CMS
Clara Morales Sáiz
MEDICINA INTEGRATIVA Y LONGEVIDAD
Nº DE COLEGIADA 46/26418

¿Cómo sé si estoy en perimenopausia?

UNA GUÍA PARA ENTENDER TUS CAMBIOS Y SABER POR DÓNDE EMPEZAR

01 ¿Últimamente no te reconoces?

A veces no es una cosa concreta, es una sensación de "**algo ha cambiado**". Quizá te suena alguna de estas frases:

"Duermo peor."
"Estoy más irritable."
"Mi cuerpo está cambiando."
"Me cuesta concentrarme."
"Mis reglas ya no son como antes."

Si te suena, **no estás imaginando nada ni exagerando**. Muchos de estos cambios tienen que ver con una etapa muy concreta —y muy normal— de tu vida. Entenderla es el primer paso para volver a sentirte tú.

02 Perimenopausia: lo básico

La perimenopausia es la **transición hacia la menopausia**: los años —pueden ser varios— en los que tus hormonas empiezan a cambiar, antes de que la regla desaparezca del todo. Suele empezar antes de lo que crees, muchas veces a partir de los 40. La **menopausia** es un punto concreto: **12 meses seguidos sin regla**. La perimenopausia es todo el camino hasta ahí.

> **Importante:** los síntomas, por sí solos, **no confirman la causa**. Cambios muy parecidos pueden venir de la tiroides, del hierro, del estrés o del mal descanso. Por eso conviene mirarlo con contexto, no autodiagnosticarse.

03 Más allá de los sofocos

La perimenopausia es mucho más que sofocos. Puede notarse en áreas que quizá no habías relacionado:

Área	Qué puedes notar
Ciclo	Reglas más irregulares, más abundantes o más espaciadas
Descanso	Te cuesta dormir o te despiertas de madrugada
Ánimo y cabeza	Más irritabilidad, ansiedad, bajón o niebla mental
Sexualidad	Menos deseo, sequedad o molestias
Zona urinaria	Más urgencia, pequeños escapes o infecciones de repetición
Cuerpo	Cambios de peso, menos energía, dolores, piel y pelo

Reconocer **en qué áreas te está afectando** te ayuda a saber qué contar y por dónde empezar.

04 Mi mapa de cambios

Esta hoja es para ti. Rellénala con calma; **no hay respuestas correctas**. Te ayudará a ordenar lo que sientes.

- ¿Qué ha cambiado en mí?
- ¿Qué está afectando más a mi día a día?
- ¿Qué he probado y con qué resultado?
- ¿Qué dudas sigo teniendo?
- ¿Qué me gustaría recuperar: descanso, energía, comodidad, confianza…?

> Puedes **traer esta hoja a tu consulta**. Nos ayudará a empezar por lo que más te importa.

05 Por dónde empezar a cuidarte

No necesitas esperar a tener un plan completo para empezar. Cuatro gestos que ya ayudan:

1. **Cuida tu descanso.** Horarios estables, luz por la mañana y pantallas fuera antes de dormir. El sueño es la base de casi todo.
2. **Come de verdad.** Proteína en cada comida, comida real y menos azúcar y alcohol. Ayuda a tu energía, tu peso y tu ánimo.
3. **Muévete con fuerza.** Trabajar la musculatura 2–3 veces por semana y caminar protege tu hueso, tu músculo y tu metabolismo.
4. **Registra tus síntomas.** Anota qué notas y cómo va tu ciclo unas semanas. Ver patrones vale oro en consulta.

06 Las dudas que más se repiten

¿Necesito una analítica?

A veces sí, a veces no. Sirve sobre todo para **descartar otras causas** (tiroides, hierro, vitamina D…), más que para "diagnosticar" la perimenopausia, que es sobre todo clínica. Depende de tu historia.

¿Y si sigo teniendo reglas?

Puedes estar en perimenopausia **aunque sigas menstruando**. De hecho, es lo habitual: los cambios empiezan con la regla aún presente.

¿Tengo que tomar hormonas?

No. No todas las mujeres lo necesitan, lo quieren o les conviene. Es una **decisión individual**, según tus síntomas, tu historia y tus preferencias.

¿Qué suplemento necesito?

No hay uno "para la perimenopausia". Antes de añadir nada, conviene ver **qué te falta de verdad**.

Antes de comprar otro suplemento

- ¿Para qué lo tomas exactamente?
- ¿Qué dosis aporta… y es suficiente?
- ¿Encaja con tu medicación y con tu caso?

07 Cuándo pedir ayuda

Pide una valoración si…

- Los síntomas afectan a tu día a día, tu sueño o tu ánimo.
- Tus reglas son muy abundantes, muy frecuentes o muy irregulares.
- Tienes dudas sobre tratamiento (hormonas, suplementos…).
- Quieres un plan ordenado en lugar de ir probando por tu cuenta.

Conviene mirarlo con un poco más de prioridad si…

- Sangrado muy abundante (empapas compresa o tampón en 1–2 horas) o que dura mucho.
- Sangrado entre reglas o después de las relaciones.
- Cualquier sangrado después de 12 meses sin regla.
- Dolor intenso o síntomas que te preocupan.

No es para asustarte: son cosas que simplemente **merecen mirarse antes**.

08 Cómo podemos acompañarte

En la **primera visita** escucho tu historia completa, reviso tus síntomas y tus pruebas, y ordenamos juntas qué merece atención primero. A partir de ahí construimos un plan **contigo**, con prioridades claras.

Yo empiezo con la **valoración médica** y coordino, según lo que necesites, podemos valorar **nutrición, psicología y fisioterapia de suelo pélvico**. Así no vas saltando de un sitio a otro: tienes un acompañamiento ordenado, y con sentido.

No necesitas esperar a estar desbordada

Si estos cambios te están afectando y no sabes por dónde empezar, podemos **revisar tu historia, resolver tus dudas y preparar un plan contigo**.

Reserva tu primera valoración. Instagram **@dra.clara.ms** · WhatsApp **+34 681 896 431**.

RESERVAR PRIMERA VALORACIÓN

Siempre hay un punto que marca el camino

Dra. Clara Morales Sáiz

MEDICINA INTEGRATIVA Y LONGEVIDAD

Nº COLEGIADA 46/26418 · CMS · EL ARTE DE CUIDARSE