

TEST • 12 PREGUNTAS • 3 RUTAS

¿Qué necesita más tu cuerpo *ahora?*

Descubre si hoy necesitas enfocarte en energía, equilibrio hormonal o cuidado visible.

ENERGÍA • HORMONAS • BELLEZA Y CUIDADO

ANTES DEL TEST

Esto orienta; no diagnostica

Responde pensando en las últimas 2 a 4 semanas. Si un síntoma es intenso, nuevo o preocupante, consulta aunque el resultado apunte a otra ruta.

0 = casi nunca

No forma parte habitual de tus últimas semanas.

1 = a veces

Aparece, pero no domina tu rutina.

2 = con frecuencia

Se repite o interfiere de forma clara.

TUS TRES RUTAS

E = energía y recuperación

H = ciclo, perimenopausia o menopausia

B = piel, cabello, uñas y cuidado visible

TEST • RESPONDE 0, 1 O 2

Preguntas 1 a 6

Encierra una respuesta por fila y anota la letra de la ruta.

1. Me despierto sin sentirme recuperada.

E

0 1 2

2. Mi ciclo, sofocos o sueño cambiaron.

H

0 1 2

3. Noto más sequedad, caída o uñas frágiles.

B

0 1 2

4. La tarde se sostiene con cafeína o azúcar.

E

0 1 2

5. Mi ánimo o concentración cambian con mi etapa.

H

0 1 2

No cambies respuestas para obtener una ruta concreta. Un empate también contiene información.

TEST • RESPONDE 0, 1 O 2

Preguntas 7 a 12

Encierra una respuesta por fila y anota la letra de la ruta.

E

7. Las tareas normales se sienten demasiado pesadas.

0 1 2

H

8. Tengo sequedad íntima, dolor o cambios urinarios.

0 1 2

B

9. El cabello se rompe, cae o se ve más fino.

0 1 2

E

10. He reducido movimiento por falta de reservas.

0 1 2

H

11. El sangrado o dolor es distinto para mí.

0 1 2

No cambies respuestas para obtener una ruta concreta. Un empate también contiene información.

TU RESULTADO

Suma por letra, no por página

Añade los puntos de las preguntas E, H y B por separado.



Energía y recuperación

Preguntas 1, 4, 7 y 10

TOTAL: ____ / 8



Transición hormonal

Preguntas 2, 5, 8 y 11

TOTAL: ____ / 8



Belleza y cuidado visible

Preguntas 3, 6, 9 y 12

TOTAL: ____ / 8

CÓMO INTERPRETAR

La puntuación más alta indica tu primera ruta. Si hay empate, elige la que más interfiere con tu vida. Si todas son altas, empieza por sueño, comida regular y consulta para descartar causas médicas.

RUTA E

Energía y recuperación

Tu prioridad es recuperar capacidad y revisar por qué el descanso no alcanza.

LO QUE PODRÍA ESTAR PIDIENDO ATENCIÓN

- ☐ Fatiga, niebla mental o bajón de tarde.
- ☐ Sueño no reparador o demasiada cafeína.
- ☐ Menos movimiento por falta de energía.

Empieza aquí

1 Registra

Energía mañana, tarde y noche durante 7 días.

2 Estabiliza

Comida regular, agua visible y cafeína más temprano.

3 Consulta

Si dura semanas o se acompaña de otros cambios, pide valoración.

Consulta antes si hay dolor de pecho, falta de aire, desmayo, palpitaciones importantes, sangrado abundante o pérdida de peso involuntaria.

RUTA H

Ciclo y transición hormonal

Tu prioridad es nombrar cambios de ciclo, perimenopausia o menopausia y su impacto.

LO QUE PODRÍA ESTAR PIDIENDO ATENCIÓN



Ciclo, sangrado o dolor distintos.

Sofocos, sueño o ánimo cambiantes.

Sequedad íntima o síntomas urinarios.

Empieza aquí

1

Mapea

Registra síntoma, intensidad, ciclo y detonantes.

2

Prepara

Escribe tres preguntas sobre opciones y riesgos.

3

Cuida base

Fuerza, sueño, comida y apoyo según tu capacidad.

Cualquier sangrado después de 12 meses sin menstruación requiere valoración. Busca atención urgente ante sangrado muy abundante con mareo o dolor súbito intenso.

RUTA B

Belleza y cuidado visible

Tu prioridad es proteger piel, cabello y uñas mientras revisas cambios rápidos o persistentes.

LO QUE PODRÍA ESTAR PIDIENDO ATENCIÓN

- ☐ Sequedad, sensibilidad o picazón.
- ☐ Caída, adelgazamiento o rotura.
- ☐ Uñas frágiles o cambios de color o forma.

Empieza aquí

1 Simplifica

Limpieza suave, hidratación y protección solar.

2 Reduce daño

Menos calor, tensión, fragancia y manipulación.

3 Observa

Fotografía semanal y registra síntomas asociados.

Consulta si hay caída rápida o en parches, dolor o inflamación del cuero cabelludo, piel que se agrieta o sangra, lesiones nuevas o cambios acompañados de fatiga y alteraciones del ciclo.

CUANDO LAS RUTAS SE CRUZAN

Tu cuerpo no vive en compartimentos

Sueño fragmentado puede afectar energía y piel. Sangrado abundante puede coincidir con fatiga. Estrés puede influir en ánimo, ciclo y caída de cabello.

E + H**Cansancio junto con ciclos más abundantes, sofocos o sueño alterado.**

Registra ciclo y energía; comenta el patrón con un profesional.

H + B**Sequedad, caída o cambios visibles durante perimenopausia o menopausia.**

Simplifica cuidado externo y revisa causas si el cambio es rápido.

E + B**Fatiga con caída de cabello, uñas frágiles o cambios de peso.**

No te suplementes a ciegas; una valoración puede revisar causas.

E + H + B**Varias áreas cambiaron a la vez y afectan tu vida.**

Empieza con fundamentos y prepara una consulta con tu registro.

La prioridad no es acertar una etiqueta. Es elegir una acción segura y saber cuándo pedir ayuda.

TU PLAN PERSONAL

Una semana según tu ruta

Elige una acción principal y dos fundamentos compartidos.

Ruta E

Registrar energía 3 veces al día + una comida completa regular.

Ruta H

Registrar ciclo o síntomas + preparar tres preguntas para consulta.

Ruta B

Simplificar rutina + observar caída, sequedad o rotura sin añadir suplementos.

Fundamentos compartidos

- ☐ Horario de sueño lo más estable posible.
- ☐ Comida suficiente con proteína, fibra, color y agua.
- ☐ Movimiento adaptado a mi energía y salud.
- ☐ Una conversación o apoyo concreto esta semana.

Mi ruta principal es _____. Mi acción de 7 días será _____.

SEGURIDAD

Un resultado nunca invalida una señal de alarma

Busca ayuda según el síntoma, aunque tu ruta parezca sencilla.

ATENCIÓN URGENTE

- ☐ Dolor de pecho, falta de aire, desmayo, debilidad súbita o confusión.
- ☐ Sangrado muy abundante con mareo o cualquier sangrado posmenopáusico.
- ☐ Pensamientos de hacerte daño o sensación de no poder mantenerte segura.

AGENDA UNA VALORACIÓN

- ☐ Fatiga que dura semanas, empeora o limita actividades.
- ☐ Dolor pélvico severo, progresivo o sangrado anormal.
- ☐ Caída de cabello rápida, parches, dolor o cambios visibles persistentes.
- ☐ Ánimo bajo, ansiedad o pérdida de interés durante dos semanas o más.

TU SIGUIENTE PASO

Tu resultado es un comienzo, no una etiqueta

Usa la ruta para elegir una acción y una conversación. Vuelve a realizar el test dentro de cuatro semanas y compara patrones, no perfección.

¿QUIERES CONOCER GO WOMAN?

Responde a este mensaje con "QUIERO SABER MÁS" para recibir información clara sobre el producto, sus ingredientes y su uso.

Sin presión. Tú decides qué encaja contigo.

Fuentes consultadas

- MedlinePlus. Fatiga; Menopausia; Nutrición; Estrés.
- ACOG. Los años de la menopausia; Abnormal Uterine Bleeding.
- American Academy of Dermatology. Skin, hair and nail care.
- NIMH. La depresión en las mujeres.

AVISO IMPORTANTE

Material educativo; no diagnóstica, trata ni previene enfermedades y no sustituye la atención médica. Antes de usar suplementos, consulta a un profesional si tomas medicamentos, tienes una condición de salud, estás embarazada, planeas estarlo o estás lactando. Go Woman es un suplemento alimenticio, no un medicamento.