

# FUNDACIÓN NACIONAL DE MENOPAUSIA

## LISTA DE VERIFICACIÓN O CONFIRMACIÓN DE SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA

Para ayudar a las mujeres en su pasaje hacia y a través de la menopausia, la **Fundación Nacional de Menopausia** (NMF, por sus siglas en inglés – **National Menopause Foundation**) ha creado esta lista de verificación o confirmación de síntomas de la menopausia.

Esta lista de síntomas está compuesta por una variedad de cambios físicos y psicológicos que las mujeres podrían experimentar durante estas diferentes etapas: perimenopausia, menopausia y posmenopausia. Es importante aclarar, que estos síntomas pueden variar ampliamente entre las mujeres, en cuanto a los síntomas que experimentan, así como también por la gravedad y duración de esos síntomas.

Más información y descripciones sobre los síntomas, son detallados en el **sitio web de NMF**. La lista de la **NMF de Verificación o Confirmación de Síntomas de la Menopausia**, es una herramienta de recursos educativos que puede utilizar como guía de discusión para usted y su doctor, para decidir cómo abordar y manejar mejor sus necesidades de salud durante la menopausia.



EDAD DE INICIO DE LOS SÍNTOMAS \_\_\_\_\_

### SÍNTOMAS EXPERIMENTADOS

### FRECUENCIA

### SEVERIDAD

#### ACNÉ

Los cambios hormonales durante la perimenopausia pueden mostrarse en la piel, incluido el acné del adulto. *Se estima que el 25 % de las mujeres de 40 años de edad o más, experimentan acné del adulto\*.*

- casi nunca     frecuentemente  
 algunas veces     constantemente

- leve  
 moderada  
 severa

#### ALERGIAS

Nuevas alergias o empeoramiento de las existentes. Es difícil cuantificar esto como específicamente relacionado con la menopausia.

- casi nunca     frecuentemente  
 algunas veces     constantemente

- leve  
 moderada  
 severa

#### ANSIEDAD

Preocupación o miedo excesivo. *Se estima que el 25% de las mujeres experimentan aumento de la ansiedad\*.*

- casi nunca     frecuentemente  
 algunas veces     constantemente

- leve  
 moderada  
 severa

#### HINCHAZÓN

Hinchazón en el área abdominal, a menudo causada por gases o fluidos.

- casi nunca     frecuentemente  
 algunas veces     constantemente

- leve  
 moderada  
 severa

#### OLOR CORPORAL

Cambios en el olor personal.

- casi nunca     frecuentemente  
 algunas veces     constantemente

- leve  
 moderada  
 severa

#### DOLOR EN LOS SENOS

Sensibilidad, dolor o molestia en los senos.

- casi nunca     frecuentemente  
 algunas veces     constantemente

- leve  
 moderada  
 severa

#### NIEBLA MENTAL, LAPSOS EN LA MEMORIA

Olvido y/o amnesia temporal. *Se estima que un 60% de las mujeres pueden experimentar lapsos en la memoria\*.*

- casi nunca     frecuentemente  
 algunas veces     constantemente

- leve  
 moderada  
 severa

#### UÑAS QUEBRADIZAS

Las uñas se debilitan y se rompen o pelan con facilidad. Esto es a menudo debido al envejecimiento normal, más que a la menopausia misma.

- casi nunca     frecuentemente  
 algunas veces     constantemente

- leve  
 moderada  
 severa

## ARDOR DE LA BOCA

Sensación de ardor en la boca o lengua. *Se estima que entre el 10% al 40% de las mujeres pueden experimentar esta sensación\**

- |                                     |                                      |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> casi nunca    | <input type="radio"/> frecuentemente | <input type="radio"/> leve     |
| <input type="radio"/> algunas veces | <input type="radio"/> constantemente | <input type="radio"/> moderada |
|                                     |                                      | <input type="radio"/> severa   |

## DEPRESIÓN

Tristeza, ansiedad o sensación de vacío, persistentes. *Un estimado del 20% al 30% de las mujeres experimentan depresión durante la menopausia\**.

- |                                     |                                      |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> casi nunca    | <input type="radio"/> frecuentemente | <input type="radio"/> leve     |
| <input type="radio"/> algunas veces | <input type="radio"/> constantemente | <input type="radio"/> moderada |
|                                     |                                      | <input type="radio"/> severa   |

## DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE

Problemas con la concentración y la memoria. *Se estima que el 60% de las mujeres pueden experimentar esto\**.

- |                                     |                                      |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> casi nunca    | <input type="radio"/> frecuentemente | <input type="radio"/> leve     |
| <input type="radio"/> algunas veces | <input type="radio"/> constantemente | <input type="radio"/> moderada |
|                                     |                                      | <input type="radio"/> severa   |

## PROBLEMAS DIGESTIVOS

Cambios en la función gastrointestinal, incluidos gases, indigestión y náuseas. Es difícil cuantificar esto específicamente relacionado con la menopausia.

- |                                     |                                      |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> casi nunca    | <input type="radio"/> frecuentemente | <input type="radio"/> leve     |
| <input type="radio"/> algunas veces | <input type="radio"/> constantemente | <input type="radio"/> moderada |
|                                     |                                      | <input type="radio"/> severa   |

## MAREO

Sensación de inestabilidad o pérdida del equilibrio.

- |                                     |                                      |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> casi nunca    | <input type="radio"/> frecuentemente | <input type="radio"/> leve     |
| <input type="radio"/> algunas veces | <input type="radio"/> constantemente | <input type="radio"/> moderada |
|                                     |                                      | <input type="radio"/> severa   |

## PIEL SECA

En la menopausia, la piel pierde cierta capacidad de retener agua, entonces puede secarse bastante. Los problemas con la piel son comunes en la mayoría de las mujeres en la menopausia.

- |                                     |                                      |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> casi nunca    | <input type="radio"/> frecuentemente | <input type="radio"/> leve     |
| <input type="radio"/> algunas veces | <input type="radio"/> constantemente | <input type="radio"/> moderada |
|                                     |                                      | <input type="radio"/> severa   |

## DESCARGAS ELÉCTRICAS

Una sensación breve y generalmente leve que se asemeja a una descarga eléctrica debajo de la piel o en los músculos.

- |                                     |                                      |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> casi nunca    | <input type="radio"/> frecuentemente | <input type="radio"/> leve     |
| <input type="radio"/> algunas veces | <input type="radio"/> constantemente | <input type="radio"/> moderada |
|                                     |                                      | <input type="radio"/> severa   |

## FATIGA

Cansancio extremo o falta de energía. *Un estimado del 80% de las mujeres experimentan fatiga\**.

- |                                     |                                      |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> casi nunca    | <input type="radio"/> frecuentemente | <input type="radio"/> leve     |
| <input type="radio"/> algunas veces | <input type="radio"/> constantemente | <input type="radio"/> moderada |
|                                     |                                      | <input type="radio"/> severa   |

## PÉRDIDA O ADELGAZAMIENTO DEL CABELLO

Esto puede ocurrir en la cabeza o con el pelo del cuerpo.

- |                                     |                                      |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> casi nunca    | <input type="radio"/> frecuentemente | <input type="radio"/> leve     |
| <input type="radio"/> algunas veces | <input type="radio"/> constantemente | <input type="radio"/> moderada |
|                                     |                                      | <input type="radio"/> severa   |

## DOLOR DE CABEZA

Dolores de cabeza frecuentes o intensos. *Se estima que entre el 45% al 55% de las mujeres pueden experimentar un aumento de los dolores de cabeza\**.

- |                                     |                                      |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> casi nunca    | <input type="radio"/> frecuentemente | <input type="radio"/> leve     |
| <input type="radio"/> algunas veces | <input type="radio"/> constantemente | <input type="radio"/> moderada |
|                                     |                                      | <input type="radio"/> severa   |

## SOFOCOS O CALORES

Sensación repentina de calor, que puede provocar sudoración y enrojecimiento. *Se estima que el 75% de las mujeres experimentan calores o sofocos durante la menopausia\**.

- |                                     |                                      |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> casi nunca    | <input type="radio"/> frecuentemente | <input type="radio"/> leve     |
| <input type="radio"/> algunas veces | <input type="radio"/> constantemente | <input type="radio"/> moderada |
|                                     |                                      | <input type="radio"/> severa   |

## INCONTINENCIA Y PROBLEMAS DE VEJIGA

Dificultad para controlar el acto de orinar. *Se estima que el 40% de las mujeres experimenta incontinencia\**. También hay un aumento de infecciones urinarias (Infecciones del tracto urinario, ITU) durante la transición menopáusica.

casi nunca

algunas veces

frecuentemente

constantemente

leve

moderada

severa

## RITMO CARDÍACO IRREGULAR

Alteraciones del ritmo cardíaco, palpitaciones o aumento del ritmo cardíaco. *Se estima que entre el 25 % al 50 % de las mujeres pueden experimentar esto\**.

casi nunca

algunas veces

frecuentemente

constantemente

leve

moderada

severa

## PERÍODOS MENSTRUALES IRREGULARES

Cambios de frecuencia, duración y flujo. La mayoría de las mujeres experimenta este síntoma.

casi nunca

algunas veces

frecuentemente

constantemente

leve

moderada

severa

## IRRITABILIDAD

Tendencia a frustrarse o enojarse fácilmente. No está claro cuántas mujeres experimentan irritabilidad específicamente debido a la menopausia.

casi nunca

algunas veces

frecuentemente

constantemente

leve

moderada

severa

## PICAZÓN EN LA PIEL

Prurito o picazón en la piel. *Se estima que entre el 25% al 50 % de las mujeres pueden experimentar esto\**.

casi nunca

algunas veces

frecuentemente

constantemente

leve

moderada

severa

## DOLOR EN LAS ARTICULACIONES

Dolores, inflamación y molestias en cualquier articulación. *Se estima que entre el 50 % al 60 % de las mujeres pueden experimentar dolor en las articulaciones\**.

casi nunca

algunas veces

frecuentemente

constantemente

leve

moderada

severa

## PÉRDIDA DE LIBIDO

Una disminución del deseo de actividad sexual. Se estima que entre el 20% al 40% de las mujeres experimentan esto.

casi nunca

algunas veces

frecuentemente

constantemente

leve

moderada

severa

## CAMBIOS DE HUMOR

*Cambios de humor repentinos y extremos. Se estima que entre el 10% al 20% de las mujeres experimentan cambios de humor\**.

casi nunca

algunas veces

frecuentemente

constantemente

leve

moderada

severa

## TENSION MUSCULAR

Opresión o malestar en los músculos. No está claro si las mujeres experimentan esto debido específicamente a la menopausia.

casi nunca

algunas veces

frecuentemente

constantemente

leve

moderada

severa

## SUDORES NOCTURNOS

Similar a los sofocos o calores, pero ocurren por la noche, y a menudo perturban el sueño. *Se estima que entre el 75% al 85 % de las mujeres experimentan sudores nocturnos\**.

casi nunca

algunas veces

frecuentemente

constantemente

leve

moderada

severa

## OSTEOPOROSIS

Es una condición que debilita los huesos, haciéndolos frágiles, por lo tanto, más probable a que se rompan. Esto generalmente ocurre en mujeres posmenopáusicas, y se estima que el 30% de todas las mujeres posmenopáusicas en los Estados Unidos tienen osteoporosis\*.

casi nunca

algunas veces

frecuentemente

constantemente

leve

moderada

severa

## TRASTORNO DE PÁNICO

Ataques repentinos de miedo o pánico. Se estima que el 10% de las mujeres pueden experimentar esto\*.

- |                                     |                                      |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> casi nunca    | <input type="radio"/> frecuentemente | <input type="radio"/> leve     |
| <input type="radio"/> algunas veces | <input type="radio"/> constantemente | <input type="radio"/> moderada |
|                                     |                                      | <input type="radio"/> severa   |

## TRASTORNOS DEL SUEÑO

Dificultad para conciliar el sueño, permanecer dormido o tendencia a despertarse demasiado temprano. Se estima que entre el 40% al 60% de las mujeres experimentan trastornos del sueño\*.

- |                                     |                                      |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> casi nunca    | <input type="radio"/> frecuentemente | <input type="radio"/> leve     |
| <input type="radio"/> algunas veces | <input type="radio"/> constantemente | <input type="radio"/> moderada |
|                                     |                                      | <input type="radio"/> severa   |

## SENSACIÓN DE HORMIGUEO EN LAS PIERNAS Y/O BRAZOS

Sensación de "hormigueo, pinchazos" o sensación de entumecimiento en las manos, pies, brazos y piernas. No está claro cuántas mujeres experimentan esto, debido específicamente a la menopausia.

- |                                     |                                      |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> casi nunca    | <input type="radio"/> frecuentemente | <input type="radio"/> leve     |
| <input type="radio"/> algunas veces | <input type="radio"/> constantemente | <input type="radio"/> moderada |
|                                     |                                      | <input type="radio"/> severa   |

## SEQUEDAD VAGINAL

Falta de lubricación natural en la vagina, que puede causar malestar. Se estima que entre el 40% al 60% de las mujeres sufren de sequedad vaginal\*.

- |                                     |                                      |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> casi nunca    | <input type="radio"/> frecuentemente | <input type="radio"/> leve     |
| <input type="radio"/> algunas veces | <input type="radio"/> constantemente | <input type="radio"/> moderada |
|                                     |                                      | <input type="radio"/> severa   |

## CAMBIOS EN LA VISIÓN Y SEQUEDAD EN LOS OJOS

Después de la menopausia, algunas mujeres reportan sequedad crónica y sensación de ojos ásperos, a menudo junto con sensibilidad a la luz, visión borrosa, aumento de lagrimeo o párpados hinchados o enrojecidos. Se estima que el 60% de las mujeres en perimenopausia, y aquellas atravesando menopausia, se ven afectadas por el síndrome del llamado 'ojo seco'\*.

- |                                     |                                      |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> casi nunca    | <input type="radio"/> frecuentemente | <input type="radio"/> leve     |
| <input type="radio"/> algunas veces | <input type="radio"/> constantemente | <input type="radio"/> moderada |
|                                     |                                      | <input type="radio"/> severa   |

## AUMENTO DE PESO

Particularmente alrededor del abdomen. La mayoría de las mujeres experimentan algún grado de aumento de peso.

- |                                     |                                      |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="radio"/> casi nunca    | <input type="radio"/> frecuentemente | <input type="radio"/> leve     |
| <input type="radio"/> algunas veces | <input type="radio"/> constantemente | <input type="radio"/> moderada |
|                                     |                                      | <input type="radio"/> severa   |

## NOTAS



\*Estas estadísticas son estimaciones amplias, y pueden variar según los factores demográficos y de estilo de vida de la población estudiada. Además, no todos los síntomas son causados exclusivamente por la menopausia, ya que el envejecimiento y otras condiciones de salud también pueden contribuir a estos cambios. Siempre consulte con un profesional de la salud, si tiene algún problema de salud.

**Un agradecimiento especial a Astellas por su apoyo en el desarrollo de la Lista de Verificación o Confirmación de síntomas de menopausia del NMF.**