

PERÍODO MENSUAL Y SEGUIMIENTO DE LA SINTOMATOLOGÍA

MES: _____

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