RAQUEL CURIEL

Diario de síntomas de la perimenopausia

Registra tu ciclo y tus síntomas durante 3 meses y descubre los patrones de tus hormonas.

Raquel Curiel – Salud hormonal integrativa · info@raquelcuriel.es

Mis datos

Nombre _____ Edad _____

Fecha de inicio del diario _____ Método anticonceptivo _____

Medicación y suplementos que tomo _____

Cómo usar este diario

1 **Anota tu regla**
Marca cada día de sangrado en el calendario del ciclo (página 2).

2 **Puntúa tus síntomas cada noche**
Usa la escala de 0 a 3 (página 3). Imprime una hoja por mes.

3 **Haz tu resumen mensual**
Al final de cada mes, dedica 5 minutos a completar la página 4.

4 **Llévalo a tu consulta**
Tres meses de registro dicen más que una analítica aislada.

Escala de intensidad

0 Nada	1 Leve	2 Moderado	3 Intenso: me limita

Consulta sin esperar si tienes sangrados muy abundantes (empapas una compresa cada hora), sangrado tras las relaciones sexuales o tras 12 meses sin regla, síntomas antes de los 40 años o un estado de ánimo muy bajo.

Este diario es una herramienta de autoobservación y no sustituye la valoración de un profesional sanitario.

PASO 1

Calendario de tu ciclo

Escribe en cada día de sangrado la letra que corresponda a la cantidad.

M Manchado | L Leve | N Normal | A Abundante | C Con coágulos

Mes 1 Mes y año: _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Mes 2 Mes y año: _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Mes 3 Mes y año: _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Mis ciclos en números

	Ciclo 1	Ciclo 2	Ciclo 3
Primer día de regla			
Días de sangrado			
Duración del ciclo (días)			

Qué te puede decir tu ciclo

Si la duración de tus ciclos cambia 7 días o más de forma repetida, puede ser señal de perimenopausia temprana. Si pasan 60 días o más entre reglas, de perimenopausia tardía. Coméntalo en consulta.

PASO 2 · IMPRIME UNA HOJA POR MES

Registro mensual de síntomas

Puntúa cada noche: **0** nada · **1** leve · **2** moderado · **3** intenso Mes y año: _____

Día del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Sofocos																															
Sudores nocturnos																															
Insomnio o despertares																															
Ansiedad o nerviosismo																															
Irritabilidad																															
Tristeza o bajo ánimo																															
Niebla mental																															
Cansancio																															
Dolor articular o muscular																															
Dolor de cabeza o migraña																															
Tensión mamaria																															
Hinchazón abdominal																															
Sequedad vaginal																															
Bajo deseo sexual																															
Palpitaciones																															
HÁBITOS Y CICLO																															
Regla (M / L / N / A)																															
Horas de sueño																															
Ejercicio de fuerza (S/N)																															
Alcohol (S/N)																															

Regla: M manchado · L leve · N normal · A abundante. Sí/No: S o N.

PASOS 3 Y 4

Tu resumen mensual

Repasa tu hoja de síntomas al final de cada mes y anota lo que observes.

	Mes 1	Mes 2	Mes 3
Mis 3 síntomas más molestos			
¿Qué los empeoró? (estrés, alcohol, poco sueño, cafeína...)			
¿Qué me ayudó?			
Cómo me he sentido en general (0 a 10)			

Preguntas para mi consulta

¿Quieres que valoremos tus síntomas?

En consulta valoramos juntas tus síntomas y diseñamos un plan personalizado de alimentación, ejercicio, descanso y gestión del estrés.

Reserva tu consulta: raquelcuriel.es

Consulta online · info@raquelcuriel.es