

# Rastreador de Sueño & Sudores Nocturnos

Sigue tu sueño. Descubre patrones. Entiende tus noches.



Rastreador de 30 días

REGISTRO PREMIUM DE 30 DÍAS

# Sueño y Sudores Nocturnos

*Entiende tus noches. Recupera tus mañanas.*

30 días de seguimiento diario para descubrir tus patrones, entender tu cuerpo y llegar a la consulta con datos que cambian la conversación.

## QUÉ INCLUYE

- 30 páginas diarias — sueño, sudores y síntomas
- Intensidad de sudores nocturnos y episodios
- Energía, estado de ánimo y niebla mental cada mañana
- Registro de despertares con hora y motivo
- 4 páginas de revisión semanal para ver tus tendencias
- Página de resumen mensual para llevar a tu médica
- Guía: cómo hablar con tu profesional de salud

# Cómo usar tu registro de 30 días

## TU RITUAL DE 3 MINUTOS CADA MAÑANA

Rellena cada página nada más levantarte, mientras la noche está fresca. Puntúa tu sueño, anota los sudores, marca tu estado de ánimo y niebla mental. En tres minutos tienes todo.

## LO QUE REGISTRAS EN CADA APARTADO

- **Ventana de sueño:** A qué hora te acostaste, te levantaste y horas dormidas.
- **Despertares:** Cada vez que te despertaste — hora y motivo anotados.
- **Sudores nocturnos:** Intensidad (ninguno → fuerte) y número de episodios.
- **Energía:** Cómo te sientes al levantarte, del 1 al 5.
- **Estado de ánimo:** Tranquila / irritable / ansiosa — ser honesta es clave.
- **Niebla mental:** Ninguna / leve / pesada — suele ser la que más sorprende.
- **Síntomas:** Dolor de cabeza, fatiga, palpitaciones y más.
- **Factores posibles:** Lo que tomaste o viviste anoche que pudo influir.
- **Lo que ayudó:** Ventilador, suplementos, frío — anota lo que funcionó.

## LAS REVISIONES SEMANALES

Cada 7 días hay una página de revisión. Mira tu puntuación media, cuenta tus noches sin sudores e identifica los patrones de esa semana. Son páginas de oro para llevar a la consulta.

## EL RESUMEN MENSUAL

La página 35 es tu resumen — llévala impresa o en el móvil. Le da a tu médica una imagen clínica real: frecuencia, intensidad, factores y tendencias de 30 días.

### ¿Prefieres registrarlo en digital?

Misma marca, mismos datos — historial siempre a mano con descarga en CSV.

[HerMidlifeWellnessHelp.com](https://HerMidlifeWellnessHelp.com)

**Día 1** Registro matutino

Puntuación:

**MI SUEÑO DE ANOCHE**

Me acosté a las: \_\_\_\_\_

Me levanté a las: \_\_\_\_\_

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Veces que me desperté: \_\_\_\_\_

Despertares (hora y motivo): \_\_\_\_\_

Calidad del sueño: ① ② ③ ④ ⑤

**SUDORES NOCTURNOS**

Intensidad: Ninguno Leve — húmeda Moderado — empapada Fuerte — cambié sábanas

Episodios (veces que me despertaron los sudores): \_\_\_\_\_

**CÓMO AMANECÍ HOY**

Energía: ① ② ③ ④ ⑤

Estado de ánimo: tranquila irritable ansiosa

Niebla mental: ninguna leve pesada

¿Qué tan descansada me siento?: ① ② ③ ④ ⑤

**SÍNTOMAS AL DESPERTAR** Dolor cabeza Fatiga Niebla mental Ansiedad Hinchazón Dolor articular Palpitaciones Bajo de ánimo**POSIBLES FACTORES DE ANOCHE** Alcohol Cafeína tarde Comida picante Estrés Habitación calurosa Pantallas tarde Cena abundante Día hormonal**LO QUE AYUDÓ / MIS NOTAS**

**Día 2** Registro matutino

Puntuación:

**MI SUEÑO DE ANOCHE**

Me acosté a las: \_\_\_\_\_

Me levanté a las: \_\_\_\_\_

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Veces que me desperté: \_\_\_\_\_

Despertares (hora y motivo): \_\_\_\_\_

Calidad del sueño: ① ② ③ ④ ⑤

**SUDORES NOCTURNOS**

Intensidad: Ninguno Leve — húmeda Moderado — empapada Fuerte — cambié sábanas

Episodios (veces que me despertaron los sudores): \_\_\_\_\_

**CÓMO AMANECÍ HOY**

Energía: ① ② ③ ④ ⑤

Estado de ánimo: tranquila irritable ansiosa

Niebla mental: ninguna leve pesada

¿Qué tan descansada me siento?: ① ② ③ ④ ⑤

**SÍNTOMAS AL DESPERTAR** Dolor cabeza Fatiga Niebla mental Ansiedad Hinchazón Dolor articular Palpitaciones Bajo de ánimo**POSIBLES FACTORES DE ANOCHE** Alcohol Cafeína tarde Comida picante Estrés Habitación calurosa Pantallas tarde Cena abundante Día hormonal**LO QUE AYUDÓ / MIS NOTAS**

**Día 3** Registro matutino

Puntuación:

**MI SUEÑO DE ANOCHE**

Me acosté a las: \_\_\_\_\_

Me levanté a las: \_\_\_\_\_

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Veces que me desperté: \_\_\_\_\_

Despertares (hora y motivo): \_\_\_\_\_

Calidad del sueño: ① ② ③ ④ ⑤

**SUDORES NOCTURNOS**Intensidad: Ninguno  Leve — húmeda  Moderado — empapada  Fuerte — cambié sábanas 

Episodios (veces que me despertaron los sudores): \_\_\_\_\_

**CÓMO AMANECÍ HOY**

Energía: ① ② ③ ④ ⑤

Estado de ánimo: tranquila  irritable  ansiosa Niebla mental: ninguna  leve  pesada 

¿Qué tan descansada me siento?: ① ② ③ ④ ⑤

**SÍNTOMAS AL DESPERTAR** Dolor cabeza Fatiga Niebla mental Ansiedad Hinchazón Dolor articular Palpitaciones Bajo de ánimo**POSIBLES FACTORES DE ANOCHE** Alcohol Cafeína tarde Comida picante Estrés Habitación calurosa Pantallas tarde Cena abundante Día hormonal**LO QUE AYUDÓ / MIS NOTAS**

**Día 4** Registro matutino

Puntuación:

**MI SUEÑO DE ANOCHE**

Me acosté a las: \_\_\_\_\_

Me levanté a las: \_\_\_\_\_

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Veces que me desperté: \_\_\_\_\_

Despertares (hora y motivo): \_\_\_\_\_

Calidad del sueño: ① ② ③ ④ ⑤

**SUDORES NOCTURNOS**

Intensidad: Ninguno Leve — húmeda Moderado — empapada Fuerte — cambié sábanas

Episodios (veces que me despertaron los sudores): \_\_\_\_\_

**CÓMO AMANECÍ HOY**

Energía: ① ② ③ ④ ⑤

Estado de ánimo: tranquila irritable ansiosa

Niebla mental: ninguna leve pesada

¿Qué tan descansada me siento?: ① ② ③ ④ ⑤

**SÍNTOMAS AL DESPERTAR** Dolor cabeza Fatiga Niebla mental Ansiedad Hinchazón Dolor articular Palpitaciones Bajo de ánimo**POSIBLES FACTORES DE ANOCHE** Alcohol Cafeína tarde Comida picante Estrés Habitación calurosa Pantallas tarde Cena abundante Día hormonal**LO QUE AYUDÓ / MIS NOTAS**

**Día 5** Registro matutino

Puntuación:

**■ MI SUEÑO DE ANOCHE**

Me acosté a las: \_\_\_\_\_

Me levanté a las: \_\_\_\_\_

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Veces que me desperté: \_\_\_\_\_

Despertares (hora y motivo): \_\_\_\_\_

Calidad del sueño: ① ② ③ ④ ⑤

**■ SUDORES NOCTURNOS**Intensidad: Ninguno  Leve — húmeda  Moderado — empapada  Fuerte — cambié sábanas 

Episodios (veces que me despertaron los sudores): \_\_\_\_\_

**■ CÓMO AMANECÍ HOY**

Energía: ① ② ③ ④ ⑤

Estado de ánimo: tranquila  irritable  ansiosa Niebla mental: ninguna  leve  pesada 

¿Qué tan descansada me siento?: ① ② ③ ④ ⑤

**■ SÍNTOMAS AL DESPERTAR** Dolor cabeza Fatiga Niebla mental Ansiedad Hinchazón Dolor articular Palpitaciones Bajo de ánimo**■ POSIBLES FACTORES DE ANOCHE** Alcohol Cafeína tarde Comida picante Estrés Habitación calurosa Pantallas tarde Cena abundante Día hormonal**■ LO QUE AYUDÓ / MIS NOTAS**

**Día 6** Registro matutino

Puntuación:

**MI SUEÑO DE ANOCHE**

Me acosté a las: \_\_\_\_\_

Me levanté a las: \_\_\_\_\_

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Veces que me desperté: \_\_\_\_\_

Despertares (hora y motivo): \_\_\_\_\_

Calidad del sueño: ① ② ③ ④ ⑤

**SUDORES NOCTURNOS**Intensidad: Ninguno  Leve — húmeda  Moderado — empapada  Fuerte — cambié sábanas 

Episodios (veces que me despertaron los sudores): \_\_\_\_\_

**CÓMO AMANECÍ HOY**

Energía: ① ② ③ ④ ⑤

Estado de ánimo: tranquila  irritable  ansiosa Niebla mental: ninguna  leve  pesada 

¿Qué tan descansada me siento?: ① ② ③ ④ ⑤

**SÍNTOMAS AL DESPERTAR** Dolor cabeza Fatiga Niebla mental Ansiedad Hinchazón Dolor articular Palpitaciones Bajo de ánimo**POSIBLES FACTORES DE ANOCHE** Alcohol Cafeína tarde Comida picante Estrés Habitación calurosa Pantallas tarde Cena abundante Día hormonal**LO QUE AYUDÓ / MIS NOTAS**

**Día 7** Registro matutino

Puntuación:

**MI SUEÑO DE ANOCHE**

Me acosté a las: \_\_\_\_\_

Me levanté a las: \_\_\_\_\_

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Veces que me desperté: \_\_\_\_\_

Despertares (hora y motivo): \_\_\_\_\_

Calidad del sueño: ① ② ③ ④ ⑤

**SUDORES NOCTURNOS**Intensidad: Ninguno  Leve — húmeda  Moderado — empapada  Fuerte — cambié sábanas 

Episodios (veces que me despertaron los sudores): \_\_\_\_\_

**CÓMO AMANECÍ HOY**

Energía: ① ② ③ ④ ⑤

Estado de ánimo: tranquila  irritable  ansiosa Niebla mental: ninguna  leve  pesada 

¿Qué tan descansada me siento?: ① ② ③ ④ ⑤

**SÍNTOMAS AL DESPERTAR**

- |                                       |  |  |  |
|---------------------------------------|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Dolor cabeza | <input type="checkbox"/> Fatiga          | <input type="checkbox"/> Niebla mental | <input type="checkbox"/> Ansiedad      |
| <input type="checkbox"/> Hinchazón    | <input type="checkbox"/> Dolor articular | <input type="checkbox"/> Palpitaciones | <input type="checkbox"/> Bajo de ánimo |

**POSIBLES FACTORES DE ANOCHE**

- |  |  |   |                                       |
|--|--|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Alcohol             | <input type="checkbox"/> Cafeína tarde   | <input type="checkbox"/> Comida picante | <input type="checkbox"/> Estrés       |
| <input type="checkbox"/> Habitación calurosa | <input type="checkbox"/> Pantallas tarde | <input type="checkbox"/> Cena abundante | <input type="checkbox"/> Día hormonal |

**LO QUE AYUDÓ / MIS NOTAS**

## RESUMEN DEL SUEÑO

Horas promedio dormidas: \_\_\_\_\_

Calidad promedio: \_\_\_\_\_

Mejor noche (día n°): \_\_\_\_\_

Noche más difícil (día n°): \_\_\_\_\_

## SUDORES NOCTURNOS

Noches con sudores: \_\_\_\_\_

Noches sin sudores: \_\_\_\_\_

Intensidad más común: \_\_\_\_\_

## ENERGÍA, ESTADO DE ÁNIMO Y NIEBLA MENTAL

Energía promedio: \_\_\_\_\_

Estado de ánimo más frecuente: \_\_\_\_\_

Niebla mental — principalmente: \_\_\_\_\_

## PATRONES DE FACTORES ESTA SEMANA

---

---

---

## LO QUE PARECIÓ AYUDAR ESTA SEMANA

---

---

---

## UNA COSA QUE VOY A INTENTAR DIFERENTE EN LA SEMANA 2

---

---

**Día 8** Registro matutino

Puntuación:

**MI SUEÑO DE ANOCHE**

Me acosté a las: \_\_\_\_\_

Me levanté a las: \_\_\_\_\_

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Veces que me desperté: \_\_\_\_\_

Despertares (hora y motivo): \_\_\_\_\_

Calidad del sueño: ① ② ③ ④ ⑤

**SUDORES NOCTURNOS**

Intensidad: Ninguno Leve — húmeda Moderado — empapada Fuerte — cambié sábanas

Episodios (veces que me despertaron los sudores): \_\_\_\_\_

**CÓMO AMANECÍ HOY**

Energía: ① ② ③ ④ ⑤

Estado de ánimo: tranquila irritable ansiosa

Niebla mental: ninguna leve pesada

¿Qué tan descansada me siento?: ① ② ③ ④ ⑤

**SÍNTOMAS AL DESPERTAR** Dolor cabeza Fatiga Niebla mental Ansiedad Hinchazón Dolor articular Palpitaciones Bajo de ánimo**POSIBLES FACTORES DE ANOCHE** Alcohol Cafeína tarde Comida picante Estrés Habitación calurosa Pantallas tarde Cena abundante Día hormonal**LO QUE AYUDÓ / MIS NOTAS**

**Día 9** Registro matutino

Puntuación:

**MI SUEÑO DE ANOCHE**

Me acosté a las: \_\_\_\_\_

Me levanté a las: \_\_\_\_\_

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Veces que me desperté: \_\_\_\_\_

Despertares (hora y motivo): \_\_\_\_\_

Calidad del sueño: ① ② ③ ④ ⑤

**SUDORES NOCTURNOS**Intensidad: Ninguno  Leve — húmeda  Moderado — empapada  Fuerte — cambié sábanas 

Episodios (veces que me despertaron los sudores): \_\_\_\_\_

**CÓMO AMANECÍ HOY**

Energía: ① ② ③ ④ ⑤

Estado de ánimo: tranquila  irritable  ansiosa Niebla mental: ninguna  leve  pesada 

¿Qué tan descansada me siento?: ① ② ③ ④ ⑤

**SÍNTOMAS AL DESPERTAR** Dolor cabeza Fatiga Niebla mental Ansiedad Hinchazón Dolor articular Palpitaciones Bajo de ánimo**POSIBLES FACTORES DE ANOCHE** Alcohol Cafeína tarde Comida picante Estrés Habitación calurosa Pantallas tarde Cena abundante Día hormonal**LO QUE AYUDÓ / MIS NOTAS**

**Día 10** Registro matutino

Puntuación:

**MI SUEÑO DE ANOCHE**

Me acosté a las: \_\_\_\_\_

Me levanté a las: \_\_\_\_\_

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Veces que me desperté: \_\_\_\_\_

Despertares (hora y motivo): \_\_\_\_\_

Calidad del sueño: ① ② ③ ④ ⑤

**SUDORES NOCTURNOS**Intensidad: Ninguno  Leve — húmeda  Moderado — empapada  Fuerte — cambié sábanas 

Episodios (veces que me despertaron los sudores): \_\_\_\_\_

**CÓMO AMANECÍ HOY**

Energía: ① ② ③ ④ ⑤

Estado de ánimo: tranquila  irritable  ansiosa Niebla mental: ninguna  leve  pesada 

¿Qué tan descansada me siento?: ① ② ③ ④ ⑤

**SÍNTOMAS AL DESPERTAR**

- |                                       |  |  |  |
|---------------------------------------|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Dolor cabeza | <input type="checkbox"/> Fatiga          | <input type="checkbox"/> Niebla mental | <input type="checkbox"/> Ansiedad      |
| <input type="checkbox"/> Hinchazón    | <input type="checkbox"/> Dolor articular | <input type="checkbox"/> Palpitaciones | <input type="checkbox"/> Bajo de ánimo |

**POSIBLES FACTORES DE ANOCHE**

- |  |  |   |                                       |
|--|--|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Alcohol             | <input type="checkbox"/> Cafeína tarde   | <input type="checkbox"/> Comida picante | <input type="checkbox"/> Estrés       |
| <input type="checkbox"/> Habitación calurosa | <input type="checkbox"/> Pantallas tarde | <input type="checkbox"/> Cena abundante | <input type="checkbox"/> Día hormonal |

**LO QUE AYUDÓ / MIS NOTAS**

**Día 11** Registro matutino

Puntuación:

**MI SUEÑO DE ANOCHE**

Me acosté a las: \_\_\_\_\_

Me levanté a las: \_\_\_\_\_

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Veces que me desperté: \_\_\_\_\_

Despertares (hora y motivo): \_\_\_\_\_

Calidad del sueño: ① ② ③ ④ ⑤

**SUDORES NOCTURNOS**Intensidad: Ninguno  Leve — húmeda  Moderado — empapada  Fuerte — cambié sábanas 

Episodios (veces que me despertaron los sudores): \_\_\_\_\_

**CÓMO AMANECÍ HOY**

Energía: ① ② ③ ④ ⑤

Estado de ánimo: tranquila  irritable  ansiosa Niebla mental: ninguna  leve  pesada 

¿Qué tan descansada me siento?: ① ② ③ ④ ⑤

**SÍNTOMAS AL DESPERTAR**

- |                                       |  |  |  |
|---------------------------------------|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Dolor cabeza | <input type="checkbox"/> Fatiga          | <input type="checkbox"/> Niebla mental | <input type="checkbox"/> Ansiedad      |
| <input type="checkbox"/> Hinchazón    | <input type="checkbox"/> Dolor articular | <input type="checkbox"/> Palpitaciones | <input type="checkbox"/> Bajo de ánimo |

**POSIBLES FACTORES DE ANOCHE**

- |  |  |   |                                       |
|--|--|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Alcohol             | <input type="checkbox"/> Cafeína tarde   | <input type="checkbox"/> Comida picante | <input type="checkbox"/> Estrés       |
| <input type="checkbox"/> Habitación calurosa | <input type="checkbox"/> Pantallas tarde | <input type="checkbox"/> Cena abundante | <input type="checkbox"/> Día hormonal |

**LO QUE AYUDÓ / MIS NOTAS**

**Día 12** Registro matutino

Puntuación:

**MI SUEÑO DE ANOCHE**

Me acosté a las: \_\_\_\_\_

Me levanté a las: \_\_\_\_\_

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Veces que me desperté: \_\_\_\_\_

Despertares (hora y motivo): \_\_\_\_\_

Calidad del sueño: ① ② ③ ④ ⑤

**SUDORES NOCTURNOS**Intensidad: Ninguno  Leve — húmeda  Moderado — empapada  Fuerte — cambié sábanas 

Episodios (veces que me despertaron los sudores): \_\_\_\_\_

**CÓMO AMANECÍ HOY**

Energía: ① ② ③ ④ ⑤

Estado de ánimo: tranquila  irritable  ansiosa Niebla mental: ninguna  leve  pesada 

¿Qué tan descansada me siento?: ① ② ③ ④ ⑤

**SÍNTOMAS AL DESPERTAR** Dolor cabeza Fatiga Niebla mental Ansiedad Hinchazón Dolor articular Palpitaciones Bajo de ánimo**POSIBLES FACTORES DE ANOCHE** Alcohol Cafeína tarde Comida picante Estrés Habitación calurosa Pantallas tarde Cena abundante Día hormonal**LO QUE AYUDÓ / MIS NOTAS**

# Día 13

Registro matutino

Puntuación:

## ■ MI SUEÑO DE ANOCHE

Me acosté a las: \_\_\_\_\_

Me levanté a las: \_\_\_\_\_

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Veces que me desperté: \_\_\_\_\_

Despertares (hora y motivo): \_\_\_\_\_

Calidad del sueño: ① ② ③ ④ ⑤

## ■ SUDORES NOCTURNOS

Intensidad: Ninguno  Leve — húmeda  Moderado — empapada  Fuerte — cambié sábanas 

Episodios (veces que me despertaron los sudores): \_\_\_\_\_

## ■ CÓMO AMANECÍ HOY

Energía: ① ② ③ ④ ⑤

Estado de ánimo: tranquila  irritable  ansiosa Niebla mental: ninguna  leve  pesada 

¿Qué tan descansada me siento?: ① ② ③ ④ ⑤

## ■ SÍNTOMAS AL DESPERTAR

 Dolor cabeza Fatiga Niebla mental Ansiedad Hinchazón Dolor articular Palpitaciones Bajo de ánimo

## ■ POSIBLES FACTORES DE ANOCHE

 Alcohol Cafeína tarde Comida picante Estrés Habitación calurosa Pantallas tarde Cena abundante Día hormonal

## ■ LO QUE AYUDÓ / MIS NOTAS

**Día 14** Registro matutino

Puntuación:

**MI SUEÑO DE ANOCHE**

Me acosté a las: \_\_\_\_\_

Me levanté a las: \_\_\_\_\_

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Veces que me desperté: \_\_\_\_\_

Despertares (hora y motivo): \_\_\_\_\_

Calidad del sueño: ① ② ③ ④ ⑤

**SUDORES NOCTURNOS**Intensidad: Ninguno  Leve — húmeda  Moderado — empapada  Fuerte — cambié sábanas 

Episodios (veces que me despertaron los sudores): \_\_\_\_\_

**CÓMO AMANECÍ HOY**

Energía: ① ② ③ ④ ⑤

Estado de ánimo: tranquila  irritable  ansiosa Niebla mental: ninguna  leve  pesada 

¿Qué tan descansada me siento?: ① ② ③ ④ ⑤

**SÍNTOMAS AL DESPERTAR** Dolor cabeza Fatiga Niebla mental Ansiedad Hinchazón Dolor articular Palpitaciones Bajo de ánimo**POSIBLES FACTORES DE ANOCHE** Alcohol Cafeína tarde Comida picante Estrés Habitación calurosa Pantallas tarde Cena abundante Día hormonal**LO QUE AYUDÓ / MIS NOTAS**

## RESUMEN DEL SUEÑO

Horas promedio dormidas: \_\_\_\_\_

Calidad promedio: \_\_\_\_\_

Mejor noche (día n°): \_\_\_\_\_

Noche más difícil (día n°): \_\_\_\_\_

## SUDORES NOCTURNOS

Noches con sudores: \_\_\_\_\_

Noches sin sudores: \_\_\_\_\_

Intensidad más común: \_\_\_\_\_

## ENERGÍA, ESTADO DE ÁNIMO Y NIEBLA MENTAL

Energía promedio: \_\_\_\_\_

Estado de ánimo más frecuente: \_\_\_\_\_

Niebla mental — principalmente: \_\_\_\_\_

## PATRONES DE FACTORES ESTA SEMANA

---

---

---

## LO QUE PARECIÓ AYUDAR ESTA SEMANA

---

---

---

## UNA COSA QUE VOY A INTENTAR DIFERENTE EN LA SEMANA 3

---

---

**Día 15** Registro matutino

Puntuación:

**MI SUEÑO DE ANOCHE**

Me acosté a las: \_\_\_\_\_

Me levanté a las: \_\_\_\_\_

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Veces que me desperté: \_\_\_\_\_

Despertares (hora y motivo): \_\_\_\_\_

Calidad del sueño: ① ② ③ ④ ⑤

**SUDORES NOCTURNOS**Intensidad: Ninguno  Leve — húmeda  Moderado — empapada  Fuerte — cambié sábanas 

Episodios (veces que me despertaron los sudores): \_\_\_\_\_

**CÓMO AMANECÍ HOY**

Energía: ① ② ③ ④ ⑤

Estado de ánimo: tranquila  irritable  ansiosa Niebla mental: ninguna  leve  pesada 

¿Qué tan descansada me siento?: ① ② ③ ④ ⑤

**SÍNTOMAS AL DESPERTAR** Dolor cabeza Fatiga Niebla mental Ansiedad Hinchazón Dolor articular Palpitaciones Bajo de ánimo**POSIBLES FACTORES DE ANOCHE** Alcohol Cafeína tarde Comida picante Estrés Habitación calurosa Pantallas tarde Cena abundante Día hormonal**LO QUE AYUDÓ / MIS NOTAS**

**Día 16** Registro matutino

Puntuación:

**MI SUEÑO DE ANOCHE**

Me acosté a las: \_\_\_\_\_

Me levanté a las: \_\_\_\_\_

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Veces que me desperté: \_\_\_\_\_

Despertares (hora y motivo): \_\_\_\_\_

Calidad del sueño: ① ② ③ ④ ⑤

**SUDORES NOCTURNOS**Intensidad: Ninguno  Leve — húmeda  Moderado — empapada  Fuerte — cambié sábanas 

Episodios (veces que me despertaron los sudores): \_\_\_\_\_

**CÓMO AMANECÍ HOY**

Energía: ① ② ③ ④ ⑤

Estado de ánimo: tranquila  irritable  ansiosa Niebla mental: ninguna  leve  pesada 

¿Qué tan descansada me siento?: ① ② ③ ④ ⑤

**SÍNTOMAS AL DESPERTAR** Dolor cabeza Fatiga Niebla mental Ansiedad Hinchazón Dolor articular Palpitaciones Bajo de ánimo**POSIBLES FACTORES DE ANOCHE** Alcohol Cafeína tarde Comida picante Estrés Habitación calurosa Pantallas tarde Cena abundante Día hormonal**LO QUE AYUDÓ / MIS NOTAS**

**Día 17** Registro matutino

Puntuación:

**MI SUEÑO DE ANOCHE**

Me acosté a las: \_\_\_\_\_

Me levanté a las: \_\_\_\_\_

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Veces que me desperté: \_\_\_\_\_

Despertares (hora y motivo): \_\_\_\_\_

Calidad del sueño: ① ② ③ ④ ⑤

**SUDORES NOCTURNOS**Intensidad: Ninguno  Leve — húmeda  Moderado — empapada  Fuerte — cambié sábanas 

Episodios (veces que me despertaron los sudores): \_\_\_\_\_

**CÓMO AMANECÍ HOY**

Energía: ① ② ③ ④ ⑤

Estado de ánimo: tranquila  irritable  ansiosa Niebla mental: ninguna  leve  pesada 

¿Qué tan descansada me siento?: ① ② ③ ④ ⑤

**SÍNTOMAS AL DESPERTAR** Dolor cabeza Fatiga Niebla mental Ansiedad Hinchazón Dolor articular Palpitaciones Bajo de ánimo**POSIBLES FACTORES DE ANOCHE** Alcohol Cafeína tarde Comida picante Estrés Habitación calurosa Pantallas tarde Cena abundante Día hormonal**LO QUE AYUDÓ / MIS NOTAS**

**Día 18** Registro matutino

Puntuación:

**MI SUEÑO DE ANOCHE**

Me acosté a las: \_\_\_\_\_

Me levanté a las: \_\_\_\_\_

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Veces que me desperté: \_\_\_\_\_

Despertares (hora y motivo): \_\_\_\_\_

Calidad del sueño: ① ② ③ ④ ⑤

**SUDORES NOCTURNOS**

Intensidad: Ninguno Leve — húmeda Moderado — empapada Fuerte — cambié sábanas

Episodios (veces que me despertaron los sudores): \_\_\_\_\_

**CÓMO AMANECÍ HOY**

Energía: ① ② ③ ④ ⑤

Estado de ánimo: tranquila irritable ansiosa

Niebla mental: ninguna leve pesada

¿Qué tan descansada me siento?: ① ② ③ ④ ⑤

**SÍNTOMAS AL DESPERTAR** Dolor cabeza Fatiga Niebla mental Ansiedad Hinchazón Dolor articular Palpitaciones Bajo de ánimo**POSIBLES FACTORES DE ANOCHE** Alcohol Cafeína tarde Comida picante Estrés Habitación calurosa Pantallas tarde Cena abundante Día hormonal**LO QUE AYUDÓ / MIS NOTAS**

**Día 19** Registro matutino

Puntuación:

**MI SUEÑO DE ANOCHE**

Me acosté a las: \_\_\_\_\_

Me levanté a las: \_\_\_\_\_

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Veces que me desperté: \_\_\_\_\_

Despertares (hora y motivo): \_\_\_\_\_

Calidad del sueño: ① ② ③ ④ ⑤

**SUDORES NOCTURNOS**Intensidad: Ninguno  Leve — húmeda  Moderado — empapada  Fuerte — cambié sábanas 

Episodios (veces que me despertaron los sudores): \_\_\_\_\_

**CÓMO AMANECÍ HOY**

Energía: ① ② ③ ④ ⑤

Estado de ánimo: tranquila  irritable  ansiosa Niebla mental: ninguna  leve  pesada 

¿Qué tan descansada me siento?: ① ② ③ ④ ⑤

**SÍNTOMAS AL DESPERTAR** Dolor cabeza Fatiga Niebla mental Ansiedad Hinchazón Dolor articular Palpitaciones Bajo de ánimo**POSIBLES FACTORES DE ANOCHE** Alcohol Cafeína tarde Comida picante Estrés Habitación calurosa Pantallas tarde Cena abundante Día hormonal**LO QUE AYUDÓ / MIS NOTAS**

**Día 20** Registro matutino

Puntuación:

**MI SUEÑO DE ANOCHE**

Me acosté a las: \_\_\_\_\_

Me levanté a las: \_\_\_\_\_

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Veces que me desperté: \_\_\_\_\_

Despertares (hora y motivo): \_\_\_\_\_

Calidad del sueño: ① ② ③ ④ ⑤

**SUDORES NOCTURNOS**

Intensidad: Ninguno Leve — húmeda Moderado — empapada Fuerte — cambié sábanas

Episodios (veces que me despertaron los sudores): \_\_\_\_\_

**CÓMO AMANECÍ HOY**

Energía: ① ② ③ ④ ⑤

Estado de ánimo: tranquila irritable ansiosa

Niebla mental: ninguna leve pesada

¿Qué tan descansada me siento?: ① ② ③ ④ ⑤

**SÍNTOMAS AL DESPERTAR** Dolor cabeza Fatiga Niebla mental Ansiedad Hinchazón Dolor articular Palpitaciones Bajo de ánimo**POSIBLES FACTORES DE ANOCHE** Alcohol Cafeína tarde Comida picante Estrés Habitación calurosa Pantallas tarde Cena abundante Día hormonal**LO QUE AYUDÓ / MIS NOTAS**

**Día 21** Registro matutino

Puntuación:

**MI SUEÑO DE ANOCHE**

Me acosté a las: \_\_\_\_\_

Me levanté a las: \_\_\_\_\_

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Veces que me desperté: \_\_\_\_\_

Despertares (hora y motivo): \_\_\_\_\_

Calidad del sueño: ① ② ③ ④ ⑤

**SUDORES NOCTURNOS**

Intensidad: Ninguno Leve — húmeda Moderado — empapada Fuerte — cambié sábanas

Episodios (veces que me despertaron los sudores): \_\_\_\_\_

**CÓMO AMANECÍ HOY**

Energía: ① ② ③ ④ ⑤

Estado de ánimo: tranquila irritable ansiosa

Niebla mental: ninguna leve pesada

¿Qué tan descansada me siento?: ① ② ③ ④ ⑤

**SÍNTOMAS AL DESPERTAR** Dolor cabeza Fatiga Niebla mental Ansiedad Hinchazón Dolor articular Palpitaciones Bajo de ánimo**POSIBLES FACTORES DE ANOCHE** Alcohol Cafeína tarde Comida picante Estrés Habitación calurosa Pantallas tarde Cena abundante Día hormonal**LO QUE AYUDÓ / MIS NOTAS**

## RESUMEN DEL SUEÑO

Horas promedio dormidas: \_\_\_\_\_

Calidad promedio: \_\_\_\_\_

Mejor noche (día n°): \_\_\_\_\_

Noche más difícil (día n°): \_\_\_\_\_

## SUDORES NOCTURNOS

Noches con sudores: \_\_\_\_\_

Noches sin sudores: \_\_\_\_\_

Intensidad más común: \_\_\_\_\_

## ENERGÍA, ESTADO DE ÁNIMO Y NIEBLA MENTAL

Energía promedio: \_\_\_\_\_

Estado de ánimo más frecuente: \_\_\_\_\_

Niebla mental — principalmente: \_\_\_\_\_

## PATRONES DE FACTORES ESTA SEMANA

---

---

---

## LO QUE PARECIÓ AYUDAR ESTA SEMANA

---

---

---

## UNA COSA QUE VOY A INTENTAR DIFERENTE EN LA SEMANA 4

---

---

**Día 22** Registro matutino

Puntuación:

**MI SUEÑO DE ANOCHE**

Me acosté a las: \_\_\_\_\_

Me levanté a las: \_\_\_\_\_

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Veces que me desperté: \_\_\_\_\_

Despertares (hora y motivo): \_\_\_\_\_

Calidad del sueño: ① ② ③ ④ ⑤

**SUDORES NOCTURNOS**

Intensidad: Ninguno Leve — húmeda Moderado — empapada Fuerte — cambié sábanas

Episodios (veces que me despertaron los sudores): \_\_\_\_\_

**CÓMO AMANECÍ HOY**

Energía: ① ② ③ ④ ⑤

Estado de ánimo: tranquila irritable ansiosa

Niebla mental: ninguna leve pesada

¿Qué tan descansada me siento?: ① ② ③ ④ ⑤

**SÍNTOMAS AL DESPERTAR** Dolor cabeza Fatiga Niebla mental Ansiedad Hinchazón Dolor articular Palpitaciones Bajo de ánimo**POSIBLES FACTORES DE ANOCHE** Alcohol Cafeína tarde Comida picante Estrés Habitación calurosa Pantallas tarde Cena abundante Día hormonal**LO QUE AYUDÓ / MIS NOTAS**

**Día 23** Registro matutino

Puntuación:

**MI SUEÑO DE ANOCHE**

Me acosté a las: \_\_\_\_\_

Me levanté a las: \_\_\_\_\_

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Veces que me desperté: \_\_\_\_\_

Despertares (hora y motivo): \_\_\_\_\_

Calidad del sueño: ① ② ③ ④ ⑤

**SUDORES NOCTURNOS**Intensidad: Ninguno  Leve — húmeda  Moderado — empapada  Fuerte — cambié sábanas 

Episodios (veces que me despertaron los sudores): \_\_\_\_\_

**CÓMO AMANECÍ HOY**

Energía: ① ② ③ ④ ⑤

Estado de ánimo: tranquila  irritable  ansiosa Niebla mental: ninguna  leve  pesada 

¿Qué tan descansada me siento?: ① ② ③ ④ ⑤

**SÍNTOMAS AL DESPERTAR** Dolor cabeza Fatiga Niebla mental Ansiedad Hinchazón Dolor articular Palpitaciones Bajo de ánimo**POSIBLES FACTORES DE ANOCHE** Alcohol Cafeína tarde Comida picante Estrés Habitación calurosa Pantallas tarde Cena abundante Día hormonal**LO QUE AYUDÓ / MIS NOTAS**

# Día 24

 Registro matutino

Puntuación:

## ■ MI SUEÑO DE ANOCHE

Me acosté a las: \_\_\_\_\_

Me levanté a las: \_\_\_\_\_

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Veces que me desperté: \_\_\_\_\_

Despertares (hora y motivo): \_\_\_\_\_

Calidad del sueño: ① ② ③ ④ ⑤

## ■ SUDORES NOCTURNOS

Intensidad: Ninguno  Leve — húmeda  Moderado — empapada  Fuerte — cambié sábanas 

Episodios (veces que me despertaron los sudores): \_\_\_\_\_

## ■ CÓMO AMANECÍ HOY

Energía: ① ② ③ ④ ⑤

Estado de ánimo: tranquila  irritable  ansiosa Niebla mental: ninguna  leve  pesada 

¿Qué tan descansada me siento?: ① ② ③ ④ ⑤

## ■ SÍNTOMAS AL DESPERTAR

 Dolor cabeza Fatiga Niebla mental Ansiedad Hinchazón Dolor articular Palpitaciones Bajo de ánimo

## ■ POSIBLES FACTORES DE ANOCHE

 Alcohol Cafeína tarde Comida picante Estrés Habitación calurosa Pantallas tarde Cena abundante Día hormonal

## ■ LO QUE AYUDÓ / MIS NOTAS

**Día 25** Registro matutino

Puntuación:

**MI SUEÑO DE ANOCHE**

Me acosté a las: \_\_\_\_\_

Me levanté a las: \_\_\_\_\_

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Veces que me desperté: \_\_\_\_\_

Despertares (hora y motivo): \_\_\_\_\_

Calidad del sueño: ① ② ③ ④ ⑤

**SUDORES NOCTURNOS**

Intensidad: Ninguno Leve — húmeda Moderado — empapada Fuerte — cambié sábanas

Episodios (veces que me despertaron los sudores): \_\_\_\_\_

**CÓMO AMANECÍ HOY**

Energía: ① ② ③ ④ ⑤

Estado de ánimo: tranquila irritable ansiosa

Niebla mental: ninguna leve pesada

¿Qué tan descansada me siento?: ① ② ③ ④ ⑤

**SÍNTOMAS AL DESPERTAR** Dolor cabeza Fatiga Niebla mental Ansiedad Hinchazón Dolor articular Palpitaciones Bajo de ánimo**POSIBLES FACTORES DE ANOCHE** Alcohol Cafeína tarde Comida picante Estrés Habitación calurosa Pantallas tarde Cena abundante Día hormonal**LO QUE AYUDÓ / MIS NOTAS**

**Día 26** Registro matutino

Puntuación:

**MI SUEÑO DE ANOCHE**

Me acosté a las: \_\_\_\_\_

Me levanté a las: \_\_\_\_\_

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Veces que me desperté: \_\_\_\_\_

Despertares (hora y motivo): \_\_\_\_\_

Calidad del sueño: ① ② ③ ④ ⑤

**SUDORES NOCTURNOS**

Intensidad: Ninguno Leve — húmeda Moderado — empapada Fuerte — cambié sábanas

Episodios (veces que me despertaron los sudores): \_\_\_\_\_

**CÓMO AMANECÍ HOY**

Energía: ① ② ③ ④ ⑤

Estado de ánimo: tranquila irritable ansiosa

Niebla mental: ninguna leve pesada

¿Qué tan descansada me siento?: ① ② ③ ④ ⑤

**SÍNTOMAS AL DESPERTAR** Dolor cabeza Fatiga Niebla mental Ansiedad Hinchazón Dolor articular Palpitaciones Bajo de ánimo**POSIBLES FACTORES DE ANOCHE** Alcohol Cafeína tarde Comida picante Estrés Habitación calurosa Pantallas tarde Cena abundante Día hormonal**LO QUE AYUDÓ / MIS NOTAS**

**Día 27** Registro matutino

Puntuación:

**MI SUEÑO DE ANOCHE**

Me acosté a las: \_\_\_\_\_

Me levanté a las: \_\_\_\_\_

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Veces que me desperté: \_\_\_\_\_

Despertares (hora y motivo): \_\_\_\_\_

Calidad del sueño: ① ② ③ ④ ⑤

**SUDORES NOCTURNOS**Intensidad: Ninguno  Leve — húmeda  Moderado — empapada  Fuerte — cambié sábanas 

Episodios (veces que me despertaron los sudores): \_\_\_\_\_

**CÓMO AMANECÍ HOY**

Energía: ① ② ③ ④ ⑤

Estado de ánimo: tranquila  irritable  ansiosa Niebla mental: ninguna  leve  pesada 

¿Qué tan descansada me siento?: ① ② ③ ④ ⑤

**SÍNTOMAS AL DESPERTAR** Dolor cabeza Fatiga Niebla mental Ansiedad Hinchazón Dolor articular Palpitaciones Bajo de ánimo**POSIBLES FACTORES DE ANOCHE** Alcohol Cafeína tarde Comida picante Estrés Habitación calurosa Pantallas tarde Cena abundante Día hormonal**LO QUE AYUDÓ / MIS NOTAS**

**Día 28** Registro matutino

Puntuación:

**MI SUEÑO DE ANOCHE**

Me acosté a las: \_\_\_\_\_

Me levanté a las: \_\_\_\_\_

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Veces que me desperté: \_\_\_\_\_

Despertares (hora y motivo): \_\_\_\_\_

Calidad del sueño: ① ② ③ ④ ⑤

**SUDORES NOCTURNOS**Intensidad: Ninguno  Leve — húmeda  Moderado — empapada  Fuerte — cambié sábanas 

Episodios (veces que me despertaron los sudores): \_\_\_\_\_

**CÓMO AMANECÍ HOY**

Energía: ① ② ③ ④ ⑤

Estado de ánimo: tranquila  irritable  ansiosa Niebla mental: ninguna  leve  pesada 

¿Qué tan descansada me siento?: ① ② ③ ④ ⑤

**SÍNTOMAS AL DESPERTAR** Dolor cabeza Fatiga Niebla mental Ansiedad Hinchazón Dolor articular Palpitaciones Bajo de ánimo**POSIBLES FACTORES DE ANOCHE** Alcohol Cafeína tarde Comida picante Estrés Habitación calurosa Pantallas tarde Cena abundante Día hormonal**LO QUE AYUDÓ / MIS NOTAS**

## RESUMEN DEL SUEÑO

Horas promedio dormidas: \_\_\_\_\_

Calidad promedio: \_\_\_\_\_

Mejor noche (día n°): \_\_\_\_\_

Noche más difícil (día n°): \_\_\_\_\_

## SUDORES NOCTURNOS

Noches con sudores: \_\_\_\_\_

Noches sin sudores: \_\_\_\_\_

Intensidad más común: \_\_\_\_\_

## ENERGÍA, ESTADO DE ÁNIMO Y NIEBLA MENTAL

Energía promedio: \_\_\_\_\_

Estado de ánimo más frecuente: \_\_\_\_\_

Niebla mental — principalmente: \_\_\_\_\_

## PATRONES DE FACTORES ESTA SEMANA

---

---

---

## LO QUE PARECIÓ AYUDAR ESTA SEMANA

---

---

---

## UNA COSA QUE VOY A INTENTAR DIFERENTE EN LA SEMANA 5

---

---

**Día 29** Registro matutino

Puntuación:

**■ MI SUEÑO DE ANOCHE**

Me acosté a las: \_\_\_\_\_

Me levanté a las: \_\_\_\_\_

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Veces que me desperté: \_\_\_\_\_

Despertares (hora y motivo): \_\_\_\_\_

Calidad del sueño: ① ② ③ ④ ⑤

**■ SUDORES NOCTURNOS**Intensidad: Ninguno  Leve — húmeda  Moderado — empapada  Fuerte — cambié sábanas 

Episodios (veces que me despertaron los sudores): \_\_\_\_\_

**■ CÓMO AMANECÍ HOY**

Energía: ① ② ③ ④ ⑤

Estado de ánimo: tranquila  irritable  ansiosa Niebla mental: ninguna  leve  pesada 

¿Qué tan descansada me siento?: ① ② ③ ④ ⑤

**■ SÍNTOMAS AL DESPERTAR** Dolor cabeza Fatiga Niebla mental Ansiedad Hinchazón Dolor articular Palpitaciones Bajo de ánimo**■ POSIBLES FACTORES DE ANOCHE** Alcohol Cafeína tarde Comida picante Estrés Habitación calurosa Pantallas tarde Cena abundante Día hormonal**■ LO QUE AYUDÓ / MIS NOTAS**

**Día 30** Registro matutino

Puntuación:

**MI SUEÑO DE ANOCHE**

Me acosté a las: \_\_\_\_\_

Me levanté a las: \_\_\_\_\_

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Veces que me desperté: \_\_\_\_\_

Despertares (hora y motivo): \_\_\_\_\_

Calidad del sueño: ① ② ③ ④ ⑤

**SUDORES NOCTURNOS**Intensidad: Ninguno  Leve — húmeda  Moderado — empapada  Fuerte — cambié sábanas 

Episodios (veces que me despertaron los sudores): \_\_\_\_\_

**CÓMO AMANECÍ HOY**

Energía: ① ② ③ ④ ⑤

Estado de ánimo: tranquila  irritable  ansiosa Niebla mental: ninguna  leve  pesada 

¿Qué tan descansada me siento?: ① ② ③ ④ ⑤

**SÍNTOMAS AL DESPERTAR** Dolor cabeza Fatiga Niebla mental Ansiedad Hinchazón Dolor articular Palpitaciones Bajo de ánimo**POSIBLES FACTORES DE ANOCHE** Alcohol Cafeína tarde Comida picante Estrés Habitación calurosa Pantallas tarde Cena abundante Día hormonal**LO QUE AYUDÓ / MIS NOTAS**

## RESUMEN DEL SUEÑO

Horas promedio dormidas: \_\_\_\_\_

Calidad promedio: \_\_\_\_\_

Mejor noche (día n°): \_\_\_\_\_

Noche más difícil (día n°): \_\_\_\_\_

## SUDORES NOCTURNOS

Noches con sudores: \_\_\_\_\_

Noches sin sudores: \_\_\_\_\_

Intensidad más común: \_\_\_\_\_

## ENERGÍA, ESTADO DE ÁNIMO Y NIEBLA MENTAL

Energía promedio: \_\_\_\_\_

Estado de ánimo más frecuente: \_\_\_\_\_

Niebla mental — principalmente: \_\_\_\_\_

## PATRONES DE FACTORES ESTA SEMANA

---

---

---

## LO QUE PARECIÓ AYUDAR ESTA SEMANA

---

---

---

## UNA COSA QUE VOY A INTENTAR DIFERENTE EN LA SEMANA 5

---

---

# Resumen de 30 días · Para llevar a tu médica

*"30 noches de datos dicen más que cualquier consulta de 10 minutos."*

## CIFRAS CLAVE EN 30 NOCHES

Noches registradas

Calidad promedio

Horas promedio

Noches con sudores

## TENDENCIAS DE SUEÑO Y SUDORES

Mejor semana de sueño: \_\_\_\_\_

Semana más difícil: \_\_\_\_\_

Semana con más noches sin sudores: \_\_\_\_\_

## PATRONES DE ESTADO DE ÁNIMO Y NIEBLA MENTAL

Estado de ánimo más frecuente: \_\_\_\_\_

Niebla mental — principalmente: \_\_\_\_\_

Días en que el ánimo estuvo mejor: \_\_\_\_\_

## LOS 3 FACTORES MÁS IDENTIFICADOS

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## LO QUE MÁS AYUDÓ ESTE MES

---

---

## PREGUNTAS PARA MI MÉDICA

---

---

---

**Registra tus próximas 30 noches en digital**

App desde el navegador · Descarga CSV · Historial e insights · [HerMidlifeWellnessHelp.com](https://HerMidlifeWellnessHelp.com)

# Cómo hablar con tu médica sobre el sueño y las hormonas

*"Mereces una profesional que tome tus datos en serio."*

## QUÉ LLEVAR A LA CONSULTA

- **Estas páginas** impresas o como captura de pantalla en el móvil.
- **Cifras concretas** "Tuve sudores nocturnos en 22 de 30 noches. Intensidad moderada."
- **Tus patrones** "Se agravan en las semanas 1 y 3. Aquí están mis notas de factores."
- **Ánimo y niebla mental** "Niebla mental pesada en 14 días. Estado de ánimo mayormente irritable."
- **Lo que ayudó** "El cojín frío y el magnesio redujeron los episodios varias noches."

## PREGUNTAS QUE VALE LA PENA HACER

- ¿Podría ser perimenopausia o menopausia? ¿Qué pruebas lo confirman?
- ¿Soy candidata para THS, hormonas bio idénticas u otro tratamiento?
- ¿Qué cambios de estilo de vida tienen más evidencia para los sudores nocturnos?
- ¿Pueden mis cambios de humor y la niebla mental estar relacionados con las hormonas?
- ¿Qué debería seguir registrando y cuándo hacemos una revisión?

## LO QUE DEBES SABER

- La perimenopausia puede comenzar a finales de los 30. Los sudores, los cambios de humor y la niebla son señales clásicas.
- El sueño interrumpido eleva el cortisol, que empeora los sudores, que empeoran el sueño. Es un ciclo que tiene solución.
- La niebla mental y la irritabilidad suelen mejorar cuando mejora el sueño. Registra ambos.
- No te lo estás inventando. No estás exagerando. Tus datos lo demuestran.

## Registra tus próximas 30 noches en digital

App desde el navegador — descarga CSV, historial e insights

[HerMidlifeWellnessHelp.com](https://HerMidlifeWellnessHelp.com) · \$37