



Muestra Resumen de Visita para el Autocuidado de la Menopausia

These sample AVS templates are provided for educational and informational purposes only. They are designed to be used as a demonstration and sample and not intended to be copied into any legally binding relationship.

These sample AVS templates do not constitute medical advice, clinical decision support, diagnostic guidance, or treatment recommendations. Use of these templates does not establish a provider–patient relationship and does not replace the independent clinical judgment of a qualified healthcare professional.

Healthcare providers are solely responsible for reviewing, modifying, and individualizing all documentation to reflect the specific clinical circumstances of each patient and to ensure compliance with applicable laws, regulations, payer requirements, and professional standards of care.

While the sample AVS templates are developed using publicly available evidence-based sources and were last updated in January 2026, no representation or warranty is made that any sample AVS template is complete, current, or appropriate for any particular clinical situation. Clinical guidelines change over time, and users are responsible for verifying current recommendations. Clinician users are individually responsible for capturing the individualized clinical reasoning, patient discussions, and decision-making rationale that constitute a defensible record. Clinician users are responsible for any content provided to an actual patient.

Su Visita de Hoy

Hoy hablamos sobre la menopausia y cómo le afecta. La menopausia puede causar muchos cambios en el cuerpo, y cada persona la vive de manera diferente. Revisamos sus síntomas, su historial de salud y lo que más le importa a usted.

Juntos hablamos sobre esta condición y tomamos decisiones utilizando la toma de decisiones compartida. Esto significa que sus preferencias, objetivos y calidad de vida fueron una parte importante del plan.

Síntomas Comunes de la Menopausia

¿Qué está pasando en su cuerpo?

La menopausia, cuando ocurre de forma natural, es una transición que sucede cuando los ovarios dejan de producir estrógeno de manera gradual. Por lo general, comienza durante los años 40 y se completa cuando ha pasado 12 meses sin menstruación alrededor de 50-51 años de edad. La severidad de síntomas puede variar de una persona a otra.

- Sofocos y sudores nocturnos (pueden durar entre 4 y 8 años en promedio)

- Sequedad vaginal, irritación o dolor
- Problemas para dormir
- Cambios de humor, incluyendo irritabilidad o ánimo bajo
- Urgencia urinaria o infecciones urinarias frecuentes

Estos síntomas son comunes: hasta el 80% de las personas experimentan sofocos y más del 50% experimentan sequedad vaginal. La menopausia es una experiencia muy individual, moldeada no solo por cambios biológicos, sino también por creencias personales, influencias culturales y sociales, circunstancias de vida y la experiencia física y emocional única de cada persona. Esto significa que es posible que tenga síntomas no mencionados arriba que indiquen que está viviendo la transición a la menopausia.

No está sola. Hay cosas efectivas que puede hacer por su cuenta para optimizar su bienestar. Si le interesa explorar tratamientos con receta médica o enfoques para necesidades específicas, por favor llámenos para que podamos programar un tiempo para hablar.

Lo que puede hacer ahora mismo, sin receta médica

Para los sofocos y los sudores nocturnos:

- Vestirse con ropa en capas y mantenga su habitación fresca
- Identificar y evitar sus desencadenantes personales (los más comunes son: alcohol, alimentos picantes, cafeína, estrés y ambientes calurosos)
- Reducir o dejar de fumar — fumar empeora los sofocos
- Probar la terapia cognitivo-conductual (TCC). Está disponible a través de aplicaciones, libros o programas en línea. Los estudios clínicos han demostrado que la TCC reduce la intensidad de los sofocos, mejora el sueño y reduce la ansiedad. Muchas mujeres reportan sentirse más en control de sus síntomas después de aprender técnicas de TCC
- La hipnosis clínica (disponible a través de aplicaciones para teléfonos inteligentes) también ha demostrado reducir los sofocos en aproximadamente un 74% en estudios clínicos

Para la sequedad e incomodidad vaginal:

- Usar una hidratante vaginal regularmente (3–5 veces por semana). Los estudios muestran que son tan efectivas como las cremas de estrógeno con receta para muchas personas. Busque hidratantes a base de policarbofilo o ácido hialurónico, disponibles sin receta. Algunas personas encuentran alivio usando aceite de coco o aceite de oliva grado alimentario
- Usar un lubricante a base de agua o de silicona si es necesario durante las relaciones sexuales

Nota: Las hidratantes vaginales y los lubricantes son productos distintos. Las hidratantes se usan regularmente o diariamente para mantener la hidratación del tejido. Los lubricantes se usan solo durante la actividad sexual.

Para el sueño:

- Mantenga un horario de sueño constante
- Limite el tiempo frente a pantallas antes de dormir
- Evite el alcohol cerca de la hora de dormir ya que puede afectar la calidad del sueño
- Mantenga su habitación fresca y oscura

Para los cambios de humor:

- La actividad física regular (incluso 30 minutos de caminata la mayoría de los días) puede mejorar el ánimo, el sueño y el bienestar general
- Mantener conexiones con amigos, familia o grupos de apoyo
- Si se siente persistentemente triste, ansiosa o incapaz de disfrutar cosas que antes le gustaban, por favor comuníquenoslo para que podamos hablar. Hay opciones de tratamiento efectivas disponibles

Para un bienestar óptimo:rrrochester

- La dieta estilo mediterráneo y una dieta rica en frutas ha demostrado reducir modestamente el riesgo de sofocos y sudores nocturnos en algunas personas
- El entrenamiento aeróbico y de resistencia puede llevar a una menor intensidad de sofocos y sudores nocturnos en algunas personas

Cuándo contactarnos

- Síntomas que interfieren con su vida diaria, trabajo o relaciones personales
- Sangrado vaginal después de haber pasado 12 meses sin menstruación
- Síntomas de depresión o ansiedad que no están mejorando
- Síntomas urinarios como ardor, urgencia o infecciones recurrentes
- Preguntas sobre si la terapia hormonal o los medicamentos con receta médica podrían ser adecuados para usted

Recursos Confiables en Español

Se puede encontrar información adicional a su propio ritmo en estas fuentes confiables:

NIH Instituto Nacional sobre el Envejecimiento – Menopausia (en español) –

<https://www.nia.nih.gov/espanol/menopausia>

MedlinePlus en español – Menopausia – <https://medlineplus.gov/spanish/menopause.html>

Oficina para la Salud de la Mujer (en español) –

<https://espanol.womenshealth.gov/menopause>

NICHD Español – Menopausia: Preguntas frecuentes –

<https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/menopause/informacion/preguntas>

NIH Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral (en español) –

<https://www.nccih.nih.gov/health/espanol>

Sociedad Internacional de Menopausia – Materiales en español –

<https://www.imsociety.org/education/world-menopause-day-2025/resources/>

Estamos aquí para ayudarle. No dude en mencionar cualquier síntoma, aunque le parezca incómodo de hablar. Estos son problemas médicos con soluciones reales.

Sus Próximos Pasos Después de la Visita de Hoy

[Esta sección debe ser personalizada por el/la médico/a o proveedor/a para cada paciente, incluyendo – This section can be personalized for ea]

- Estrategias específicas de autocuidado analizadas hoy
- Cualquier medicamento nuevo o cambio en la medicación
- Fecha de la próxima cita
- Cuándo y cómo llamar al consultorio