MENOPAUSAL SKINCARE · DA STAMPARE, GRATUITO

Il mio *diario della pelle* in menopausa

La tua pelle è cambiata con la menopausa? Probabilmente ti servono meno passaggi, non di più. Tre cose coprono la maggior parte dei giorni: detergere con delicatezza, mantenere la pelle a proprio agio, proteggerla dal sole.

Tieni ciò che funziona
I prodotti che già tolleri possono restare.

Un cambiamento alla volta
Così sai cosa ha aiutato.

Dagli un paio di settimane
A meno che non pizzichi o bruci: in quel caso smetti.

Mattina

1 **Detergi con delicatezza, solo se serve**
Un detergente delicato in crema, latte o lozione. Non sapone. Acqua piacevolmente tiepida, non calda.

Il mio prodotto: _____

2 **Idrata**
Senza profumo. Cerca ceramidi, glicerina o acido ialuronico.

Il mio prodotto: _____

3 **Protezione solare SPF 30 o superiore**
Ad ampio spettro, sulla pelle esposta prima di uscire. All'aperto, riapplica circa ogni 2 ore.

Il mio prodotto: _____

Sera

1 **Rimuovi protezione solare e trucco**
Un detergente idratante.

Il mio prodotto: _____

2 **Trattamento prescritto, se ne hai uno**
Usalo esattamente come ti ha indicato chi lo ha prescritto.

Il mio prodotto: _____

3 **Idrata**
La crema del mattino può andare bene anche qui, se le indicazioni e la sensazione sulla pelle sono adatte alla notte.

Il mio prodotto: _____

Facoltativo: solo con un obiettivo chiaro

Un obiettivo suona così: *«Il viso mi tira già a metà giornata.»* · *«Voglio lavorare sulle macchie scure.»* · *«Me lo ha consigliato il medico.»* **Nessun obiettivo? Salta.** I sieri sono facoltativi. Chiedi a un farmacista o a un medico prima di iniziare un retinoide (una crema alla vitamina A che può pizzicare).

Dopo il bagno o la doccia

Tampona per asciugare, poi idrata la pelle secca del corpo quando è ancora umida.

Come usare questo diario

1. Segui una routine semplice (questa pagina).
2. Valuta la pelle ogni sera (pagina 2).
3. Porta la pagina 3 alla visita.

menopausal-skincare.com/it/guides/simple-menopause-skincare-routine
La guida completa: perché ogni passaggio aiuta e cosa lasciare fuori.
Versione 1 · fonti verificate il 1 nov 2026 · informazioni generali, non consulenza medica.

QUATTRO SETTIMANE · VALUTA OGNI SERA

La mia pelle, *giorno per giorno*

Scrivi **0** se un sintomo non c'era; lascia una casella vuota solo se hai dimenticato. Hai cambiato un prodotto, un farmaco o un detersivo? Aggiungilo alla tabella qui sotto e scrivi il suo numero nella riga in basso.

(0) nessuno (1) lieve (2) fastidioso (3) forte o mi ha bloccata

Data di inizio _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Secca o tesa														
Prurito														
Formicolio														
Pizzicore o bruciore														
Rossore (caldo, rosso)														
Arrossamento o eruzione														
Il prurito mi ha svegliata														
Cambio? il suo numero														

Giorno	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Secca o tesa														
Prurito														
Formicolio														
Pizzicore o bruciore														
Rossore (caldo, rosso)														
Arrossamento o eruzione														
Il prurito mi ha svegliata														
Cambio? il suo numero														

Prodotti che inizio o smetto di usare

#	Prodotto, farmaco o detersivo	Giorno di inizio	Giorno di interruzione	Reazione?
1				S / N
2				S / N
3				S / N
4				S / N
5				S / N

Cerca aiuto subito, non aspettare il diario: un'eruzione dolorosa, con vescicole o che si diffonde in fretta, febbre o malessere, labbra o occhi gonfi, o difficoltà a respirare (il 112 o il numero di emergenza locale).

Versione 1 · fonti verificate il 1 nov 2026 · informazioni generali, non consulenza medica.

PORTA QUESTO AL TUO MEDICO, INFERMIERA O DERMATOLOGO

Riepilogo della *mia visita*

Nome _____ **Data di nascita** _____ **Data della visita** _____

Dalla pagina 2	Giorni a 2 o 3	Punteggio peggiore
Secca o tesa		
Prurito		
Formicolio		
Pizzicore o bruciore		
Rossore (caldo, rosso)		
Arrossamento o eruzione		
Il prurito mi ha svegliata		

Quando è iniziato?

Si è diffuso?

☐ Sì ☐ No ☐ Non so

Dove sul corpo

☐ Viso ☐ Collo ☐ Petto ☐ Cuoio capelluto
☐ Braccia ☐ Gambe ☐ Schiena ☐ Ascelle

Influisce su

☐ Sonno ☐ Lavoro ☐ Umore ☐ Poco

Farmaci e TOS che prendo (e cambiamenti recenti)

Allergie o malattie della pelle (eczema, rosacea, psoriasi)

Cosa ho provato e cosa è successo

Altri cambiamenti della menopausa (vampate di calore, sonno, ciclo)

Le mie domande

Porta la pagina 2, le confezioni o gli elenchi degli ingredienti dei prodotti ed eventuali foto. Un diario aiuta la visita; non può dirti la causa.

Non aspettare questo diario · Prenota subito una visita per prurito intenso, diffuso, che torna di continuo o disturba il sonno, o per una nuova eruzione, nodulo o gonfiore. **Cerca assistenza medica** per un'eruzione dolorosa, con vescicole, che si diffonde in fretta o con febbre. **Chiama il 112 o il numero di emergenza locale** se hai difficoltà a respirare o a deglutire, o gonfiore di labbra o occhi.