



## Calendario del Ciclo Menstrual

El ciclo regular es una buena indicación de que tu cuerpo está bien.

Por eso es muy importante que los controles y que te des cuenta de las alteraciones.

### Nuestro calendario del ciclo te ayuda:

Apuntando de la forma recomendada verás si tu ciclo es regular, siempre estás preparada cuando te viene la regla, puedes dar informaciones exactas a tu ginecólogo y en el caso de que te infectes con una ITS o tengas cualquier problema se va a detectar antes de lo normal.

### ¿Cómo Apuntar?



Días de poca pérdida de sangre

Días normales

Días de fuerte pérdida de sangre

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
		1						1			
		2						2			
		3						3			
		4						4			
		5						5			
		6						6			
		7						7			
		8						8			
		9						9			
		10						10			
		11						11			
		12						12			
		13						13			
		14						14			
		15						15			
		16						16			
		17						17			
		18						18			
		19						19			
		20						20			
		21						21			
		22						22			
		23						23			
		24						24			
		25						25			
		26						26			
		27						27			
		28						28			
		29						29			
		30						30			
		31						31			

días entre el inicio de la regla de un mes y otro