

## WLB

# Herramienta Instantánea de la Menopausia

Después de trabajar en nuestras propias luchas, ayudar a otras personas y obtener la opinión de los proveedores de atención sanitaria para la menopausia, hemos creado esta hoja de trabajo "instantánea de la perimenopausia". Utilice esta herramienta de cuatro partes para sacar el máximo provecho de su próxima cita médica compartiendo datos relevantes y guiando la discusión hacia sus objetivos.

También puedes utilizarlo para hacer un seguimiento por tu cuenta. Sácalo cada seis meses más o menos para ver cómo han cambiado las cosas para ti, fíjate en lo que ha mejorado y en lo que podría necesitar algo de atención.

Si hace tiempo que no acudes a tu médico, toma una lista de las recetas y los suplementos que tomas regularmente.

## Parte 1: Recopilación de datos — Síntomas y Ciclos

### Su historial de síntomas

*Los síntomas suelen ir y venir a lo largo de esta transición de muchos años. Las hormonas fluctúan al principio y acaban disminuyendo cerca de nuestro último período menstrual.*

#### VISIÓN DE TRES A SEIS MESES

- Enumere los tres síntomas *más molestos* de los últimos 3 a 6 meses.
  - Síntoma 1:
  
  - Síntoma 2:
  
  - Síntoma 3:
- ¿Cómo han cambiado estos síntomas?
  
- ¿Ha notado que estos síntomas se corresponden con el momento del ciclo en que se encuentra?

## VISTA ACTUAL

- ¿Qué síntomas tiene ahora?

## SÍNTOMA MÁS MOLESTO

- ¿Qué síntoma es el que más te gustaría eliminar, deshacerse?
  
- ¿Qué le hace pensar que puede estar relacionado con los cambios hormonales de la perimenopausia?

## TIEMPO/FRECUENCIA/DESENCADENANTES DE LOS SÍNTOMAS

Si aún no lleva un registro de la frecuencia de sus síntomas, considere la posibilidad de probar esta tabla. La información que recopile le ayudará a usted y a su médico a tomar decisiones informadas.

Síntomas	Frecuencia		¿Vinculación con algo? ¿Ciclo? ¿Desencadenantes? ¿Relacionados con la comida?
	Semanal	Mensualmente	
	# de veces/semana	# de veces/mes	



## Parte 2: Tu plan de cuidado personal

*Nuestro cuerpo necesita un apoyo adicional durante esta época de fluctuaciones y cambios hormonales. Hay muchas cosas que podemos hacer para permitir que nuestro cuerpo se recalibre en lugar de añadir más estrés al sistema. La vida puede proporcionar eso.*

### ACTUALMENTE HACIENDO

- ¿Estás haciendo algo ahora para brindarte un apoyo adicional? ¿Caminar a diario? ¿Mejor hidratación? ¿Priorizar el sueño? ¿Comer de forma diferente?

### PODRÍA IMAGINARSE HACIENDO

- ¿Qué cosas podrías imaginar que cambiarías? ¿Qué cuidados personales podrías iniciar?

## Parte 3: Expectativas y soluciones de interés

### EXPECTATIVAS

*Es útil pensar de antemano lo que espera obtener de su cita. Esto es diferente para cada uno de nosotros.*

- Una comprensión de lo que está causando sus síntomas
- El reconocimiento de que sus síntomas pueden estar relacionados con los cambios hormonales
- Ideas sobre cambios en el estilo de vida que podrían mejorar los síntomas
- Información sobre suplementos o hierbas
- Una remisión a otro proveedor

### REMEDIOS

*Hay muchos enfoques disponibles para las mujeres en la transición de la menopausia: productos, programas, hierbas, recetas, cambios en el estilo de vida y más. Le aconsejamos que investigue las opciones, que hable con sus amigas y que obtenga la opinión de su proveedor de atención médica para sopesar los beneficios y los riesgos que pueda surgir con un determinado remedio.*

¿Qué remedios le interesa probar para sus síntomas? ¿Cuál es el origen de su interés? ¿Se lo ha dicho un amigo? ¿Has leído algo en Internet? Piensa en cómo compartir esto con tu proveedor médico.

## Parte 4: Notas y plan posterior a la cita

*Para aquellos que se benefician de tomar notas para refrescar su memoria, aquí hay un espacio para hacerlo durante su cita.*