



## ¿Estás viviendo cambios hormonales?

Descúbrelo con este test de síntomas de la menopausia y perimenopausia. Responde con sinceridad para conocer tu nivel de síntomas actuales.

Este test está basado en los **criterios internacionales STRAW+10**, un sistema creado por especialistas de la Sociedad Internacional de Menopausia que permite identificar en qué etapa del proceso hormonal estás: si aún estás en la fase reproductiva, si ya has comenzado la transición a la menopausia (perimenopausia) o si estás en la etapa postmenopáusica.

### Instrucciones

Lee cada pregunta y marca con una 'X' la opción que mejor refleje tu situación actual. Al final, cuenta cuántas respuestas 'Sí' has marcado para conocer el resultado del test.

### Preguntas

1. ¿Tienes cambios en tu ciclo menstrual (más corto, más largo o irregular)?  
 Sí  
 No
2. ¿Sientes bochornos o sofocos repentinos?  
 Sí  
 No
3. ¿Has tenido sudores nocturnos que interrumpen tu descanso?  
 Sí  
 No
4. ¿Notas cambios en tu estado de ánimo como irritabilidad o tristeza sin razón clara?

Sí

No

5. ¿Te cuesta conciliar o mantener el sueño?

Sí

No

6. ¿Sientes menor interés en la actividad sexual?

Sí

No

7. ¿Notas sequedad vaginal o molestias durante las relaciones?

Sí

No

8. ¿Tienes dificultad para concentrarte o problemas de memoria reciente?

Sí

No

9. ¿Sientes fatiga o cansancio inusual durante el día?

Sí

No

10. ¿Tienes aumento de peso especialmente en el abdomen sin cambios en tu dieta?

Sí

No

11. ¿Has notado caída de cabello o piel más seca?

Sí

No

12. ¿Sientes palpitaciones, ansiedad o nervios sin causa específica?

Sí

No

## Resultados

0 a 3 respuestas 'Sí': Cambios leves o iniciales.

4 a 7 respuestas 'Sí': Cambios moderados, posibles señales de perimenopausia.

8 o más respuestas 'Sí': Síntomas intensos, compatibles con la transición menopáusica.

*Este test no reemplaza una evaluación médica. Si te identificas con varios síntomas, consulta con tu especialista de salud.*

---

Descubre más recursos en [www.menopausiaactiva.com](http://www.menopausiaactiva.com)