



SINTOMI

PERIMENOPAUSA E MENOPAUSA



CHECKLIST

VENERE IN MENOPAUSA

Quali cambiamenti hai notato?

Checklist Sintomi Perimenopausa e Menopausa

Porta questa checklist con te al tuo prossimo appuntamento medico al fine di favorire una valutazione clinica più accurata. I sintomi possono variare significativamente da una donna all'altra.

	ASSENTE	LIEVE	MODERATO	FORTE
Vampate di calore e sudorazioni notturne Sensazioni improvvise di calore e sudorazione	☐	☐	☐	☐
Palpitazioni Battito cardiaco accelerato o irregolare	☐	☐	☐	☐
Aumento ponderale addominale Incremento del peso nell'area addominale	☐	☐	☐	☐
Alterazioni dell'umore Irritabilità, ansia o sbalzi d'umore	☐	☐	☐	☐
Disturbi del sonno Problemi ad addormentarsi o risvegli frequenti	☐	☐	☐	☐
Calo della libido Riduzione del desiderio sessuale	☐	☐	☐	☐
Sintomi urogenitali Secchezza vaginale e minzione frequente	☐	☐	☐	☐
Dolori articolari e muscolari Dolori o rigidità diffusi	☐	☐	☐	☐
Perdita di capelli Riduzione o diradamento dei capelli	☐	☐	☐	☐

Ciclo Mestruale: Un Segnale Importante

Se il ciclo manca da 12 mesi e hai sintomi della checklist, per definizione sei in menopausa. Se il ciclo è presente, annota variazioni di regolarità, durata, quantità o assenze e informane il medico.

Disclaimer: Questo documento è uno strumento informativo e non sostituisce in alcun modo una diagnosi o un parere medico. Per una valutazione completa e un piano di trattamento adeguato, consulta sempre il tuo medico curante o un ginecologo.





Consigli Pratici

- **Non ignorare i sintomi:** Anche i sintomi lievi possono influire sulla qualità della vita e meritano attenzione.
- **Consulta uno specialista:** Porta questa lista al tuo prossimo appuntamento per facilitare il dialogo e ottenere una diagnosi accurata. Un ginecologo o un medico specializzato può aiutarti a trovare il trattamento più adatto.

👉 Scopri la guida "**Venere in Menopausa: Ritrova il benessere**". All'interno troverai soluzioni concrete per tutti gli aspetti della menopausa. [Clicca qui e scopri i dettagli](#)

Se il link non funziona, visita venereinmenopausa.com