



LA INTEGRAPÉUTA

Maria del Campo Medina



TEST MENOPAUSIA

360

Qué está causando mis síntomas
y qué **hacer**





¿QUÉ SISTEMA ESTÁ AMPLIFICANDO TUS SÍNTOMAS?



Muchas mujeres creen que la menopausia es únicamente una cuestión hormonal.

Sin embargo, los síntomas que aparecen durante esta etapa **no dependen solo de la disminución de estrógenos y progesterona.**

La forma en que te sientes también está influida por el estado de tu sistema nervioso, tu intestino, tu sistema inmune y tu metabolismo.

Por eso, dos mujeres con los mismos sofocos, la misma fatiga o la misma dificultad para perder peso pueden necesitar **estrategias completamente diferentes.**

LA VERDADERA PREGUNTA NO ES:

¿Qué síntomas tengo?



LA VERDADERA PREGUNTA ES:

¿Qué sistema necesita más atención en este momento?



SISTEMA NERVIOSO

Estrés, ansiedad, insomnio, irritabilidad, cansancio mental y dificultad para recuperarte.



SISTEMA DIGESTIVO

Hinchazón, gases, estreñimiento, digestiones pesadas o alteraciones de la microbiota.



SISTEMA INMUNE

Inflamación, dolores articulares, sensibilidad aumentada o baja capacidad de recuperación.



METABOLISMO

Aumento de peso, grasa abdominal, antojos, cambios en la energía o resistencia para adelgazar.



REGULACIÓN HORMONAL

Sofocos, sudoración nocturna, cambios en el estado de ánimo o alteraciones hormonales propias de esta etapa.



¿CÓMO FUNCIONA ESTE TEST?



Responde las preguntas de las siguientes páginas y puntúa cada afirmación según la frecuencia con la que ocurre en tu día a día.

0 NUNCA

1 A VECES

2 FRECUENTEMENTE

3 CASI SIEMPRE

Al finalizar descubrirás qué sistema está teniendo un mayor impacto en tus síntomas y qué áreas pueden requerir **más atención.**



**La intensidad de los síntomas no depende únicamente de las hormonas.
Depende de cómo se adapta todo el sistema.**





¿QUÉ SISTEMA ESTÁ AMPLIFICANDO TUS SÍNTOMAS?



Muchas mujeres creen que la menopausia es únicamente una cuestión hormonal.

Sin embargo, los síntomas que aparecen durante esta etapa **no dependen solo de la disminución de estrógenos y progesterona.**

La forma en que te sientes también está influida por el estado de tu sistema nervioso, tu intestino, tu sistema inmune y tu metabolismo.

Por eso, dos mujeres con los mismos sofocos, la misma fatiga o la misma dificultad para perder peso pueden necesitar **estrategias completamente diferentes.**

LA VERDADERA PREGUNTA NO ES:

¿Qué síntomas tengo?



LA VERDADERA PREGUNTA ES:

¿Qué sistema necesita más atención en este momento?



SISTEMA NERVIOSO

Estrés, ansiedad, insomnio, irritabilidad, cansancio mental y dificultad para recuperarte.



SISTEMA DIGESTIVO

Hinchazón, gases, estreñimiento, digestiones pesadas o alteraciones de la microbiota.



SISTEMA INMUNE

Inflamación, dolores articulares, sensibilidad aumentada o baja capacidad de recuperación.



METABOLISMO

Aumento de peso, grasa abdominal, antojos, cambios en la energía o resistencia para adelgazar.



REGULACIÓN HORMONAL

Sofocos, sudoración nocturna, cambios en el estado de ánimo o alteraciones hormonales propias de esta etapa.



¿CÓMO FUNCIONA ESTE TEST?



Responde las preguntas de las siguientes páginas y puntúa cada afirmación según la frecuencia con la que ocurre en tu día a día.

0

NUNCA

1

A VECES

2

FRECUENTEMENTE

3

CASI SIEMPRE

Al finalizar descubrirás qué sistema está teniendo un mayor impacto en tus síntomas y qué áreas pueden requerir más atención.



La intensidad de los síntomas no depende únicamente de las hormonas.
Depende de cómo se adapta todo el sistema.

01

SISTEMA NERVIOSO



LA INTEGRAPÉUTA

María del Campo Medina

SISTEMA NERVIOSO



¿Cómo se encuentra tu capacidad de adaptación?



PUNTÚA CADA AFIRMACIÓN

0 = Nunca

1 = A veces

2 = Frecuentemente

3 = Casi siempre

- 01 Me cuesta desconectar mentalmente.
- 02 Me despierto durante la noche o me cuesta volver a dormirme.
- 03 Siento ansiedad, preocupación o sensación de alerta constante.
- 04 Estoy más irritable o emocionalmente reactiva.
- 05 Me siento agotada incluso después de descansar.
- 06 Tengo dificultad para recuperarme después de épocas de estrés.
- 07 Me cuesta concentrarme o siento niebla mental.
- 08 Necesito cada vez más tiempo para sentirme recuperada.
- 09 Siento tensión física durante gran parte del día.
- 10 Tengo la sensación de estar sobreviviendo más que disfrutando.

PUNTUACIÓN TOTAL



/ 30

UNA PUNTUACIÓN ELEVADA PUEDE INDICAR:



Menor capacidad de adaptación al estrés



Mayor activación del sistema nervioso



Menor resiliencia física y emocional



Necesidad de priorizar regulación y recuperación



RECUERDA

No se trata de eliminar el estrés.

Se trata de aumentar tu capacidad para adaptarte a él.



02

SISTEMA DIGESTIVO



LA INTEGRAPeUTA

María del Campo Molero

SISTEMA DIGESTIVO



¿Cómo se encuentra tu salud digestiva?



PUNTÚA CADA AFIRMACIÓN

0 = Nunca

1 = A veces

2 = Frecuentemente

3 = Casi siempre

- 01 Tengo hinchazón abdominal con frecuencia.
- 02 Mis digestiones son pesadas.
- 03 Tengo gases con frecuencia.
- 04 Sufro estreñimiento o cambios en el ritmo intestinal.
- 05 Algunos alimentos me sientan peor que antes.
- 06 Tengo sensación de inflamación abdominal.
- 07 Tengo antojos de dulce o carbohidratos.
- 08 Tengo reflujo, acidez o malestar digestivo.
- 09 No me siento completamente evacuada.
- 10 Mi energía baja después de las comidas.

PUNTUACIÓN TOTAL



/ 30

UNA PUNTUACIÓN ELEVADA PUEDE INDICAR:



Inflamación intestinal



Desequilibrio de la microbiota



Mayor sensibilidad alimentaria



Menor absorción de nutrientes



RECUERDA

Un intestino en equilibrio es la base de tu energía, tu inmunidad y tu bienestar hormonal.



03

SISTEMA INMUNE



LA INTEGRAPÉUTA

María del Campo Madina

SISTEMA INMUNE



¿Cómo se encuentra tu respuesta inmune?



PUNTÚA CADA AFIRMACIÓN

0 = Nunca

1 = A veces

2 = Frecuentemente

3 = Casi siempre

- | | | |
|----|---|--------------------------|
| 01 | Me duelen las articulaciones o músculos con frecuencia. | <input type="checkbox"/> |
| 02 | Tengo sensación de inflamación general. | <input type="checkbox"/> |
| 03 | Me resfrío o enfermo más fácilmente que antes. | <input type="checkbox"/> |
| 04 | Me cuesta recuperarme cuando me pongo enferma. | <input type="checkbox"/> |
| 05 | He desarrollado nuevas sensibilidades alimentarias o ambientales. | <input type="checkbox"/> |
| 06 | Tengo alergias o intolerancias que han aumentado. | <input type="checkbox"/> |
| 07 | Me siento cansada sin razón aparente. | <input type="checkbox"/> |
| 08 | Tengo la piel más reactiva o con brotes. | <input type="checkbox"/> |
| 09 | Siento que mi cuerpo responde peor que antes. | <input type="checkbox"/> |
| 10 | Tengo dolores de cabeza frecuentes. | <input type="checkbox"/> |

PUNTUACIÓN TOTAL



/ 30

UNA PUNTUACIÓN ELEVADA PUEDE INDICAR:

- Inflamación de bajo grado
- Mayor activación del sistema inmune
- Sobrecarga y menor capacidad de recuperación
- Desequilibrios que afectan tu bienestar general



RECUERDA

Un sistema inmune equilibrado es clave para sentirte con energía y vitalidad.



04

SISTEMA
METABOLISMO



LA INTEGRAPÉUTA

María del Campo Madina

SISTEMA METABOLISMO



¿Cómo se encuentra tu energía y metabolismo?



PUNTÚA CADA AFIRMACIÓN

0 = Nunca

1 = A veces

2 = Frecuentemente

3 = Casi siempre

- | | | |
|----|---|--------------------------|
| 01 | Estoy acumulando grasa abdominal. | <input type="checkbox"/> |
| 02 | Tengo más antojos de dulce o carbohidratos. | <input type="checkbox"/> |
| 03 | Me cuesta perder peso aunque haga lo mismo que antes. | <input type="checkbox"/> |
| 04 | Mi energía fluctúa mucho durante el día. | <input type="checkbox"/> |
| 05 | Tengo más hambre que antes. | <input type="checkbox"/> |
| 06 | Me siento cansada después de comer. | <input type="checkbox"/> |
| 07 | Tengo dificultad para mantener masa muscular. | <input type="checkbox"/> |
| 08 | Me cuesta regular mis niveles de azúcar. | <input type="checkbox"/> |
| 09 | Me cuesta mantener hábitos constantes. | <input type="checkbox"/> |
| 10 | Siento que mi metabolismo es más lento que antes. | <input type="checkbox"/> |

PUNTUACIÓN TOTAL



/ 30

UNA PUNTUACIÓN ELEVADA PUEDE INDICAR:



Desequilibrio en la regulación metabólica



Resistencia a la insulina o picos de glucosa



Fatiga y menor eficiencia energética



Mayor tendencia a acumular grasa abdominal



RECUERDA

Un metabolismo equilibrado no se trata solo de peso,
sino de energía, vitalidad y bienestar integral.



05

SISTEMA HORMONAL



LA INTEGRAPEUTA

María del Campo Molina



SISTEMA HORMONAL



¿Cómo se encuentra tu equilibrio hormonal?

PUNTÚA CADA AFIRMACIÓN

0 = Nunca

1 = A veces

2 = Frecuentemente

3 = Casi siempre





- 01 Tengo sofocos o sudores nocturnos.
- 02 Mi estado de ánimo cambia con facilidad.
- 03 Me siento más sensible o emocional que antes.
- 04 Tengo ciclos menstruales irregulares o muy variables.
- 05 Siento sequedad vaginal.
- 06 He notado disminución del deseo sexual.
- 07 Duermo peor en la fase previa a la menstruación.
- 08 Me cuesta más concentrarme o tengo niebla mental.
- 09 Tengo retención de líquidos o hinchazón.
- 10 Siento que mis hormonas están "fuera de control".

PUNTUACIÓN TOTAL



/ 30

UNA PUNTUACIÓN ELEVADA PUEDE INDICAR:

-  Desequilibrios en la producción hormonal
-  Mayor sensibilidad a los cambios hormonales
-  Impacto en el ciclo, estado de ánimo y sueño
-  Necesidad de apoyo para la regulación hormonal



RECUERDA

El equilibrio hormonal no es perfección,
es encontrar el apoyo que tu cuerpo necesita.





LA INTEGRAPEUTA
María del Campo Melero



TUS RESULTADOS



01

PASO 1

Anota la puntuación obtenida en cada sistema.



¿CÓMO INTERPRETAR TU RESULTADO?

SISTEMA	PUNTUACIÓN
 Sistema Nervioso	___ / 30
 Sistema Digestivo	___ / 30
 Sistema Inmune	___ / 30
 Metabolismo	___ / 30
 Sistema Hormonal	___ / 30

0 - 10 PUNTOS SISTEMA RELATIVAMENTE EQUILIBRADO

Tu puntuación sugiere que este sistema no parece ser el principal amplificador de tus síntomas actualmente.

QUÉ HACER:

- ✓ Mantén los hábitos que te están funcionando.
- ✓ Continúa cuidando sueño, alimentación y movimiento.
- ✓ Realiza seguimiento periódico para detectar cambios.

11 - 20 PUNTOS SISTEMA QUE NECESITA ATENCIÓN

Existen señales de que este sistema podría estar contribuyendo a tus síntomas.

No significa que esté "mal", pero sí que puede beneficiarse de una intervención específica.

QUÉ HACER:

- ✓ Prioriza este sistema dentro de tu estrategia de salud.
- ✓ Identifica hábitos que puedan estar generando sobrecarga.
- ✓ Introduce cambios progresivos y sostenibles.
- ✓ Evalúa su evolución durante las próximas semanas.

21 - 30 PUNTOS SISTEMA PRIORITARIO

Tu puntuación indica que este sistema podría estar teniendo un impacto importante sobre cómo te sientes actualmente.

Probablemente necesite más apoyo, atención y regulación.

QUÉ HACER:

- ✓ Conviértelo en tu prioridad principal.
- ✓ No intentes cambiar todo al mismo tiempo.
- ✓ Empieza por las acciones que generen mayor impacto.
- ✓ Busca acompañamiento profesional si los síntomas son persistentes o limitantes.



LA INTEGRAPEUTA

María del Campo Medina

Ayuda medicina integrativa y personalizada en salud hormonal



Un enfoque completo para comprender tu cuerpo,
equilibrar tus sistemas y recuperar tu bienestar.



¿POR QUÉ ESTE ENFOQUE ES DIFERENTE?



VISIÓN INTEGRATIVA

Abordamos la menopausia desde todos los sistemas de tu cuerpo.



TOTALMENTE PERSONALIZADO

Tu historia, síntomas y objetivos son únicos. Tu plan también.



TRATAMIENTO DE LA CAUSA, NO SOLO DEL SÍNTOMA

Vamos más allá del alivio temporal para lograr cambios reales y duraderos.

¿QUÉ PUEDES CONSEGUIR CON MI ACOMPAÑAMIENTO?



EQUILIBRA TUS HORMONAS

Reduce síntomas como sofocos, insomnio, cambios de humor y cansancio.



RECUPERA TU ENERGÍA Y CLARIDAD

Mejora tu vitalidad, enfoque y calidad de vida.



MEJORA TU DIGESTIÓN Y TU INFLAMACIÓN

Un intestino sano es clave para tu equilibrio hormonal y bienestar general.



FORTALECE TU SISTEMA INMUNE

Menos inflamación, más defensas, más resiliencia.



RECONECTA CONTIGO

Recupera tu bienestar físico, emocional y mental.

MI ACOMPAÑAMIENTO INCLUYE



- ✓ Evaluación integrativa completa
- ✓ Plan de salud personalizado
- ✓ Nutrición antiinflamatoria y funcional
- ✓ Regulación hormonal natural
- ✓ Suplementación inteligente (si es necesaria)
- ✓ Herramientas de manejo del estrés y sueño
- ✓ Acompañamiento cercano y seguimiento continuo



No es solo atravesar la menopausia.

Es vivir esta etapa con salud, equilibrio y plenitud.

Te acompaño a lograrlo.

TU BIENESTAR ES POSIBLE

Da el primer paso hacia tu mejor versión.

Agenda tu sesión informativa gratuita y descubre cómo puedo ayudarte.



QUIERO MI SESIÓN GRATUITA →