MENOPAUSAL SKINCARE · DOCUMENTO GRATUITO PARA IMPRIMIR

Mi *registro de piel* en la menopausia

¿Tu piel ha cambiado con la menopausia? Probablemente necesites menos pasos, no más. Tres tareas cubren la mayoría de los días: limpiar con suavidad, mantener la piel cómoda y protegerla del sol.

Conserva lo que funciona
Los productos que ya toleras pueden quedarse.

Un cambio a la vez
Así sabrás qué ayudó.

Dale un par de semanas
Salvo que escueza o arda: entonces, déjalo.

Mañana

1 **Limpia con suavidad, solo si hace falta**
Un limpiador suave en crema, leche o loción. Sin jabón. Agua templada, no caliente.

Mi producto: _____

2 **Hidrata**
Sin fragancia. Busca ceramidas, glicerina o ácido hialurónico.

Mi producto: _____

3 **Protector solar SPF 30 o más**
De amplio espectro, sobre la piel expuesta antes de salir. Al aire libre, vuelve a aplicarlo cada 2 horas aproximadamente.

Mi producto: _____

Noche

1 **Retira el protector solar y el maquillaje**
Un limpiador hidratante.

Mi producto: _____

2 **Tratamiento recetado, si tienes uno**
Úsalo exactamente como te indicó quien te lo recetó.

Mi producto: _____

3 **Hidrata**
La crema de la mañana también puede servir aquí, si sus indicaciones y su textura son adecuadas para la noche.

Mi producto: _____

Opcional: solo con un objetivo claro

Un objetivo suena así: *«Mi cara se siente tirante a mediodía.»* · *«Quiero trabajar las manchas oscuras.»* · *«Mi médico me lo sugirió.»* **¿Sin objetivo? Sáltatelo.** Los sérums son opcionales. Consulta a un farmacéutico o a un profesional sanitario antes de empezar con un retinoide (una crema de vitamina A que puede escocer).

_____

Después del baño o la ducha

Sécate a toques y luego hidrata la piel seca del cuerpo mientras aún está húmeda.

_____

Cómo usar este registro

1. Mantén una rutina sencilla (esta página).
2. Valora tu piel cada noche (página 2).
3. Lleva la página 3 a tu cita.

menopausal-skincare.com/es/guides/simple-menopause-skincare-routine
La guía completa: por qué ayuda cada paso y qué dejar fuera.
Versión 1 · fuentes comprobadas el 1 nov. 2026 · información general, no consejo médico.

CUATRO SEMANAS · VALORA CADA NOCHE

Mi piel, *día a día*

Escribe **0** si un síntoma no estuvo; deja una casilla en blanco solo si se te olvidó. ¿Cambiaste un producto, medicamento o detergente? Añádelo a la tabla de abajo y escribe su número en la fila inferior.

(0) ninguno (1) leve (2) molesto (3) intenso o me frenó

Fecha de inicio _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Seca o tirante														
Picor														
Hormigueo														
Escozor o ardor														
Rubor (calor, rojez)														
Enrojecimiento o erupción														
El picor me despertó														
¿Cambio? su número														

Día	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Seca o tirante														
Picor														
Hormigueo														
Escozor o ardor														
Rubor (calor, rojez)														
Enrojecimiento o erupción														
El picor me despertó														
¿Cambio? su número														

Productos que empiezo o dejo

#	Producto, medicamento o detergente	Día de inicio	Día de fin	¿Reacción?
1				S / N
2				S / N
3				S / N
4				S / N
5				S / N

Busca ayuda ahora, no esperes al registro: una erupción dolorosa, con ampollas o que se extiende rápido, fiebre o malestar general, labios u ojos hinchados, o dificultad para respirar (el 112 o tu número de emergencias local).

Versión 1 · fuentes comprobadas el 1 nov. 2026 · información general, no consejo médico.

LLEVA ESTO A TU MÉDICO, ENFERMERA O DERMATÓLOGO

Resumen de *mi cita*

Nombre _____

Fecha de nacimiento _____

Fecha de la cita _____

De la página 2	Días con 2 o 3	Peor puntuación
Seca o tirante		
Picor		
Hormigueo		
Escozor o ardor		
Rubor (calor, rojez)		
Enrojecimiento o erupción		
El picor me despertó		

¿Cuándo empezó?

_____

¿Se ha extendido?

☐ Sí ☐ No ☐ No lo sé

En qué parte del cuerpo

☐ Cara ☐ Cuello ☐ Pecho ☐ Cuero cabelludo
☐ Brazos ☐ Piernas ☐ Espalda ☐ Axilas

Afecta a mi

☐ Sueño ☐ Trabajo ☐ Estado de ánimo
☐ No mucho

Medicamentos y THS que tomo (y cambios recientes)

_____

_____

Alergias o problemas de piel (eccema, rosácea, psoriasis)

_____

Lo que he probado y qué pasó

_____

_____

Otros cambios de la menopausia (sofocos, sueño, menstruación)

_____

Mis preguntas

_____

_____

Lleva la página 2, los envases o las listas de ingredientes de los productos y cualquier foto. Un registro ayuda en la cita; no puede decirte la causa.

No esperes a este registro · Pide cita ahora si tienes picor intenso, extendido, que vuelve una y otra vez o afecta al sueño, o una erupción, bulto o hinchazón nuevos. **Busca atención médica** si tienes una erupción dolorosa, con ampollas, que se extiende rápido o que viene con fiebre. **Llama al 112 o a tu número de emergencias local** si tienes dificultad para respirar o tragar, o hinchazón de labios u ojos.

menopausal-skincare.com/es/guides/itchy-skin-menopause
Picor de piel en la menopausia: primeros pasos suaves y cuándo buscar ayuda.
Versión 1 · fuentes comprobadas el 1 nov. 2026 · información general, no consejo médico.