

Síntomas *marque todos los que correspondan

	No	A veces	Frecuentemente
Sofocos/bochornos			
Sudores nocturnos			
Palpitaciones			
Sequedad vaginal			
Síntomas urinarios			
Dolor durante o después del coito			
Falta de concentración			
Cansancio			
Cambios emocionales			
Irritabilidad			
Sensación de ansiedad o tensión			
Sentimientos de tristeza o depresión			
Trastornos del sueño			
Disminución del deseo sexual			
Dolor en las articulaciones			
Dolores de cabeza			
Mareos			
Zumbidos en los oídos (tinnitus)			

Otros síntomas no mencionados anteriormente:

Síntomas más molestos

Antecedentes familiares Indique qué familiar fue afectado y la edad en la que fue diagnosticado.

¿Algún miembro de su familia ha tenido cáncer de mama?

¿Algún miembro de su familia ha tenido un coágulo en la pierna (trombosis venosa profunda) o en los pulmones (embolia pulmonar)?

¿Algún miembro de su familia ha tenido una enfermedad cardíaca (p. ej., infarto, bypass)?

¿Algún miembro de su familia ha tenido un accidente cerebrovascular (ictus)?

Otros antecedentes familiares:

* Medicamentos (incluyendo vitaminas, suplementos y medicamentos de venta libre)

¿Fuma actualmente o ha fumado anteriormente? En caso afirmativo, ¿cuántos cigarrillos al día?

¿Consume alcohol? En caso afirmativo, ¿cuántas bebidas en promedio durante 7 días?

¿Toma té o café? En caso afirmativo, ¿cuántas tazas al día?

¿Realiza ejercicio físico? En caso afirmativo, ¿qué tipo y cuántas veces por semana?

Primer día de su última menstruación

Método anticonceptivo actual

Peso actual (si lo conoce) _____

Altura actual (si lo conoce) _____

Screening/Examen de detección (deje en blanco si no lo sabe)

¿Su citología cervical /Smear está al día? ☐ Sí ☐ No ☐ No lo sé

¿Su mamografía está al día? ☐ Sí ☐ No ☐ No lo sé

¿Deseo acudir a la clínica de salud femenina porque

Recursos útiles para leer antes de su cita

1. Folleto resumen

<https://www.womens-health-concern.org/wp-content/uploads/2022/12/15-WHC-FACTSHEET-The-Menopause-SPANISH-NOV2022-B.pdf>

2. Consejos de estilo de vida relevantes para la menopausia/perimenopausia (English)

<https://www.nhs.uk/conditions/menopause/things-you-can-do/>

3. Otros sitios web útiles

https://www.rcog.org.uk/media/a3omomky/menopause_es_final.pdf

<https://www.balance-menopause.com/spanish-menopause-library/>