

# Calendario Menstrual

Nombre \_\_\_\_\_ Año \_\_\_\_\_

La mujer alcanza la menopausia cuando no ha tenido períodos menstruales por 12 meses consecutivos. Durante el período de transición hacia la menopausia, llamado perimenopausia, ocurren varios cambios normales y comunes en el patrón menstrual. Es conveniente que registre los cambios de su periodo durante esta etapa, de esta manera, si fuera necesario realizar un control médico, usted podrá aportar la información necesaria para que su médico evalúe si estos cambios se salen de la normalidad.

Lleve un control aquí de su patrón menstrual. Todos los días, evalúe su flujo menstrual utilizando los símbolos indicados:

Menstruación excepcionalmente abundante	Menstruación normal	Menstruación excepcionalmente escasa	Manchado	•	Sin sangrado
---	---------------------	--------------------------------------	----------	---	--------------

	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
Enero																															
Feb.																															
Marzo																															
Abril																															
Mayo																															
Junio																															
Julio																															
Agosto																															
Sept.																															
Oct.																															
Nov.																															
Dic.																															

## Llame a su médico si tiene:

- Períodos que son más abundantes de lo usual
- Períodos que duran entre 2 y 7 días más de normal
- Períodos frecuentes (que duran menos de 21 días desde el comienzo de un período hasta el comienzo del siguiente)
- Manchado o sangrado entre períodos
- Sangrado vaginal después del coito
- Sangrado después de alcanzar la menopausia, si no está tomando hormonas



Esta *NotaMeno* ha sido desarrollada por el Comité de Educación para el Consumidor de la North American Menopause Society [Sociedad Norte Americana de Menopausia], aporta información general actual pero no información médica. No tiene el propósito de reemplazar la opinión de su médico. [www.menopause.org](http://www.menopause.org).

Derechos de autor © 2015 The North American Menopause Society [Sociedad Norte Americana de Menopausia]. Todos los derechos reservados. NAMS otorga permiso a los proveedores de atención médica para reproducir esta *NotaMeno* para su distribución a mujeres en su búsqueda de buena salud.

Made possible by donations to the NAMS Education and Research Fund. 