



¿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.

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 recurso en **www.menopausiaactiva.com**