Brisalia | Seguimiento de perimenopausia y menopausia

Para mi cita

Periodo del informe 21 ago 2026 – 20 nov 2026 **Exportado** 20 nov 2026 **Cobertura del diario** 84 de 92 días anotados

Lo que me gustaría comentar

"He tenido un sangrado leve. ¿Habría que ajustar la dosis del parche?"

Lo que más le molesta: **Sofocos**

Medicación anotada

Parche hormonal · 50 mcg · dos veces por semana
Último cambio: **10 oct 2026** · Parche hormonal: de 25 mcg a 50 mcg

Reglas y sangrado

2 reglas con fechas anotadas por ella · 1 anotación de otro sangrado o manchado
2 sept – 5 sept 2026 · Regla (inicio y fin anotados por ella) · 4 días. Sangrado anotado en 4 de estos 4 días. Más abundante el 3 sept.
14 oct – 16 oct 2026 · Regla (inicio y fin anotados por ella) · 3 días. Sangrado anotado en 3 de estos 3 días. Más abundante el 15 oct.
4 nov · Otro sangrado: manchado, no estoy segura.
Tiempo entre inicios de regla anotados (de inicio a inicio): 28 jul → 2 sept: 36 días; 2 sept → 14 oct: 42 días
Resumen de reglas de este informe (21 ago – 20 nov 2026), según las fechas que anotó: última regla anotada 14 oct – 16 oct 2026 (3 días); 37 días desde ese inicio hasta el final de este informe.
Tiempo medio entre inicios anotados: 39 días, según 2 intervalos anotados en este informe (el más corto, 36; el más largo, 42 días).
Duración media de las reglas terminadas: 3,5 días, según 2 reglas terminadas en este informe.
Solo el historial anotado: una regla sin anotar puede alargar un intervalo. No es una predicción.

Síntomas principales y día a día

Sofocos · 69 de 84 días anotados · molestia media 2,9/5
Sudores nocturnos · 45 de 84 días anotados · molestia media 3,0/5
Dormir mal · 35 de 84 días anotados · molestia media 2,7/5

Respondido 1 de 84 días anotados. Le costó más: sueño (1 día).

Un día sin anotar no cuenta como día sin síntomas.

Sueño

Sueño medio: 6 h 56 min por noche anotada, según 25 noches de este informe.
Cómo durmió (noches que respondió): bien 10 · regular 10 · mal 9.

Diario anotado por la paciente. Brisalia no es un producto sanitario. No diagnostica enfermedades ni recomienda tratamientos.
Tu diario se guarda en tu dispositivo. Las copias exportadas en PDF son independientes del diario.
Para profesionales de la salud: brisalia.app/profesionales

Antes y después de: Parche hormonal: de 25 mcg a 50 mcg

Antes: 12 sept – 9 oct (24 días anotados)
Después, desde el día del cambio (incluido): 10 oct – 6 nov (26 días anotados)

Síntoma	Antes	Después
Sofocos	19 de 24 días · molestia media 2,7/5	19 de 26 días · molestia media 3,0/5
Sudores nocturnos	13 de 24 días · molestia media 2,8/5	17 de 26 días · molestia media 3,1/5
Dormir mal	9 de 24 días · molestia media 2,6/5	11 de 26 días · molestia media 3,0/5
Dolor en las articulaciones	6 de 24 días · molestia media 3,3/5	3 de 26 días · molestia media 2,7/5
Niebla mental	4 de 24 días · molestia media 2,0/5	3 de 26 días · molestia media 2,3/5

Días con el síntoma de los días anotados en cada intervalo, y su molestia media. Es una comparación de lo anotado: no muestra causas.

Todos los síntomas anotados

Dolor en las articulaciones 20 de 84 días anotados · molestia media 2,8/5; **Niebla mental** 16 de 84 días anotados · molestia media 2,0/5; **Ansiedad** 15 de 84 días anotados · molestia media 2,1/5; **Dolor menstrual** 4 de 84 días anotados · molestia media 1,8/5; **Dolor de cabeza** 3 de 84 días anotados · molestia media 2,3/5

Cronología del tratamiento

12 sept 2026 · Empezó Parche hormonal (25 mcg · dos veces por semana)

Notas compartidas por la paciente

12 sept 2026 · Diario
“Primer día con el parche.”