

[Calcula tus días fértiles](#)  
[Calcula tu fecha probable de parto](#)

El uso de un calendario y una agenda resultan instrumentos muy sencillos y accesibles, ideales para registrar, conocer, planear y prepararse ante eventos como la menstruación.

### **¿Por qué es importante llevar este control?**

El calendario de menstruación es muy importante porque te permite tener una idea general y exacta de tus ciclos. Así, cuando toque un nuevo ciclo no te tomará por sorpresa o desprevenida, te permitirá identificar irregularidades o alteraciones, te ayudará a reconocer tus días fértiles y a prepararte para el momento en que decidas usar un método anticonceptivo. Cuando acudas con tu médico o ginecólogo no olvides llevarlo, ya que así tendrá un instrumento más para el mejor seguimiento de tu estado de salud y podrá recomendarte con mayor precisión un tratamiento específico, en caso de que lo necesites.

### **¿Qué debo apuntar?**

1. La fecha de inicio de la menstruación (primer día de sangrado)
2. La duración del sangrado (del primero al último día)
3. La intensidad del sangrado (escaso, moderado o abundante)
4. Si hubo sangrados adicionales
5. Las molestias (cólicos muy fuertes, cambios exagerados en tu estado de ánimo, dolor de cabeza o de piernas)

Conocer tu cuerpo es fundamental para conservar y atender tu salud. Por ello te invitamos a que realices un seguimiento de tus ciclos menstruales a partir de este calendario.

**Calendario en Excel**



**Calendario en PDF**



### **INSTRUCCIONES:**

1. Para iniciar, registra y ten siempre presente la edad en que tuviste tu primera menstruación, de ser posible, anota el día y mes en que se presentó tu menarca (primera regla).
2. Descarga el archivo en tu computadora para que cada mes regreses a él para registrar cada uno de tus ciclos.
3. Ahora, en el calendario, registra en cada mes los días de tu menstruación, desde el primero hasta el último día de tu sangrado. Para un mejor control de tu ciclo, anota debajo del día correspondiente: tres "x" si el sangrado es abundante, dos si es regular o normal y una si es ligero. En la zona de notas escribe si tuviste alguna otra molestia, para que cuando acudas con tu médico platicues sobre lo que has observado.
4. Si lo deseas puedes imprimirlo, Versión para imprimir pero tendrás la tarea de anotar los días que transcurren desde el primer día de un mes hasta un día antes del inicio del siguiente.
5. Si durante el seguimiento de tus periodos identificas lo siguiente:

**Que el conteo de días entre un ciclo y otro es mayor a 35 días;**

**Que tu ciclo dura menos de 21 días;**

**Que tu regla permanece por más de 7 días;**

**Que tienes sangrados muy abundantes;**

**Que hay poco sangrado en cada periodo;**

**Que hay ausencia de sangrado en uno o varios periodos.**

Es muy probable que tus ciclos menstruales sean irregulares por lo que es muy importante que consultes a tu médico o ginecólogo, para una atención y seguimiento más preciso que te ayude a determinar la causa, así como a regular tu ciclo.

[Inicio](#)