



Diario de Atención Médica

Antes de visitar a su proveedor de atención médica, puede ser útil que lleve un diario de salud durante un mes o dos. Esto le ayudará a usted y a su proveedor de atención médica a determinar qué pasos se deben seguir.

¿Cuándo comenzaron sus síntomas? _____

¿Qué provocó estos síntomas? _____

Tome nota de su nivel de energía. ¿Cuándo fue elevado? _____

¿Cuándo fue bajo? _____

¿Le ha sangrado la nariz durante más de 10 minutos? SÍ NO

¿Con qué frecuencia? _____

¿Qué edad tenía cuando tuvo su primer periodo menstrual? _____

¿Cuántos días transcurren entre el comienzo de un periodo y el comienzo del siguiente? _____

¿Cuántos días dura su periodo? _____

¿Durante cuántos días considera que su periodo es intenso? _____

¿Con qué frecuencia debe cambiar sus toallas sanitarias o tampones? _____

¿Debe duplicar la cantidad de toallas o tampones que utiliza, en especial por la noche? SÍ NO

¿Siente dolor durante sus periodos? SÍ NO

¿Qué alivia el dolor? _____

¿Qué incrementa el dolor? _____

¿Sus síntomas interfieren con su vida cotidiana? SÍ NO

¿Alguna mujer en su familia tiene periodos intensos? SÍ NO

¿Hay alguien en su familia que haya experimentado síntomas similares de hemorragia? SÍ NO

¿Hay alguien en su familia a quien se le haya diagnosticado un trastorno hemorrágico, como la enfermedad de von Willebrand o hemofilia? SÍ NO

Indique los medicamentos prescritos o no prescritos que tome actualmente.
