

# Calendario Menstrual

Nombre \_\_\_\_\_ Año \_\_\_\_\_

|                                 | Enero | Febrero | Marzo | Abril | Mayo | Junio | Julio | Agosto | Septiembre | Octubre | Noviembre | Diciembre |
|---------------------------------|-------|---------|-------|-------|------|-------|-------|--------|------------|---------|-----------|-----------|
| 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                              |       |         |       |       |      |       |       |        |            |         |           |           |
| Cantidad de días entre períodos |       |         |       |       |      |       |       |        |            |         |           |           |

- Menstruación excepcionalmente abundante
- Menstruación normal
- Menstruación excepcionalmente escasa
- Manchado

La mujer alcanza la menopausia cuando no ha tenido períodos menstruales por 12 meses consecutivos. Durante el período de transición hacia la menopausia, llamado peri menopausia, ocurren varios cambios normales y comunes en el patrón menstrual. Sin embargo algunos cambios deben ser evaluados por un proveedor de atención médica para descartar otras causas aparte de la menopausia.

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

- Llame a su proveedor de atención médica si tiene:
- Períodos que son más abundantes que lo usual.
  - Períodos que duran más de 7 días o 2 días más que lo usual.
  - 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 MenoNote [NotaMeno] desarrollada por el Comité de Educación para el Consumidor de la North American Menopause Society [Sociedad Norte Americana de Menopausia], provee información general actual pero no información médica. No tiene el propósito de reemplazar la opinión del proveedor de atención médica del individuo.

Derechos de autor © 2005, The North American Menopause Society [Sociedad Norte Americana de Menopausia]. Todos los derechos reservados. NAMS otorga permiso a los proveedores de atención médica de reproducir esta MenoNote [NotaMeno] para distribución a mujeres en su búsqueda de buena salud.