



Anota tus síntomas día a día. Llevar este registro a tu consulta ayuda a tu médico a entender tu caso y puede acortar el camino del diagnóstico. Marca el dolor de 0 (nada) a 10 (insostenible).

[illegible]

## Cómo describir tu dolor

Usa esta escala para ubicar la intensidad. Ser específica ayuda a que te tomen en serio.

|             |                      |                                                  |
|-------------|----------------------|--------------------------------------------------|
| <b>0-2</b>  | <b>Leve</b>          | Molestia que no interrumpe tu día.               |
| <b>3-5</b>  | <b>Moderado</b>      | Incomoda, pero puedes seguir con actividades.    |
| <b>6-8</b>  | <b>Intenso</b>       | Te limita: faltas o dejas de hacer cosas.        |
| <b>9-10</b> | <b>Incapacitante</b> | No puedes funcionar; necesitas quedarte en cama. |

## Preguntas para tu médico

- ☐ ¿Mis síntomas podrían indicar endometriosis u otra condición?
- ☐ ¿Qué exámenes me recomiendas y para qué sirven?
- ☐ ¿Qué opciones existen para aliviar el dolor mientras tanto?
- ☐ ¿Debería consultar a un especialista?
- ☐ ¿Cómo puede afectar esto mi fertilidad si deseo tener hijos?
- ☐ ¿Qué señales me indican que debo volver a consultar pronto?

*No estás sola. Reconocer y registrar tus síntomas es un acto de cuidado hacia ti misma.*

Aviso: este registro es una herramienta educativa y no reemplaza la consulta médica ni constituye un diagnóstico. Si tienes síntomas, consulta a un profesional de la salud.