CHECKLIST

¿ESTOY LISTA PARA ENFRENTAR LOS CAMBIOS DE LA MENOPAUSIA?

Responde a las siguientes preguntas con "Sí" o "No". Al final, revisa tus respuestas para identificar áreas en las que puedas necesitar más información o apoyo



¿Comprendo qué es la menopausia y sus etapas (perimenopausia, menopausia y posmenopausia)?

- ☐ SÍ
- ☐ NO



¿Estoy al tanto de los síntomas comunes asociados, como sofocos, cambios de humor y alteraciones del sueño, y de los más de 40 síntomas no tan comunes como hombro congelado, palpitaciones, cambios en la agudeza visual, entre otros?

- ☐ SÍ
- ☐ NO



¿Tengo claridad sobre los suplementos que es recomendable consumir en esta etapa, las dosis para mí y la razón para consumirlos?

- ☐ SÍ
- ☐ NO



¿Realizo actividad física específica para mantener masa muscular, prevenir deterioro mental y tener soporte al metabolismo?

- ☐ SÍ
- ☐ NO



¿Conozco estrategias para mantener mi salud ósea y cardiovascular cuando baja el estrógeno?

- ☐ SÍ
- ☐ NO



¿Conozco el impacto de la toxicidad sobre mis hormonas (cancerígenos, obesógenos y disruptores endocrinos)?

- ☐ SÍ
- ☐ NO



¿Reconozco y gestiono compasivamente mis emociones durante esta etapa?

- ☐ SÍ
- ☐ NO



¿Practico técnicas de relajación para reducir el estrés y tengo estrategias para lograr suficientes horas de sueño profundo?

- ☐ SÍ
- ☐ NO



¿Tengo claridad sobre la adaptación que hace el cerebro y el sistema nervioso central durante esta etapa?

- ☐ SÍ
- ☐ NO



¿Estoy informada sobre los cambios en la sexualidad durante la menopausia?

- ☐ SÍ
- ☐ NO



¿He discutido con mi pareja y/o profesional de la salud sobre cómo mantener una vida sexual satisfactoria?

- ☐ SÍ
- ☐ NO



¿Conozco las estrategias para prevenir atrofia vaginal, incontinencia, prolapsos, etc.?

- ☐ SÍ
- ☐ NO



¿Cuento con una red de apoyo, como amigos, familiares o grupos de mujeres, para compartir experiencias y recibir acompañamiento en este periodo?

- ☐ SÍ
- ☐ NO



¿Participo en comunidades o talleres que me ayuden a comprender y manejar la menopausia?

- ☐ SÍ
- ☐ NO



¿Tengo claridad sobre los contenidos de redes sociales que son confiables y los que no?

- ☐ SÍ
- ☐ NO



¿He considerado aspectos financieros y de planificación para las siguientes décadas de mi vida?

- ☐ SÍ
- ☐ NO



¿Tengo claridad sobre las actividades e intereses que quiero practicar en el futuro?

- ☐ SÍ
- ☐ NO



¿Entiendo el sentido profundo que tiene la menopausia, más allá del cambio hormonal?

- ☐ SÍ
- ☐ NO



¡Estás dando un gran primer paso!

Es normal sentirse un poco insegura al principio, ya que la menopausia puede ser una etapa llena de cambios y preguntas. La información es clave para poder vivir este proceso de manera plena y saludable, y aún tienes mucho por descubrir para cuidar de ti misma de la mejor manera.

14 A MÁS RESPUESTAS CON "SÍ"



¡Estás mejor preparada que la mayoría de las mujeres para enfrentar los cambios de la menopausia!

Es maravilloso ver que tienes una gran comprensión de los aspectos físicos, emocionales y sociales que esta etapa implica. Estás construyendo una base sólida para abordar la menopausia con sabiduría y empoderamiento.

Tu proceso merece respuestas claras y herramientas reales. ✨
Explora nuestro catálogo completo de recursos digitales y programas desde $99 MXN en este enlace:

https://hotmart.com/es/club/menopausia-con-lore-alvarado/products