

MENOPAUSIA
.com



Seguimiento de síntomas de la Menopausia

Afrontando la menopausia con confianza:
Tu guía para documentar los síntomas

Ejercicio:

Seguimiento de los síntomas de la menopausia

Comprender la gravedad de los síntomas de la menopausia puede ayudarle a decidir qué áreas priorizar para su manejo. Este ejercicio le ayudará a evaluar la gravedad de sus síntomas físicos y emocionales/cognitivos.

Instrucciones

Utilice la tabla a continuación para identificar y calificar sus síntomas durante la próxima semana. Califique cada síntoma en una escala del 1 al 5, donde 1 es leve y 5 es grave. Luego, anote cualquier patrón o desencadenante que note, como la hora del día, la dieta o el nivel de estrés.

Síntoma	Gravedad					Frecuencia	Posible desencadenante
	1	2	3	4	5		
sofocos	1	2	3	4	5		
Sudores nocturnos	1	2	3	4	5		
Trastornos del sueño	1	2	3	4	5		
Dolor articular y muscular	1	2	3	4	5		
Cambios de peso	1	2	3	4	5		
Cambios en la piel y el cabello	1	2	3	4	5		
Cambios de humor	1	2	3	4	5		
Ansiedad	1	2	3	4	5		
Niebla mental	1	2	3	4	5		
Disminución de la libido	1	2	3	4	5		

Al final de la semana, revise su tabla para identificar patrones. Concéntrese en los síntomas que más afectan su vida diaria, ya que esto le ayudará a orientar sus estrategias de manejo en los próximos capítulos.