas valiosas que el cuerpo usa para pedir apoyo. Tener menos de 30 puede indicar que eres asintomático(a), lo cual no es favorable, ya que podrías no notar cuando tu cuerpo necesita ayuda.



It's important to pay attention to whether you're experiencing symptoms, especially if you frequently consume foods from the **RED LIST** or **BROWN LIST**. Our "Dr. Moreno's 9 Protocols" program recommends avoiding these foods during your detox process or applying strategies to neutralize them if you choose to consume them after practicing Dr. Moreno's 9 Protocols for 90 days.

There are three categories of symptoms:

Clinical: Between 30 and 40 symptoms over a 90-day period. This is the most favorable category, as the body is sending signals and allows you to act in time. More than 41 symptoms indicate that you are hypersymptomatic, which can also be improved by practicing Dr. Moreno's 9 Protocols Program.

Prodromal: Between 10 and 29 symptoms. Medium risk. There are warning signs, and medical tests already show changes that require attention.

Preclinical: Fewer than 10 symptoms. High risk. The body doesn't send alerts, but test results come back abnormal. These conditions can lead to advanced illness without prior warning.

Asymptomatic individuals should get annual medical check-ups, as their body will not alert them in time. Dr. Moreno's 9 Protocols Program helps interpret and address the body's signals to prevent premature illness,

Es importante prestar atención a si tienes o no síntomas, especialmente si consumes con frecuencia alimentos de la **LISTA ROJA** o **LISTA MARRÓN**. Nuestro programa "9 **Protocolos del Dr. Moreno**" recomienda evitar estos alimentos mientras te desintoxicas, o aplicar estrategias para neutralizarlos si decides consumirlos después de haber practicado nuestro programa durante 90 días.

Existen tres categorías de síntomas:

Clínica: Entre 30 y 40 síntomas en un período de 90 días. Es la categoría más favorable, ya que el cuerpo avisa y permite actuar a tiempo. Más de 41 síntomas indican que eres hipersintomático(a), que también puede mejorarse con la práctica del programa 9 **Protocolos del Dr. Moreno**.

Prodrómica: Entre 10 y 29 síntomas. Riesgo medio. Aunque hay señales, los exámenes médicos ya muestran alteraciones que requieren atención.

Preclínica: Menos de 10 síntomas. Riesgo alto. El cuerpo no avisa, pero los exámenes salen mal. Esto puede llevar a enfermedades avanzadas sin previo aviso.

Las personas asintomáticas deben hacerse chequeos médicos anuales, ya que su cuerpo no les alertará a tiempo. Nuestro programa de **9 Protocolos del Dr. Moreno** ayuda a interpretar y atender las señales del cuerpo para prevenir enfermedades prematuras,

even in those who do not present obvious symptoms.

Below is a list of symptoms of Annulus Rheumaticus (AR) that you can complete to help you count your symptoms. This detailed form is very useful in your etiological assessment. It is important that you take the time to fill it well.

[Go to Index](#)

In 2002, a group of ocular signs called Annulus Rheumaticus (AR) was identified and studied over 16 years in more than 20,000 patients.

This finding resulted in a new way to check for inflammation in the body called ocular biomacroscopy (BMO), which helps evaluate the body's overall health and condition.

AR indicates acid buildup—such as uric acid—within the cells (**not in the blood**), which can damage organs if not properly regulated. Dr. Moreno's 9 Protocols program helps reduce and control these signs, enhancing quality of life through nine specific protocols. The author is the global representative of this approach and is committed to sharing it widely.

An AR in the liver can lead to cirrhosis even in people who don't drink alcohol or haven't had hepatitis. The digital book "Dr. Moreno's 9 Protocols" teaches how to identify and manage these signs to prevent serious damage.

incluso en quienes no presentan síntomas evidentes.

Más adelante, se muestra una lista de síntomas de Annulus Rheumaticus (AR) —*que veremos seguidamente*— que puedes completar para ayudarte a contar tus síntomas. Este formulario detallado es muy útil en tu evaluación etiológica. Es importante que te tomes el tiempo necesario para llenarlo bien.

[Ir al Índice](#)

En 2002 se identificó un grupo de signos oculares llamado **Annulus Rheumaticus (AR)**, que fueron estudiados durante 16 años en más de 20,000 pacientes.

Este hallazgo dio origen a un nuevo proceso de evaluación de inflamaciones orgánico-sistémicas denominada **Bio-Macroscopía Ocular (BMO)** que permite evaluar el estado metabólico y la tendencia inflamatoria orgánica del cuerpo.

Los AR reflejan acumulaciones de ácidos — como el ácido úrico— en las células, (**no en tu sangre**) que pueden dañar órganos si no se regulan. El programa de **9 Protocolos del Dr. Moreno** ayuda a reducir y controlar estos signos, mejorando la calidad de vida mediante 9 protocolos específicos. El autor es el representante global de este enfoque y busca compartirlo ampliamente.

Un AR en el hígado puede provocar cirrosis incluso en personas que no consumen alcohol ni han tenido hepatitis. El libro del programa de **9 Protocolos del Dr. Moreno** enseña cómo identificar y gestionar estos signos para prevenir daños mayores.

HOW TO USE THIS LIST

You can print the file or use a PDF editor to mark your symptoms. When starting Dr. Moreno's 9 Protocols program, identify the symptoms you've experienced over the past 90 days. Then, every 30 days for a period of 3 months, review the list and remove the symptoms that have disappeared or significantly decreased. This will help you track your progress with Dr. Moreno's 9 Protocols and see how many symptoms you've managed to control.

Here's an example—*with a partial list*—of how you can self-assess your symptoms: Simply mark the ones you've experienced in the last 90 days. This exercise will help you identify patterns and measure your progress with the program.

~~1~~ Heartburn (gastritis) or gastroesophageal reflux.

1 Numbness, cramps, tingling, or heaviness in the extremities, hands, or feet when waking up or during the day.

 Allergies to dust or odors, in the eyes, skin, nose, throat, or frequent sneezing.

 General or food anxiety.

~~1~~ Arthritis.

~~1~~ Asthma.

1 Tiredness in the morning.

 Paranasal congestion.

~~1~~ Depression, listlessness, and sadness without reason.

CÓMO USAR ESTE LISTADO

Puedes imprimir el archivo o usar un editor PDF para marcar tus síntomas. Al comenzar el programa de [9 Protocolos del Dr Moreno](#), identifica los síntomas que has tenido en los últimos 90 días. Luego, cada 30 días durante 3 meses, revisa la lista y elimina los síntomas que hayan desaparecido o disminuido. Así podrás medir tu progreso con el programa del Dr. Moreno y saber cuántos síntomas has logrado controlar.

Aquí tienes un ejemplo —*con una lista parcial*— de cómo puedes autoevaluar tus síntomas: simplemente marca aquellos que hayas experimentado en los últimos 90 días. Este ejercicio te ayudará a identificar patrones y medir tu progreso con el programa.

~~1~~ Acidez estomacal (gastritis) o reflujo gastroesofágico.

1 Adormecimiento, calambre, hormigueo o pesadez en extremidades, manos o pies al despertar o durante el día.

 Alergias a polvo u olores, en ojos, piel, nariz, garganta o estornudos frecuentes.

 Ansiedad general o por comida.

~~1~~ Artritis.

~~1~~ Asma.

1 Cansancio al levantarse.

 Congestión paranasal.

~~1~~ Depresión, desgano, tristeza sin motivo

___ Flaking or dryness of the skin on the palms of the hands and soles of the feet if creams are not applied. _1___ Lower posterior hip pain. <u>4</u>___ Electricity happens when touching objects or people. ___ Constipation: defecate once every two days or more. _1___ Stress or anxiety, with or without reason. <u>4</u>___ Hot flashes, a feverish or hot body, or burning sensations under the skin. <u>4</u>___ Capillary fragility: bruises form on the thighs, and you do not remember being hit. ___ Throat, scratchy throat, tonsillitis, dysphonia, choking while swallowing, choking on your own saliva, and feeling something stuck in your throat. <u>4</u>___ Excessive gas from the mouth or rectum. ___ Gas that moves or sounds in your intestine, bloating, or abdominal distension when eating. This person in this example starts with 12 ailments and, after 30 days of practicing Dr. Moreno's 9 Protocols, has managed to reduce or reverse 8 of them. This is a positive result.	___ Descamación o resequedad en piel de palmas de mano y plantas de pies si no se aplica cremas. _1___ Dolor cadera baja posterior. <u>4</u>___ Electricidad – le pasa al tocar objetos o personas. ___ Estreñimiento – evacua 1 vez cada dos días o más. _1___ Estrés o ansiedad con o sin motivo. <u>4</u>___ Sofocos, cuerpo febril o caliente, o sensaciones de ardor debajo de la piel. <u>4</u>___ Fragilidad capilar, se le forman moretones en muslos y no recuerda haberse golpeado. ___ Garganta, carraspera, amigdalitis, disfonía, atoramiento al tragar, se atora con su saliva, siente algo metido en su garganta. <u>4</u>___ Gases excesivos por boca o recto. ___ Gases que se mueven o suenan en su intestino, aventamiento o distensión abdominal al comer. Esta persona en este ejemplo inicia con 12 malestares y luego de 30 días de practicar los <u>9 Protocolos del Dr Moreno</u> ha logrado disminuir o revertir 8 de esos malestares. Esto es un buen resultado.
--	---

NOW EVALUATE YOURSELF WITH THIS LIST

AHORA EVALÚATE CON ESTE LISTADO

LIST OF WARNING SYMPTOMS AND CONDITIONS DR. MORENO'S 9 PROTOCOLS HELPS TO SOLVE When we use the word discomfort, it means any of the following conditions: Numbness,	LISTA de SÍNTOMAS de ADVERTENCIA y CONDICIONES que los 9 Protocolos del Dr Moreno AYUDA a RESOLVER cuando utilizamos la palabra molestia significa cualquiera de las siguientes condiciones:
---	---

Agitation, Burning, Bulging, Cramp, Tiredness, Weakness, Dysfunction, Pain. It also means Hardening, Redness, Cold, Pimples, Swelling or edema, Tingling, Inflammation, Movement, Tightness, Heaviness, Itching, Pricking pain, Dryness, Wheezing, Stuffy, Trembling, Tugging or Pulling, Buzzing.

- ___ Allergies to dust or odors, in eyes, skin, nose, throat, or frequent sneezing.
- ___ Anxiety or food anxiety.
- ___ Arthritis in few joints.
- ___ Arthritis in many joints.
- ___ Asthma.
- ___ Bitter or strange taste in the mouth when waking up or during the day.
- ___ Breast discomfort – pulling, stinging, burning, or cysts.
- ___ Brownish vaginal discharge between periods or at the end of menstruation.
- ___ Cancer.
- ___ Capillary fragility, bruises on your thighs and you don't remember hitting yourself.
- ___ Chills or being chilly.
- ___ Cholesterol, high.
- ___ Clench your jaws or grinding your teeth when sleeping Burning sensation under the skin anywhere on the body.
- ___ Constipation – you have a bowel movement once every two days or less frequent.
- ___ Decreased libido or lack of sexual desire.
- ___ Depression, reluctance, sadness for no reason.
- ___ Dermatitis.
- ___ Diabetes, unmedicated.
- ___ Diabetes controlled with pills.

Adormecimiento, Agitación, Ardor, Bombeo, Calambre, Cansancio, Debilidad, Disfunción, Dolor, Endurecimiento, Enrojecimiento, Frío, Granos, Hinchazón o edema, Hormigueo, Inflamación, Movimiento, Opresión, Pesadez, Picazón o comezón, Punzada, Resequedad, Silbido, Tapado, Temblor, Tirón o Halón, Zumbido.

- ___ Acidez estomacal (gastritis) o reflujo gastroesofágico
- ___ Adormecimiento, calambre, hormigueo o pesadez en extremidades, manos o pies al despertar o durante el día.
- ___ Agitación por ejercicio, al subir escalera de 2 plantas o lomas o se cansa rápido al caminar.
- ___ Al dormir, habla dormido, sonambulismo, temores infundados
- ___ Alergias a polvo u olores, en ojos, piel, nariz, garganta o estornudos frecuentes.
- ___ Angina de pecho: molestia en brazo, pecho y cuello
- ___ Ansiedad general o por comida
- ___ Aprieta o rechina los dientes al dormir
- ___ Ardores por debajo de la piel en cualquier lugar del cuerpo
- ___ Arteriosclerosis
- ___ Artritis en muchas articulaciones
- ___ Artritis en pocas articulaciones
- ___ Asma
- ___ Caída de cabello excesivo
- ___ Come y bebe de todo lo que se le antoja —incluye comidas y bebidas nocivas o chatarras— pero nunca se enferma de nada.
- ___ Cansancio al levantarse en la mañana.
- ___ Cansancio general durante el día

___ Discomfort in ears. ___ Discomfort in eyes. ___ Discomfort in fingers or toes. ___ Discomfort in the back, hip, where the buttocks begin. ___ Discomfort in the face (pain, swelling, itching, etc.). ___ Discomfort in the waist. ___ Discomfort in vagina. ___ Discomfort in various muscles. ___ Discomfort when eating fat. ___ Discomfort when sleeping – startle or restless sleep or nightmares or dreaming a lot, or feeling that you are falling out of bed, into the abyss, into a hole or talking asleep or feeling fears without reason or premonitions. ___ Diverticula. ___ Dizziness or vertigo. ___ Drowsiness, cramping, tingling, or heaviness in the extremities. ___ Dry eyes. ___ Dry skin ___ Dryness in mouth, lips, nose, throat. ___ Dyspnea for no reason – feeling short of breath for no reason. ___ Ear itches, buzzes, whistles, hurt, hearing problems, you do not understand when someone speaks to you in your language. ___ Elbow discomfort. ___ Emotional dyspnea – you feel short of breath when angry or stressed. ___ Erectile dysfunction – flaccid or no erection. ___ Excess gas by mouth or anus. ___ Excessive hair loss. ___ Excessive lacrimation, tears come out of your eyes for no reason.	___ Congestión paranasal ___ Debilidad en brazos y piernas o falta de fuerza en manos para abrir frascos ___ Debilidad o fallo articular en tobillo o rodilla que desequilibre al caminar ___ Depresión, desgano, tristeza sin motivo ___ Descamación o resequedad en piel de palmas de mano y plantas de pies si no se aplica cremas. ___ Desequilibrio al caminar, se va de lado. ___ Diabetes controlada con pastillas o insulina inyectable ___ Diabetes sin control de medicamentos. ___ Digestión lenta ___ Disfunción eréctil – erección flácida o nula ___ Disminución de libido o falta de deseo sexual. ___ Disnea emotiva – le hace falta el aliento al enojarse o estresarse o sin motivo. ___ Divertículos. ___ Dolor cadera baja posterior ___ Electricidad – le pasa al tocar objetos o personas ___ Escalofrío o ser friolenta ___ Estreñimiento – evacua 1 vez cada dos días o más ___ Estrés o ansiedad con o sin motivo. ___ Flujos vaginales de color amarillo, blanco leche o marrón entre menstruaciones o se alarga más allá de 3 días el flujo menstrual ___ Fogaje, calores, sensación de fiebre o cuerpo o extremidades calientes, ardores por debajo de la piel ___ Fosa nasal obstruida. ___ Fragilidad capilar, se le forman moretones en muslos y no recuerda haberse golpeado.
---	---

☐ Eyes prick, hurt, sting, burns, sudden sensation that does not exist.
☐ Failed colds – you feel like you are going to catch a cold when you wake up in the morning, but it goes away as the hours of the day go by.
☐ Fatty liver.
☐ Foot discomfort when getting up in the morning or when standing for a short time.
☐ Frequent colds – more than twice a year.
☐ Gases in the chest towards the heart.
☐ Gases that move or sound in your intestine, winnowing or abdominal distention when eating.
☐ Gastroesophageal reflux.
☐ General tiredness during the day.
☐ Hand discomfort.
☐ Hard or stiff hands when waking up in the morning.
☐ Head discomfort (pains, migraines, pumping, sensation of smoke).
☐ Heart discomfort, throbbing, pain, tightness, gas, tachycardia, change of rhythm.
☐ Heartburn or gastroesophageal reflux.
☐ Hemorrhoids, blood in stools, discomfort or burning in the anus, stool pellets.
☐ Hiccup.
☐ Hoarseness, tonsillitis, dysphonia, choking when swallowing, you choke on your saliva, you feel something stuck in your throat.
☐ Hot flash, feeling of fever, or hot body or limbs, burning under the skin.
☐ Hypertension, not medicated.
☐ Hypertension, medicated.

☐ Garganta, carraspera, amigdalitis, disfonía, atoramiento al tragar, se atora con su saliva, siente algo metido en su garganta.
☐ Gases en pecho hacia el corazón
☐ Gases excesivos por boca o recto
☐ Gases que se mueven o suenan en su intestino, aventamiento o distensión abdominal al comer.
☐ Heces sueltas - evacuaciones sueltas o aguadas.
☐ Hemorroides, sangre en heces, molestia o ardor al evacuar, evacuaciones intestinales en bolita
☐ Hígado graso
☐ Hipertensión, no medicada.
☐ Hipertensión, medicada.
☐ hipertensión, medicada pero no responde a la medicación.
☐ Hipo
☐ Hongos en uñas de manos o pies
☐ Infección vaginal recurrente
☐ Infecciones virales recurrentes
☐ Insomnio, le cuesta conciliar sueño al acostarse o si despierta en la madrugada se le dificulta volver a dormir
☐ Irregularidad menstrual
☐ Irritabilidad, se enoja con facilidad.
☐ Lacrimación excesiva, salen lágrimas de sus ojos sin motivo.
☐ Mancha claras u oscuras en piel
☐ Manos duras o rígidas al despertar en la mañana
☐ Mareos, vértigos o convulsiones.
☐ Memoria mala, se le olvida para que llamaba o lo que iba a buscar
☐ Metabolismo deficiente del calcio
☐ Migrañas

☐ hypertension, which is medicated but does not respond to medication.
☐ Imbalance when walking, which makes you go sideways.
☐ Infertility
☐ Insomnia, it is difficult for you to fall asleep when you go to bed or if you wake up in the morning it is difficult for you to go back to sleep.
☐ Irrascibility
☐ Irregular menstruation or menstrual cramps.
☐ Irritability, you get angry easily, whether you control it or not.
☐ Itchy skin or vagina.
☐ Joint's popping or cracking noise in various joints.
☐ Joint pain.
☐ Knee discomfort.
☐ Lateral hip, thigh joint, and hip discomfort.
☐ Leg discomfort.
☐ Light or dark spots on your skin.
☐ Little or no perspiration.
☐ Loose stools – loose or watery stools.
☐ Lower, middle or upper abdomen discomfort.
☐ Lupus.
☐ Mastoid discomfort (area behind the ears).
☐ Nails are weak, break easily or grow little or little at all.
☐ Neck discomfort.
☐ Numbness in hands, arms, or legs upon waking in the morning.
☐ Osteoporosis or osteopenia.
☐ Other symptoms.
☐ Ovarian discomfort or menstrual cramps.
☐ Overweight.
☐ Paranasal congestion, rhinitis or sinusitis.

☐ Molestia abdomen bajo central, bajo derecho, bajo izquierdo, medio central, medio derecho, medio izquierdo, superior central, superior derecho o izquierdo,
☐ Molestia al comer grasas
☐ Molestia al dormir – sobresalto o sueño inquieto o pesadillas o soñar mucho o sensación de que se cae de la cama, en abismo, en agujero o habla dormida o siente temores sin razón o premoniciones.
☐ Molestia apéndice
☐ Molestia cabeza
☐ Molestia cadera lateral, la articulación del muslo y la cadera
☐ Molestia cara
☐ Molestia cintura
☐ Molestia hombro, codo, muñeca, mano o dedos
☐ Molestia corazón, punzada, dolor, opresión, gas, taquicardia, cambio de ritmo
☐ Molestia costilla
☐ Molestia cuello
☐ Molestia dedo, en uno o en varios dedos del pie
☐ Molestia espalda alta, media o baja
☐ Molestia mandíbula
☐ Molestia mastoides
☐ Molestia músculos diversos.
☐ Molestia oídos u ojos
☐ Molestia omoplato
☐ Molestia ovario o cólico menstrual.
☐ Molestia pie al levantarse en la mañana o al estar de pie corto tiempo
☐ Molestia de piel.
☐ Molestia pierna, rodilla, tobillos
☐ Molestia senos – halón, punzada, ardor

___ Peeling or dry skin on the palms of your hands and soles of your feet if you don't apply skin cream.
 ___ Perineum, (area between the testicles and anus) itches or feels discomfort there.
 ___ Perspiration in hands and/or feet.
 ___ Poor calcium metabolism.
 ___ probable harmful effects of medications and vaccines.
 ___ Psoriasis.
 ___ Recurrent vaginal infection.
 ___ Recurrent viral infections of any nature.
 ___ Rib discomfort.
 ___ Saliva in excess or acid saliva.
 ___ Seizures.
 ___ Shoulder blade discomforts.
 ___ Shoulder discomfort.
 ___ Skin discomfort.
 ___ Skin with pimples or irritations.
 ___ Slow digestion.
 ___ Sneeze frequently when you get up in the morning.
 ___ Snore hard.
 ___ Static electricity – happens to you when you touch objects or people.
 ___ Stress or anxiety, with or without reason.
 ___ Thin or thick varicose veins.
 ___ Tiredness when getting up in the morning.
 ___ Tremors in extremities.
 ___ Upper, middle, or lower back discomfort.
 ___ Urinary discomfort, burning when urinating, stream of urine is in the form of a shower, stream split in two, thin stream, frequent small amount of urine, urinate a lot at night, urge to urinate if you drink some water,
 ___ Urinary discomfort, very yellow urine frequently or clear like water,

___ Molestia senos por quiste
 ___ Molestia urinaria, ardor al orinar, , chorro en forma de regadera o intermitente, chorro partido en dos o es delgado, demora inicial
 ___ Molestia urinaria, orina frecuente en poca cantidad o en mucha cantidad en el día o la noche.
 ___ Molestia urinaria, orina mucho si toma agua
 ___ Molestia urinaria, orina transparente como agua o amarillo fuerte frecuente.
 ___ Molestia urinaria, se le sale la orina si no va a orinar enseguida
 ___ Molestia urinaria, se sale la orina si tose o ríe
 ___ Molestia urinaria, sensación de no vaciar la vejiga después de orinar
 ___ Molestia vagina
 ___ Oído pica, zumba, silba, duele, oye poco, se tapa su oído
 ___ Oído, no entiende cuando le hablan en su idioma
 ___ Ojos punza, duele, pica, arde, sensación de brusca que no existe
 ___ Ojos resecos
 ___ Osteoporosis u osteopenia
 ___ Perineo, (área entre testículos y ano) punza o siente molestias allí
 ___ Picazón piel o vagina
 ___ Piel con granos o irritaciones
 ___ Piel reseca
 ___ Resequedad en boca, labios, nariz, garganta
 ___ Resequedad vaginal
 ___ Resfriados fallidos – siente que se va a resfriar, pero se le quita con el paso de las horas del día

incontinence if you don't urinate right away or if you cough or laugh, feeling of not emptying your bladder after urinating.

___ Vaginal dryness.

___ Varicose veins are painful or itchy.

___ Weakness in arms and legs or poor strength in hands to open jars.

___ Weakness or failure of ankle or knee joints resulting in walking imbalance or fall.

___ While sleeping, talking or walking while asleep. Unfounded fears.

___ Wrist discomfort.

___ You eat and drink everything—including unhealthy or junk foods and drinks—but you never get sick of anything.

___ You sweat a lot in the head and neck during the day or while you sleep.

___ You sweat excessively (too much and must change your shirt once a day or more).



If you or a family member or friend responds positively to 30 or more of these symptoms, you are considered within the normal range

___ Resfriados frecuentes – más de tres al año

___ Resfriados nulos – tiene más de 3 años que no se resfría

___ Ronca duro o suave

___ Sabor en boca al levantarse ácido o metálico

___ Sabor en boca amargo al levantarse o pastoso o molestia al comer grasa

___ Saliva en exceso, blanca leche o ácida

___ Sinusitis o rinitis

___ Sobrepeso excesivo

___ Sobresalto, sueño inquieto, pesadilla, soñar en exceso, sensación de caída de cama-agujero o abismo

___ Suda mucho la cabeza y el cuello en el día o al dormir.

___ Suda mucho las manos y los pies

___ Sudoración poca o nula – no suda nada

___ Temblores en extremidades

___ Traqueo articular en muchas o pocas articulaciones, voluntario o no.

___ Uñas débiles, se quiebran fácilmente o crecen poco o no crecen casi nada

___ Varices delgadas o gruesas que duelan o no.



Si tú, un familiar o amigo(a) responde afirmativamente a 30 o más de estos síntomas, eso se considera normal.

However, if you are looking for guidance to reduce or resolve your symptoms, Dr. Moreno's 9 Protocols Program may be an excellent option. This program combines self-regulating lifestyle factors and the evaluation of your symptoms —*and optionally your eyes through Ocular Bio-Macroscopy*— to help you restore your well-being.

You can contact me (Dr. Moreno) through your Technical Expert Advisor (ATE) or directly at +507 6841-2312 if you don't yet have an ATE. We also invite you to visit <https://www.9protocols.online/>.

Sin embargo, si estás buscando orientación para reducir o resolver tus síntomas, el Programa de [9 Protocolos del Dr Moreno](#) puede ser una excelente opción. Este programa combina factores de estilo de vida autorregulador y la evaluación de tus síntomas —*y opcionalmente de tus ojos mediante Bio-Macroscopía Ocular*— para ayudarte a recuperar tu bienestar. Para más información, comunícate conmigo (Dr. Moreno) a través de tu Asesor Técnico Experto (ATE), o directamente al +507 6841-2312 si aún no cuentas con un ATE. También te invitamos a visitar <https://www.9protocols.online/>.

INDEX | ÍNDICE

[Home](#) | [Inicio](#)

[How to use this list](#) | [Cómo usar este listado](#)

[Now evaluate yourself](#) | [Ahora autoevalúate](#)

Sources:

<https://www.deccanchronicle.com/science/science/130620/in-asymptomatic-patients-the-virus-could-be-silently-damaging-their-b.html>

<https://heart.bmj.com/content/heartjnl/106/21/1646.full.pdf>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19804855/>
<https://www.uscjournal.com/articles/detection-ischemia-asymptomatic-diabetics>
<https://europepmc.org/article/med/30785251>

[Go to Index](#) | [Ir al Índice](#)