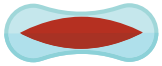
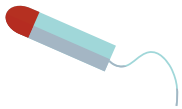
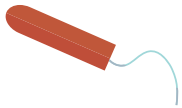
BETTER YOU KNOW | Cuadro de Ciclo Menstrual y Sistema de Puntuación

INSTRUCCIONES: escriba el número de toallas sanitarias/tampones usadas a diario, según qué tan saturados están por cada día de su periodo. Si son más de 10 días, por favor continúe la puntuación usando un cuadro adicional. Si tiene coágulos de sangre, escriba cuántos y el tamaño de cada coágulo por cada día. Consulte el sistema de puntuación a la derecha para ver cómo medir el tamaño del coágulo. Si tiene algún sangrado abundante que sea suficiente para afectar sus actividades diarias y calidad de vida, ponga una marca para ese día.

FECHA DE INICIO _____ / ____ / _____
mes día año

Toallas sanitarias	Día 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
										
Coágulos: tamaño y #										
Sangrado abundante: marca de verificación										

Tampones	Día 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
										
										
Coágulos: tamaño y #										
Sangrado abundante: marca de verificación										

NATIONAL HEMOPHILIA FOUNDATION
for all bleeding disorders

CDC
Centers for Disease Control and Prevention

La marca "CDC" es propiedad del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos y se usa con permiso. El uso de este logotipo no es un endoso por HHS o CDC de cualquier producto, servicio o empresa en particular.

Sistema de puntuación

Toallas sanitarias

1 punto por cada toalla levemente manchada

5 puntos por cada toalla moderadamente manchada

20 puntos si la toalla está completamente saturada de sangre

Tampones

1 punto por cada tampón levemente manchado

5 puntos por cada tampón moderadamente manchado

10 puntos si el tampón está completamente saturado de sangre

Coágulos

1 punto para coágulos pequeños (como una uva)

5 puntos para coágulos de gran tamaño (como una fresa)

TOTAL _____

Si su puntuación total es superior a 100, consulte con un profesional de la salud

Fuente: HIGHAM, Jenny M., O'BRIEN, P. M. S., SHAW, R. W., Assessment of menstrual blood loss using a pictorial chart, *British Journal of Obstetrics and Gynaecology*, agosto de 1990, vol. 97, pp. 734-739