









Cuadro de Ciclo Menstrual y Sistema de Puntuación

FECHA DE INICIO / / PUNTUACIÓN
 Mes Día Año

Si su puntuación total es superior a 100, debe consultar a un profesional de atención médica.

Toallas sanitarias	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
										
										
										
Coágulos/sangrado abundante Coágulos: tamaño										

Tampones	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
										
										
										
Coágulos/sangrado abundante Coágulos: tamaño										

Si su período dura más de 10 días, continúe la puntuación con un segundo cuadro.

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
- 20 puntos** si el tampón está completamente saturado de sangre

Coágulos

- 1 punto** por coágulos pequeños
- 5 puntos** por coágulos de gran tamaño

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