

HER MIDLIFE WELLNESS HELP

HerMidlifeWellnessHelp.com

---

Educación en bienestar para la mediana edad, basada en ciencia



se siente *diferente*

## Guía de Registro de Ciclo en la Perimenopausia

---

Comprende lo que está pasando en tu cuerpo y por qué registrar cambia todo

Solo con fines educativos. No es consejo médico

HER MIDLIFE WELLNESS HELP

HerMidlifeWellnessHelp.com

Educación en bienestar para la mediana edad, basada en ciencia

# Registro de Ciclo en la Perimenopausia

## Guía completa de uso

*Comprende los cambios de tu cuerpo, un día a la vez*

---

*Solo para fines educativos • No es consejo médico*

## **Bienvenida — Tu cuerpo no está fallando**

Si tus períodos han comenzado a comportarse de maneras que nunca antes habías experimentado — llegando con más frecuencia, durando más tiempo, siendo más abundantes de lo que imaginabas posible, o desapareciendo durante semanas para luego regresar de golpe — no estás sola. Y no lo estás imaginando.

Esto es la perimenopausia. Y puede ser mucho.

Este registro fue creado específicamente para ti — no para ciclos de 28 días ni ventanas de fertilidad, sino para la realidad hermosa, impredecible y a veces abrumadora de un cuerpo en transición hormonal. Cada entrada que hagas es un dato que te ayuda a entender tus propios patrones, a hablar con claridad con tu médica, y a sentir un poco más de control en un momento que puede sentirse todo lo contrario.

*Lo que sientes es real. Está documentado. Tiene todo el sentido del mundo. Ahora registrémoslo.*

---

## **Por qué importa registrar durante la perimenopausia**

La perimenopausia se define por la imprevisibilidad. Los niveles de estrógeno fluctúan — a veces de manera dramática — y tu ciclo menstrual refleja cada cambio. La mayoría de los registros de períodos estándar asumen regularidad. Están diseñados para ciclos de 21 a 35 días, ovulación predecible y flujo constante. La perimenopausia rompe todas esas reglas.

---

Por eso tu registro importa:

- Recordarás lo que de otra manera olvidarías. Dentro de tres meses, tu médica te preguntará cuándo fue tu último período. Tú lo sabrás.
- Los patrones se vuelven visibles con el tiempo. Lo que parece aleatorio a menudo tiene un ritmo — ciclos más largos, flujos más abundantes antes de saltarse un mes, manchado alrededor de la ovulación.
- Podrás hablar con más seguridad en tus citas médicas. Un historial impreso de los cambios en tu ciclo es información valiosa en una consulta.
- Reduce la ansiedad. Entender lo que está ocurriendo — incluso cuando es irregular — es tranquilizador. El conocimiento reemplaza al miedo.
- Ayuda a identificar cuándo algo requiere atención médica. No todo sangrado abundante es simplemente perimenopausia. Tu registro te ayuda a ver patrones que merecen una conversación con tu médica.

---

## Cómo usar el registro

El registro tiene cuatro secciones, accesibles desde el menú en la parte superior. Aquí te explicamos qué hace cada una.

### Registrar hoy

Este es tu espacio diario. Procura abrirlo una vez al día — solo toma un minuto. Esto es lo que registrarás:

#### Paso 1 — Selecciona la fecha

Por defecto aparece la fecha de hoy. Si olvidaste registrar ayer, simplemente cambia la fecha. Puedes registrar días pasados en cualquier momento.

#### Paso 2 — Elige tu nivel de flujo

Este es el corazón del registro. Toca la opción que mejor describa tu sangrado de hoy. Usa la siguiente guía:

Nivel de flujo	Qué significa
Sin sangrado	Sin sangre en absoluto hoy.

<b>Manchado</b>	Una pequeña cantidad, quizás solo al limpiar. Muy común en la perimenopausia.
<b>Leve</b>	Flujo ligero pero constante. Menos intenso que tu menstruación habitual.
<b>Moderado</b>	Tu flujo menstrual habitual. Cambias la protección cada 3 o 4 horas.
<b>Abundante</b>	Necesitas cambiar la protección cada 1 o 2 horas. Vale la pena registrarlo y comentarlo.
<b>Muy abundante</b>	Empapar la protección por completo, con coágulos grandes. Habla con tu médica.

*Nota: Si experimentas un flujo muy abundante — empapar la protección por completo, pasar coágulos del tamaño de una moneda grande — habla con tu médica.*

### Paso 3 — Anota si hay coágulos

Si seleccionaste cualquier nivel distinto a Sin sangrado, aparecerá la pregunta sobre coágulos. Esta información es importante para tu médica. Responde con honestidad — los coágulos grandes valen la pena registrarlos aunque pueda resultar incómodo mencionarlos.

### Paso 4 — Síntomas

Toca los síntomas que estás experimentando hoy. Puedes seleccionar todos los que apliquen. Estos quedan registrados con el tiempo para que puedas ver si ciertos síntomas aparecen junto con tus días de sangrado.

Los síntomas incluidos son los más frecuentemente reportados en la perimenopausia:

- Cólicos, hinchazón, sensibilidad en los senos
- Sofocos y sudores nocturnos
- Cambios de humor, ansiedad, niebla mental
- Fatiga, insomnio, dolor de cabeza, dolor articular

### Paso 5 — Notas

Este es tu espacio de texto libre. Úsalo para cualquier cosa que los otros campos no capturen — cambios de color, textura inusual, cómo te sentiste en general, si empapaste la ropa, si los cólicos te despertaron. Cuanto más detalle incluyas aquí, más útil será tu historial.

<b>Consejo</b>	Registrar Sin sangrado en los días en que no tienes flujo también tiene valor. Te ayuda a calcular la duración de tu ciclo — cuántos días pasan entre un sangrado y el siguiente.
----------------	---

## Vista de calendario

El calendario muestra todo tu mes de un vistazo. Cada día que hayas registrado aparecerá con un pequeño punto de color que indica tu nivel de flujo. La codificación de colores corresponde a la leyenda en la parte inferior del calendario.

Usa las flechas para navegar entre meses. Con el tiempo, comenzarás a ver tu patrón — incluso si ese patrón es la imprevisibilidad en sí misma.

## Historial

Tu registro completo, desde la entrada más reciente hasta la más antigua. Cada detalle que ingresaste está aquí — fecha, nivel de flujo, notas sobre coágulos, síntomas y cualquier nota que hayas escrito.

En la parte superior de la sección de Historial encontrarás un botón para imprimir. Úsalo para:

- Imprimir tu registro antes de una cita médica
- Crear un PDF para enviar a tu profesional de salud
- Guardar un registro personal fuera del sistema

*Te recomendamos imprimir tu registro cada tres meses, o antes de cualquier cita médica relacionada con tu ciclo o la menopausia.*

## Patrones

Unavez que hayas registrado suficientes entradas, la sección de Patrones te mostrará:

- Total de días registrados
- Número de días con sangrado
- La duración promedio de tu ciclo, calculada a partir de los intervalos entre episodios de sangrado
- Cantidad de días con flujo abundante o muy abundante
- Un desglose visual del flujo — qué niveles aparecen más en tu registro
- Tus síntomas más frecuentes
- Un consejo personalizado según tus datos

Los patrones se vuelven más significativos cuanto más registres. Tres meses de datos constituyen una buena base. Seis meses comienzan a revelar tu patrón real de perimenopausia.

## ¿Qué es normal en la perimenopausia?

Lo normal en la perimenopausia abarca un rango amplio. Aquí te mostramos lo que la investigación señala como común — para que puedas reconocer lo que está dentro de la experiencia habitual y lo que merece una conversación con tu médica.

### Cambios frecuentes en el ciclo

- Ciclos que se acortan (menos de 21 días) en la perimenopausia temprana
- Ciclos que se alargan y vuelven más irregulares a medida que avanza la perimenopausia
- Saltarse períodos durante uno o dos meses y que luego regresen
- Flujo más abundante o más leve que el habitual
- Manchado entre períodos o alrededor de la ovulación
- Períodos que duran más que antes
- Síntomas premenstruales más intensos en la semana previa al período

### Cuándo consultar a tu médica

Aunque la variabilidad es de esperar, algunos cambios merecen ser comentados con una profesional de salud. Por favor, comunícate con tu médica si experimentas:

<b>Consulta a tu médica</b>	Empapar una compresa o tampón cada hora durante varias horas seguidas.
<b>Consulta a tu médica</b>	Pasar coágulos más grandes que una moneda de dos euros o un cuarto de dólar (aproximadamente 2,5 cm).
<b>Consulta a tu médica</b>	Sangrado que dura más de 7 días seguidos.
<b>Consulta a tu médica</b>	Cualquier sangrado después de 12 meses consecutivos sin período. Esto se denomina sangrado posmenopáusico y siempre debe evaluarse.

**Consulta a tu médica**

Sangrado que afecta significativamente tu calidad de vida. Tus síntomas merecen atención, no solo tranquilización.

Tu historial de registro es evidencia valiosa cuando tengas estas conversaciones. Llévalo contigo.

---

## Consejos para aprovechar al máximo tu registro

- **Conviértelo en un hábito:** registra todos los días, incluso los días sin sangrado.
  - **Mantenlo accesible:** coloca el acceso directo en la pantalla de inicio de tu teléfono para que no se te olvide.
  - **Usa las notas con libertad:** el detalle que captures hoy te parecerá muy importante dentro de tres meses.
  - **Comienza ahora:** no esperes a un día de flujo abundante para iniciar. Empieza hoy, sea cual sea tu estado.
  - **Llévalo a tus citas:** imprime tu historial antes de las consultas y señala las entradas que más quieras comentar.
  - **Confía en ti misma:** si un ciclo te parece inusual, anota por qué. Tu intuición sobre tu propio cuerpo importa.
- 

## Una última palabra

La perimenopausia puede sentirse solitaria — especialmente cuando los síntomas son minimizados, ignorados o simplemente silenciados. Este registro existe para darte algo concreto: un historial, un patrón, un lenguaje para lo que está haciendo tu cuerpo.

No estás rompiéndote. Estás en transición. Y ahora tienes los datos para demostrarlo.

*Tu cuerpo no te está fallando — se está adaptando. Y ahora entiendes exactamente cómo.*

**HER MIDLIFE WELLNESS HELP**

HerMidlifeWellnessHelp.com

*Solo para fines educativos • No es consejo médico*