

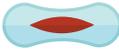
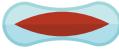


GRÁFICO DE MENSTRUACIÓN Y SISTEMA DE PUNTUACIÓN

FECHA INICIO PERIODO

/ /
 Día Mes Año

INSTRUCCIONES: Anote la cantidad de compresas/tampones usados por día, así como el “grado de manchado” de cada día de su período. 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.

| COMPRESAS | Día | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Puntuación | Puntos |
|--|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----------------------------|--------|
| Manchado Leve  | | | | | | | | | | | | 1 punto por cada compresa | |
| Parcialmente llena  | | | | | | | | | | | | 5 puntos por cada compresa | |
| Totalmente llena  | | | | | | | | | | | | 20 puntos por cada compresa | |
| 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 | | | | | | |
| <input type="text"/> | | 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 más de 100, consulte a su médico.

Fuente: 1. Higham JM, O'Brien PM y Shaw RW. *Br J Obstet Gynaecol* 1990; 97:734-9.