

# Checklist NoPausicx

Es una herramienta para que puedas hacer tu propio seguimiento de los síntomas que estás atravesando. También es muy útil para compartirla con tu médico o ginecólogo, si crees que estás entrando en la Menopausia o en alguna de las etapas del Climaterio o inclusive para ayudarles a rastrear el momento en el que estás sin la necesidad de realizar análisis de sangre.

**¿Cómo funciona?** A cada síntoma se le da una puntuación. Al finalizar, se suman todas las respuestas para llegar a un resultado; dónde cuanto más alta es la puntuación, más está afectando el climaterio tu calidad de vida. (\*)

Te invitamos a usar esta **checklist nopausicx** para hacer un seguimiento de tu proceso de transición hacia la menopausia o de cualquier tratamiento que estés iniciando.

SÍNTOMAS	0- NADA	1- UN POCO	2- A MENUDO	3- SIEMPRE
Palpitaciones				
Nervios				
Insomnio				
Ansiedad				
Dificultad para concentrarse				
Falta de Energía				
Pérdida de interés				
Episodios de llanto				
Sentirse angustiadx o deprimadx				
Migrañas				
Dolores musculares				
Sensación de mareo				
Sofocos				
Sudores por la noche				
Pérdida del deseo sexual				
<b>SUBTOTAL</b>				

## OTROS SÍNTOMAS O CAMBIOS QUE ESTÉS ATRAVESANDO:

(\*) Esta escala no contempla toda la sintomatología asociada al climaterio pero ha sido avalada y usada internacionalmente para evaluar el impacto de los síntomas en esta etapa.

