

# Tu calendario

Usa el calendario para controlar las pérdidas de sangre menstruales



## Cómo utilizarlo

Este calendario menstrual sirve para que el ginecólogo valore con más facilidad la abundancia de tu menstruación. De esta forma, el médico te recomendará el tratamiento más adecuado.

1

**Escribe el mes.**

2

**Indica la cantidad de compresas y tampones** que utilizas cada día.

3

**Cuando tengas el calendario completado, pide cita con el ginecólogo** para que te prescriba el tratamiento más adecuado.

MES ..... AÑO ..... FECHA DE NACIMIENTO .....

COMPRESAS	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
Menor flujo																															
Flujo medio																															
Flujo abundante																															

TAMPONES	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
Menor flujo																															
Flujo medio																															
Flujo abundante																															

Comentarios