





CALENDARIO MENSTRUAL

Yo
DECIDO



Derechos Reservados

© Secretaría de Gobernación
Consejo Nacional de Población (CONAPO)
Dr. Vértiz 852, Col. Narvarte
C.P. 03020, Ciudad de México
<http://www.gob.mx/conapo>
    gob.mx/conapo

Con la colaboración del Proyecto CONFIO a través de ChildFund
Patriotismo 889, Piso 3, Col. Insurgentes Mixcoac
C.P. 03920, Ciudad de México
<https://childfundmexico.org.mx/>

Calendario Menstrual ¡Yo Decido!

Autoras:

Karla Berenice Hernández Torres
Nancy Lombardini Vega
Cristina Hernández Bolaños

Diseño y cuidado de la edición:

Maricela Márquez Villeda
Blanca Estela Melín Campos

Ilustraciones:

Guadalupe Cortés Pacheco
Tania Jaqueline Cruz Cruz
Integrantes de Comités Juveniles CONFIO

Primera edición: Julio de 2021

Impreso en México

El contenido y la información de esta publicación pueden ser utilizados siempre que se cite la fuente.



CALENDARIO MENSTRUAL



ESTADOS UNIDOS MEXICANOS
GOBIERNO DE MÉXICO

GOBERNACIÓN
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



CONAPO
CONSEJO NACIONAL DE POBLACIÓN

ChildFund.

CONFIO
PICMA | Promoción del Crecimiento Infantil y el Desarrollo de los Niños y Niñas Mexicanos

CALENDARIO MENSTRUAL



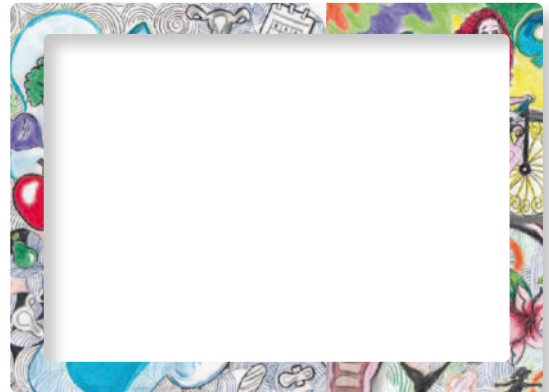
Es tu derecho conocer tu cuerpo y ciclo menstrual para tener una vida sana y plena, esto te permitirá tomar decisiones libres y responsables.

Al registrar en el calendario tu ciclo completo y los cambios físicos que ocurren en tu cuerpo durante esos días, podrás conocerte mejor.

Con esta herramienta podrás saber cuáles son tus días fértiles y evitar un embarazo no planeado.

¡Si conoces tu cuerpo, te puedes cuidar mejor!

Este calendario menstrual pertenece a:



Tu ciclo menstrual es conocido como regular cuando dura 28 días, aunque puede variar hasta los 35 días y se le llama ciclo irregular, comienza con la menstruación y termina con el inicio de la siguiente.

Sus fases son:

Menstruación

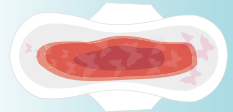
Es el proceso en el cual el útero desprende sangre y tejido a través de la vagina, normalmente dura de 2 a 5 días, pero puede variar en cada persona. La mayoría de las niñas y adolescentes tienen su primera menstruación (regla o periodo) entre los 11 y 14 años, pero algunas empiezan a los 8 o hasta los 17 años.

Es completamente normal que este sangrado tenga diferentes colores, desde un rojo brillante, rosa claro o incluso marrón o café. La cantidad de flujo menstrual varía mucho de mujer a mujer, entre 30 a 59 ml (de 2 a 4 cucharadas soperas). No siempre tendrás la misma cantidad de sangrado, de hecho, el 90% se pierde durante los primeros 3 días de la menstruación. Por eso, es importante que identifiques las características de tu flujo para elegir el producto de higiene con el nivel de absorción que más se adecue a tus necesidades.

Eres de flujo abundante si el sangrado ocupa la totalidad de la compresa o toalla sanitaria en una hora o menos.



Eres de flujo moderado si el sangrado deja una marca de 15 cm aproximadamente en menos de una hora.



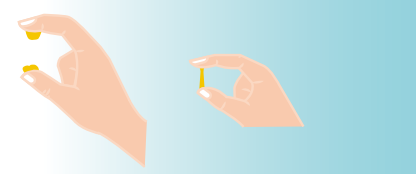
Eres de flujo regular si el sangrado deja una marca de menos de 10 cm en una hora.



Pre-ovulación

Es la fase después de la menstruación en la que madura uno de los óvulos que se encuentra dentro de los ovarios. Se presenta entre los días 6 y 13 del ciclo, aunque puede variar debido a la pérdida de peso, estrés, enfermedades, ejercicio o dietas. De forma natural, el cuello uterino genera un moco que lubrica la vagina ayudando a los espermatozoides a llegar al óvulo para fecundarlo.

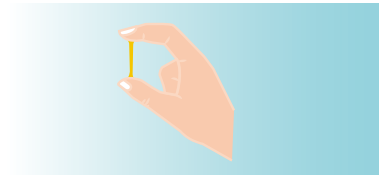
Notarás que el moco vaginal es escaso, de consistencia pegajosa, sin o con poca elasticidad y de color blanco o amarillento.
Probabilidad de embarazo: Baja



Ovulación

Cuando el óvulo madura es liberado hacia el útero, a través de las trompas de Falopio, haciendo que los niveles de hormonas aumenten y ayuden a preparar el recubrimiento del útero para el embarazo.

El moco vaginal es abundante, elástico y tiene el aspecto de una clara de huevo.
Probabilidad de embarazo: Alta



Post-ovulación

Si el óvulo no es fecundado, será expulsado en la próxima menstruación. En esta fase, los niveles de hormonas comienzan a bajar y algunas mujeres pueden presentar el Síndrome Premenstrual. Notarás que el moco vaginal tiene características similares a las de la fase de Pre-ovulación.

Síndrome Premenstrual (SPM)

Son los síntomas físicos y emocionales que ocurren alrededor de los días 15 al 22 del ciclo. Alrededor del 70% de las mujeres lo padece, pero su intensidad varía de mujer a mujer.

Sus principales síntomas son sensibilidad e hinchazón en las mamas, cara, manos, abdomen; dolor de cabeza, mareos, estreñimiento o diarrea, cólicos, aumento de peso, cambios en el sueño, tristeza, cansancio, depresión, ansiedad, irritabilidad, llanto repentino o poca concentración.

Generalmente, sus síntomas se atenúan con medicamentos de libre control, pero si se presenta un cuadro más intenso, lo aconsejable es acudir con el médico o ginecólogo(a).



INSTRUCCIONES:

Paso 1.

Escribe el año de registro y, en el recuadro superior izquierdo de cada celda, los días del 1 al 28, 29, 30 o 31 según el mes que corresponda. Recuerda que puedes completar los recuadros incluyendo los días del mes anterior y siguiente para un mejor registro.

Paso 2.

Utiliza como guía las abreviaturas señaladas de lado derecho y dibuja una gota roja durante los días de menstruación o en los días de sangrado.

Paso 3.

Durante los días de menstruación identifica la cantidad de sangrado o flujo menstrual y registra en cada celda si es abundante (FA), moderado (FM) o regular (FR).

Paso 4.

En los días que identifiques moco vaginal, registra "MV1" si su consistencia es pegajosa, sin o con poca elasticidad y de color blanco o amarillo. Si es abundante, elástico y tiene un aspecto de clara de huevo registra "MV2".

Paso 5.

En los días que hayas tenido relaciones sexuales registra "RSP" si fue con protección, o "RS" si fue sin protección.

Paso 6.

Alrededor de los días 15 al 22 del ciclo menstrual, podrías presentar algún o algunos síntomas del Síndrome Pre-menstrual. Registra “SPM” en los días que correspondan y descríbelos en la sección de Observaciones.

Paso 7.

En el apartado de Observaciones, escribe aquello que identificaste durante tu ciclo menstrual. No olvides registrar lo que pueda influir en él, como la toma de medicamentos, el estrés o el uso de algunos métodos anticonceptivos.




AÑO 2021						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
28	29	30 MV1	1 SPM MV1	2 SPM	3	4
5	6 SPM	7 FR	8 FM	9 FM	10 FM	11 FR
12 FR	13	14	15 RS	16	17	18
19 MV1	20 MV1	21 MV1	22 MV2	23 MV2	24	25
26 RSP	27	28 MV2	29 MV2	30 MV2	31	1
2	3	4 SPM	5 SPM MV1	6 MV1	7 SPM MV1	8 MV1

Observaciones: El jueves 1 de julio sentí cólicos leves y me dolía mucho la cabeza

Sangrado menstrual

 Días de sangrado

Flujo menstrual

 — FA
 — FM
 — FR



Moco vaginal

 MV1  MV2

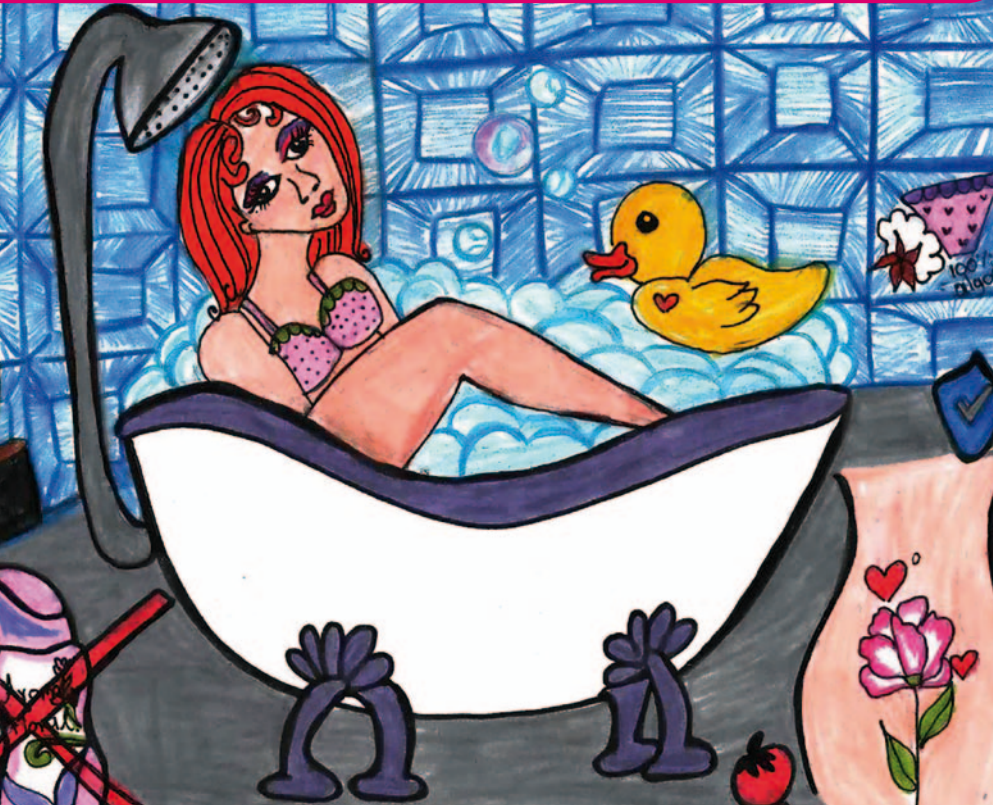
Síndrome premenstrual

 — Presencia de síntomas

Relaciones sexuales

 — Con protección
 — Sin protección

enero




Es recomendable que durante los días de sangrado te bañes diariamente, para mantener limpia la zona genital, evitando malos olores o infecciones. Es importante que no realices baños de asiento o utilices jabones perfumados, ya que pueden causar molestias o infecciones.

AÑO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

Observaciones:

Sangrado menstrual

 Días de sangrado

Flujo menstrual



FA



FM



FR

Moco vaginal

MV1



MV2



Síndrome premenstrual

SPM — Presencia de síntomas

Relaciones sexuales

RSP — Con protección

RS — Sin protección

febrero




Si experimentas cólicos fuertes puedes aliviarlos acostándote a la primera señal de dolor, poniendo una tela o trapo caliente sobre tu abdomen, tomar un baño relajante o realizar una caminata o ejercicios suaves, ya que estar en movimiento reduce el dolor. El truco es encontrar el que más te funcione. Si es muy intenso, asiste a una consulta médica o ginecológica para recibir un tratamiento adecuado.

AÑO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

Observaciones:

Sangrado menstrual

 Días de sangrado

Flujo menstrual



FA



FM



FR

Moco vaginal

MV1



MV2



Síndrome premenstrual

SPM — Presencia de síntomas

Relaciones sexuales

RSP — Con protección

RS — Sin protección

marzo



La ginecología es la especialidad que se encarga de la salud sexual y reproductiva de las mujeres, como cualquier cambio en la menstruación, la anticoncepción y el cuidado durante el embarazo. No hay una edad determinada para comenzar tus citas ginecológicas, pero es aconsejable que acudas antes y durante la adolescencia para resolver tus dudas o preocupaciones.

AÑO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

Observaciones:

Sangrado menstrual

 Días de sangrado

Flujo menstrual



FA



FM



FR

Moco vaginal

MV1



MV2



Síndrome premenstrual

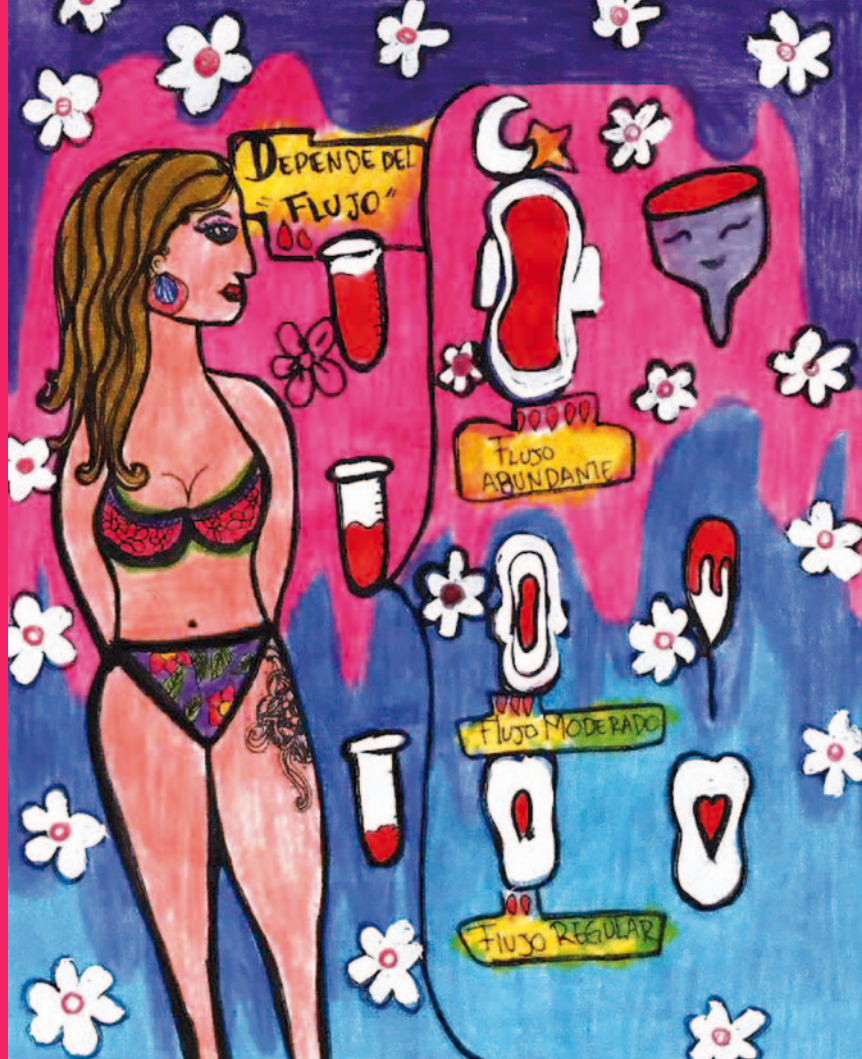
SPM — Presencia de síntomas

Relaciones sexuales

RSP — Con protección

RS — Sin protección

¡¡¡



Usar ropa interior de algodón permite una ventilación adecuada de la piel en el área genital. La ropa interior apretada puede atrapar la humedad y generar el crecimiento de bacterias y levaduras. Las prendas hechas con fibras sintéticas no son absorbentes y su uso frecuente puede aumentar el riesgo de contraer infecciones vaginales.

AÑO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

Observaciones:

Sangrado menstrual

 Días de sangrado

Flujo menstrual



FA



FM



FR

Moco vaginal

MV1



MV2



Síndrome premenstrual

SPM — Presencia de síntomas

Relaciones sexuales

RSP — Con protección

RS — Sin protección

mayo



Normalmente tendrás que cambiar tu toalla, tela o tampón 3 o 4 veces al día o más, dependiendo del sangrado. Esto es muy importante para evitar que durante la menstruación se concentre el sudor y el aire no circule adecuadamente, lo que puede generar problemas como infecciones, piel irritada u olores desagradables.

AÑO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

Observaciones:

Sangrado menstrual

 Días de sangrado

Flujo menstrual



FA



FM



FR

Moco vaginal

MV1



MV2



Síndrome premenstrual

SPM — Presencia de síntomas

Relaciones sexuales

RSP — Con protección

RS — Sin protección

junio




Es recomendable que en cualquier relación sexual combines un anticonceptivo hormonal (pastillas, inyecciones, parche, implante) con el uso del condón (masculino o femenino) para tener Doble Protección, evitando así un embarazo no planeado o una infección de transmisión sexual.

AÑO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

Observaciones:

Sangrado menstrual

 Días de sangrado

Flujo menstrual



FA



FM



FR

Moco vaginal

MV1



MV2



Síndrome premenstrual

SPM — Presencia de síntomas

Relaciones sexuales

RSP — Con protección

RS — Sin protección

julio




Existen diferentes artículos de higiene menstrual, por ejemplo, las toallas reutilizables están hechas de varias telas y capas que absorben el flujo. Se usan en la ropa interior manteniéndolas en su lugar mediante broches, y después de usarlas, se lavan y secan, pudiendo reutilizarlas durante un año aproximadamente.

AÑO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

Observaciones:

Sangrado menstrual

 Días de sangrado

Flujo menstrual



FA



FM



FR

Moco vaginal

MV1



MV2



Síndrome premenstrual

SPM — Presencia de síntomas

Relaciones sexuales

RSP — Con protección

RS — Sin protección

agosto



La efectividad de algunos métodos anticonceptivos hormonales como las pastillas, el parche o la inyección, depende de que los tomes o te los apliques en la fase indicada de tu ciclo menstrual. Marcar en el calendario los días de tu menstruación te ayudará a llevar un mejor control de tu método.

AÑO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

Observaciones:

Sangrado menstrual

 Días de sangrado

Flujo menstrual



FA



FM



FR

Moco vaginal

MV1



MV2



Síndrome premenstrual

SPM — Presencia de síntomas

Relaciones sexuales

RSP — Con protección

RS — Sin protección

septiembre



Alimentos como el trigo integral, las espinacas y otras hojas color verde oscuro (acelgas, quelites), soya, aguacate, chocolate oscuro y cacahuates son altos en minerales como hierro y magnesio. Al perder sangre cada mes, estos minerales se vuelven más importantes, por lo que su consumo puede prevenir síntomas incómodos en la menstruación.

¡Asegúrate de tenerlos en tu alimentación!

AÑO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

Observaciones:

Sangrado menstrual

 Días de sangrado

Flujo menstrual



FA



FM



FR

Moco vaginal

MV1



MV2



Síndrome premenstrual

SPM — Presencia de síntomas

Relaciones sexuales

RSP — Con protección

RS — Sin protección

octubre



Si estás buscando un producto de higiene menstrual que se acople a tus necesidades, presta atención a las características de tu cuerpo. Es importante que observes la cantidad de sangrado que depositas en una toalla para determinar si tu flujo es regular, moderado o abundante.

AÑO

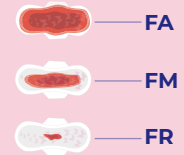
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

Observaciones: _____

Sangrado menstrual

 Días de sangrado

Flujo menstrual



Moco vaginal



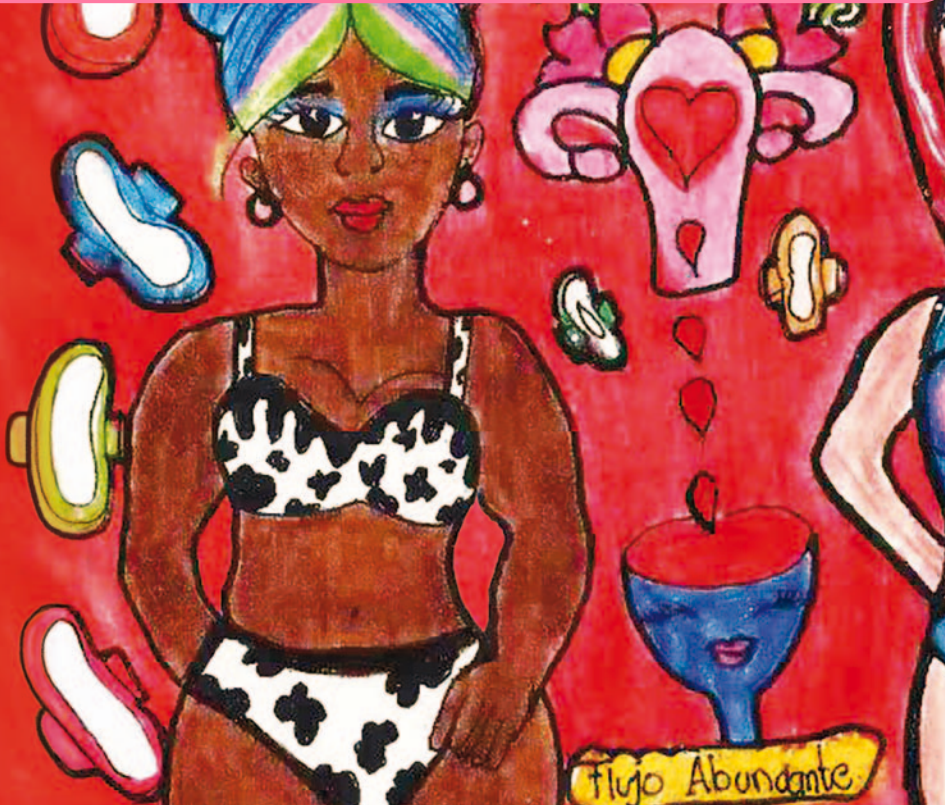
Síndrome premenstrual

SPM — Presencia de síntomas

Relaciones sexuales

RSP — Con protección
RS — Sin protección

noviembre




*¿Relaciones sexuales en mi periodo? Si tú quieres, se puede. Las relaciones sexuales durante la menstruación son perfectamente saludables. Sólo recuerda que **no** es un buen método anticonceptivo, ¡puedes quedar embarazada en esos días! Mejor protégete con el método anticonceptivo más efectivo para ti y combínalo con un condón para evitar infecciones de transmisión sexual.*

AÑO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

Observaciones:

Sangrado menstrual

 Días de sangrado

Flujo menstrual



FA



FM



FR

Moco vaginal

MV1



MV2



Síndrome premenstrual

SPM — Presencia de síntomas

Relaciones sexuales

RSP — Con protección

RS — Sin protección

diciembre



Es tu derecho conocer tu cuerpo y ciclo menstrual, esto contribuye a eliminar ideas erróneas acerca de la menstruación y para tomar decisiones que te permitan vivir tu sexualidad de forma sana y plena.


¡Si conoces tu cuerpo, te puedes cuidar mejor!

AÑO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●

Observaciones:

Sangrado menstrual

 Días de sangrado

Flujo menstrual



FA



FM



FR

Moco vaginal

MV1



MV2



Síndrome premenstrual

SPM — Presencia de síntomas

Relaciones sexuales

RSP — Con protección

RS — Sin protección

Fuentes de consulta

- IMSS. (2019, octubre). *El IMSS ofrece tratamiento a adolescentes por trastornos en el ciclo menstrual*. Prensa N°396/2019. <http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/201910/396>
- Instituto Nacional de Salud Pública. (2019). *MisTipsMenstruación. ¿Cómo le hago?* Salud. <https://comolehago.org/mis-tips/mistips-menstruacion>
- Prado. M., Andrés, W., Olmedo, O., Guarnizo, M. (2020). La copa menstrual, una alternativa de higiene femenina. Revisión de la literatura. *Revista Chilena de Obstetricia y Ginecología*, 85(1), 99-109. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchog/v85n1/0717-7526-rchog-85-01-0099.pdf>
- Profeco. (2012). *Toallas femeninas, una mujer cómoda es una mujer libre* [Folleto]. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/100493/RC428_Estudio_Toalla_Femenina.pdf
- Tampax. (2018). *Ciclo menstrual y visita ginecológica. Resuelve tus dudas* (5ta ed.). Grupo de la Infancia y la Adolescencia de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia. <https://sego.es/mujeres/Guia%20del%20ciclo%20menstrual.pdf>
- UNICEF. (2020). *Manual sobre salud e higiene menstrual para niñas, niños y adolescentes*. (1era ed.). <https://www.unicef.org/mexico/media/4696/file/Gu%C3%ADa%20para%20ni%C3%B1as,%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes.pdf>



GOBIERNO DE
MÉXICO

GOBERNACIÓN
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



CONAPO
CONSEJO NACIONAL DE POBLACION

ChildFund.

CONFIO
PICMCA
Promoción de la Salud y el Bienestar
de Niños y Adolescentes en México

