

MODELO DE PERÍODO MENSUAL Y SEGUIMIENTO DE LA SINTOMATOLOGÍA

MES: enero

FECHA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
FLUJO DE SANGRE																															
MANCHADO POR GOTEO								✓	✓																						
LIGERO										✓																					
NORMAL												✓																			
ABUNDANTE																															
SÍNTOMAS DEL SPM																															
ACNÉ (BROTE)								✓																							
INFLAMACIÓN ABDOMINAL							✓																								
LLANTO																															
PECHOS DOLORIDOS																															
CAMBIOS DE HUMOR																															
IRRITABILIDAD								✓																							
SÍNTOMAS DEL PERÍODO																															
CALAMBRES									✓																						
DIARREA																															
MAREOS																															
NÁUSEAS																															
VÓMITOS																															

Intensidad del sangrado mensual: Interpretación

Manchado por goteo: Pequeña cantidad de sangre en tu ropa interior o en tu protector diario

Ligero: 1-3 tampones o toallas higiénicas / día

Normal: 4-6 tampones o toallas higiénicas / día

Abundante: Más de 6 tampones o toallas higiénicas / día