

Diario de síntomas, tres semanas

Para quien lleva tiempo con algo sin nombre y quiere llegar a la consulta con datos en vez de con memoria. Tres semanas de notas fechadas valen más que cualquier explicación improvisada. En «síntoma» apunta qué notas y dónde (escozor en la entrada, dolor profundo, escape al toser, sequedad al andar, sofocos); en «contexto», qué pasaba alrededor (relación, esfuerzo, sueño, medicación nueva).

No esperes a tener el diario completo para pedir cita. Sangrado después de la menopausia o después de las relaciones, fiebre, dolor fuerte o cualquier síntoma que te asuste: consulta ya, con o sin papel. Y si anotar te angustia, anota menos: media tabla también sirve.

Semana 1

Día / fecha	Síntoma y dónde	Intensidad 0-10	Duración	Contexto
Día 1 fecha:				
Día 2 fecha:				
Día 3 fecha:				
Día 4 fecha:				
Día 5 fecha:				
Día 6 fecha:				
Día 7 fecha:				

Resumen de la semana 1: días con síntoma: ____ · ¿mejoró o empeoró algo?: _____

Semana 2

Día / fecha	Síntoma y dónde	Intensidad 0-10	Duración	Contexto
Día 1 fecha:				
Día 2 fecha:				
Día 3 fecha:				
Día 4 fecha:				
Día 5 fecha:				
Día 6 fecha:				
Día 7 fecha:				

Resumen de la semana 2: días con síntoma: ____ · ¿mejoró o empeoró algo?: _____

Semana 3

Día / fecha	Síntoma y dónde	Intensidad 0-10	Duración	Contexto
Día 1 fecha:				
Día 2 fecha:				
Día 3 fecha:				
Día 4 fecha:				
Día 5 fecha:				
Día 6 fecha:				
Día 7 fecha:				

Resumen de la semana 3: días con síntoma: ____ · ¿mejoró o empeoró algo?: _____

Qué me llevo a la consulta

Lo que más me preocupa: _____

Empezó aproximadamente: _____ · Ocurre: siempre / a veces

Lo que más me limita en el día a día: _____

Ya he probado _____ durante _____, con este resultado:

Mis dos preguntas para la consulta: _____

Cuándo esto deja de ser un tema de diario y pasa a ser cita: sangrado posmenopáusico o postcoital (aunque sea una vez); picor que despierta por la noche o piel vulvar blanquecina o cambiada; escozor mantenido; dolor con la penetración que persiste aunque lubriques bien; síntomas urinarios (urgencia, escozor al orinar, infecciones de repetición); sensación de peso o bulto; o tres meses de hidratante bien usado sin cambio. El criterio completo está en las guías de lenimic.com.

Fuentes de este diario. Los criterios de consulta resumen las guías de lenimic.com (sequedad, dolor, suelo pélvico, postparto), que citan: NICE NG12 (sospecha de cáncer: reconocimiento y derivación), NICE NG23 (menopausia), NICE NG88 (sangrado menstrual abundante), Portman y Gass, *Menopause* 2014 (síndrome genitourinario), NAMS 2020.