Registro de Síntomas de la Menopausia

Utiliza esta tabla validada para registrar la persistencia de siete síntomas fisiológicos y emocionales de la menopausia. Llevar un registro de tus síntomas puede ayudarte a identificar los posibles detonantes y el tipo de respaldo que requiere tu cuerpo durante esta etapa de la vida.

Síntomas de la Menopausia	Intensidad de los Síntomas Elige una Puntuación a Mano Derecha y Asígnala a la Semana Correspondiente	Puntuación	Semana 0	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Calores Súbitos/ Sudoraciones Nocturnas	Leves, no sudoración, predecibles, poco molestos.	3					
	Algo frecuentes, sudoración, impredecibles, causaron leve descontrol en la rutina diaria.	2					
	Frecuentes, sudoración, impredecibles, causaron mucho descontrol en la rutina diaria.	1					
Cambios en el Peso	Estable, saludable o con sobrepeso pero perdiendo peso.	3					
	Sobrepeso, o no perdiendo peso.	2					
	Obesidad o aumentando de peso.	1					
Cambios en el Nivel de Energía	Nivel óptimo, despierto descansada, días buenos en su mayoría.	3					
	Despierto medianamente descansada, días buenos y malos.	2					
	Cansancio, despierto cansada, días malos en su mayoría.	1					
Cambios en la Libido	Ambos toman la iniciativa, buena relación.	3					
	Solo uno toma la iniciativa, la relación es mayormente buena.	2					
	Nadie toma la iniciativa, no hay deseo, relación tensa.	1					
Cambios de Humor	Buen ánimo, rara vez ansiedad/depresión leve, predecible, nadie lo nota, no causa problemas.	3					
	Ansiedad/depresión ocasional que los demás notan, no es predecible y causa un poco de problemas.	2					
	Constante ansiedad/depresión que los demás notan, no es predecible y causa muchos problemas en la rutina diaria.	1					
Sequedad Vaginal	Muy leve o ninguna, prácticamente ningún síntoma en la vejiga, sin dolor en la actividad sexual.	3					
	Algo de sequedad, algo de síntomas en la vejiga, poco dolor en la actividad sexual.	2					
	Sequedad constante, síntomas en la vejiga siempre presentes, dolor en la actividad sexual la mayoría de veces.	1					
Sangrado Vaginal	Ninguno o muy leve, predecible, no interfiere con la rutina diaria.	3					
	Mediano o pesado, predecible, interfiere un poco con la rutina diaria.	2					
	Pesado, impredecible, interfiere con la rutina diaria.	1					
		TOTAL					