

pensio

Rastreador de ciclo

3 min

Registra tu ciclo menstrual con tu estado de ánimo, tus síntomas y tu flujo de cada día: un registro fechado de lo que anotaste cada día.

*Nota**:* Este es un espacio para registrar lo que notas, no un expediente médico. No predice nada y no sustituye el consejo médico profesional, el diagnóstico ni el tratamiento. No lo uses como método anticonceptivo ni para planear un embarazo, y lleva cualquier preocupación sobre tu salud a un médico.

SECCIÓN 3

Fecha

SECCIÓN 4

Día del ciclo

****Día:****

****Fase:**** Menstrual / Folicular / Ovulatoria / Lútea

SECCIÓN 5

Flujo

Ninguno · Ligero · Medio · Abundante

****Flujo hoy:****

SECCIÓN 6

Estado de ánimo

****¿Cómo me siento?***

****Nivel de energía:**** Bajo / Medio / Alto

SECCIÓN 7

Síntomas

☐ Cólicos

☐ Dolor de cabeza

☐ Inflamación

☐ Cansancio

☐ Sensibilidad en los senos

☐ Dolor de espalda

☐ Otro:

SECCIÓN 8

¿Cómo me está afectando mi ciclo hoy?

SECCIÓN 9

Notas
