

GRÁFICO DE MENSTRUACIÓN Y SISTEMA DE PUNTUACIÓN

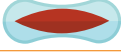
FECHA INICIO PERIODO

/

/

Día
Mes
Año

INSTRUCCIONES: Anote la cantidad de toallas higiénicas/tampones usados por día, así como el “grado de manchado” de cada día de su periodo. Si dura más de 10 días, continúe anotando la puntuación, utilizando una segunda tabla. Si tiene coágulos de sangre, anote cuántos y el tamaño de cada coágulo cada día. Consulte el sistema de puntuación a la derecha para saber cómo medir el tamaño del coágulo.¹ Si tiene un *flujo menstrual incapacitante que le impide o dificulta en gran manera sus actividades diarias y su calidad de vida*, anote un “1” para ese día. Si está usando copas menstruales, le recomendamos usar una copa con marcas de volumen. Introduzca el volumen de su copa en el cuadro. Luego ingrese la letra correspondiente a la cantidad de sangre en la tabla.

TOALLAS HIGIENICAS	Día	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Puntuación	Puntos
Manchado Leve 												1 punto por cada toalla	
Parcialmente llena 												5 puntos por cada toalla	
Totalmente llena 												20 puntos por cada toalla	
Coágulo pequeño (como una uva)												1 punto por cada coágulo	
Coágulo grande (como una fresa)												5 puntos por cada coágulo	
Flujo menstrual incapacitante												5 puntos por cada día	

TAMPONES	Día	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Puntuación	Puntos
Manchado Leve 												1 punto por cada tampón	
Parcialmente lleno 												5 puntos por cada tampón	
Totalmente lleno 												10 puntos por cada tampón	
Coágulo pequeño (como una uva)												1 punto por cada coágulo	
Coágulo grande (como una fresa)												5 puntos por cada coágulo	
Flujo menstrual incapacitante												5 puntos por cada día	

COPA MENSTRUAL													
Volumen copa (mL)	Opciones de puntuación	 0	 A	 B	 C	 D	 E	 F					
		0 Puntos	Puntos	Puntos	Puntos	Puntos	Puntos	Puntos					
	Día	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Puntos	
Copa menstrual 1													
Copa menstrual 2													

PUNTOS TOTALES

Si su puntuación total es mayor a 100, es posible que usted tenga sangrado menstrual abundante, por favor consulte con su medico para revisar estos resultados.