

¿Soy Electrosensible?

Hemos traducido este cuestionario extraído de [EIR- The Environmental Illness Resource](#) que te puede ayudar a detectar si eres electrosensible y en qué grado.

Puntúa cada ítem de la siguiente forma si padeces alguno de los siguientes síntomas:

Nunca: 0	De vez en cuando: 1	Frecuentemente: 2
----------	---------------------	-------------------

1. Entumecimiento, debilidad o sensaciones de cosquilleo en las articulaciones o extremidades.
2. Sensación de cansancio anormal o debilidad que no se puede explicar por los compromisos de su vida.
3. Los cambios en la capacidad de pensar con claridad o dificultades para concentrarse, dependiendo de dónde se encuentre.
4. Dolores, calambres o espasmos musculares en las articulaciones, los huesos y los músculos de los hombros, los brazos, las piernas, los pies, las muñecas, los tobillos, los codos y la pelvis. Fibromialgia.
5. Dolor de cabeza.
6. Tensión.
7. Inquietud, ansiedad.
8. Pérdidas de memoria.
9. Alteraciones del sueño, insomnio.
10. Debilidad, mareos, temblores.
11. La tendencia a la rojez de la piel, picazón, sarpullido, sensación de hormigueo o piel seca.
12. Dolor abdominal, problemas digestivos, los movimientos irregulares del intestino, enfermedad.
13. Sentirse demasiado caliente, fiebre.
14. Un escozor, sensación irritante, un dolor o una sensación como si hubiera arena en los ojos. Visión borrosa o ver chiribitas o lucecitas parpadeantes en los ojos.
15. Hemorragias nasales, o cambios de la presión arterial.
16. Irregularidades o arritmias cardíacas, palpitaciones o dolor en el pecho.
17. Dolor de muelas o neuralgia.
18. Caída del cabello.
19. Ruidos en los oídos, zumbidos, silbidos o un ruido agudo. Acufenos.
20. Sensibilidad a las luces fluorescentes, sobre todo a pantallas de ordenador (a veces, incluso a la luz del día).
21. Los ataques de irritabilidad inusual, la ira, la violencia, la destructividad, fuertes

sentimientos de hostilidad injustificados.

22. Problemas de tiroides.

23. Sensación generalizada de gripe inminente que nunca se desata.

24. Depresión.

25. Pérdidas de noción del tiempo, desvanecimientos o convulsiones.

Si has puntuado entre 15 y 25 sobre 50, puedes ser una de las personas que pertenecen al 35% de las que sufren algún grado de electro-estrés. Si has puntuado más de 25, puedes haber desarrollado EHS.