Government of Canada / Gouvernement du Canada
Canada

Women and Gender Equality Canada
Femmes et Égalité des Genres Canada

help a girl out®

Food Banks Canada / Banques alimentaires Canada

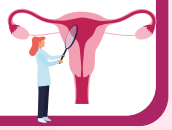
¿Por qué conocer tu ciclo menstrual?

Tu menstruación te brinda información valiosa sobre tu salud. Llevar un registro de tu ciclo puede ayudarte a conocer y comprender mejor tu cuerpo.

CONOCE TU CICLO MENSTRUAL

Cada ciclo menstrual es diferenta. Al hace un seguimiento de tu ciclo, puedes aprender:

- Cuánto dura normalmente tu ciclo.
- Cuántos dias dura tu menstruacioón
- Cuándo puede ocurrir la ovulación.
- Los Patrones de tus síntomas



FORMAS DE SUGUIR TU CICLO

- Aplicaciones móviles para el seguimiento menstrual.
- Un calendario o agenda.
- Un diario menstrual.
- Notas en tu teléfono.
- ¡Recuerda seguir tu ciclo con regularidad!



Seguir tu ciclo menstrual no se trata solo de saber cuándo llegará tu menstruación. Te ayuda a conocer tu cuerpo, identificar cambios y tomar decisiones informadas sobre tu salud.

WHAT TO TRACK EACH MONTH:

Sangrado:

- Flujo ligero, moderado o abundante
- Numero de dias

Ánimo:

- Feliz
- Irritable
- Ansiosa
- Emocional

Síntomas

- Cólicos
- Dolores de cabeza
- Inflamacion
- Fatiga



Otros

- Acné
- Sueño
- Apetito
- Niveles de energía



Cuanto más **constante** seas al seguir estos cambios, más **fácil** será reconocer patrones a lo largo del tiempo.

DETECTA POSIBLES PREOCUPACIONES

Hacer un seguimiento de tu ciclo puede ayudarte a identificar cambios como sangrado inusualmente abundante, ausencia de menstruación, dolor intenso o ciclos irregulares. Reconocer estos patrones puede facilitar la conversación sobre tus inquietudes con un profesional de la salud si es necesario.



APOYA TU SALUD REPRODUCTIVA



Comprender tu ciclo menstrual te ayuda a saber cuándo puede ocurrir la ovulación y cómo cambian las hormonas a lo largo del mes. Ya sea que un embarazo sea tu objetivo actual o no, hacer un seguimiento de tu ciclo te ayuda a tomar decisiones informadas sobre tu salud reproductiva.



RECUEARDA:

Tu menstruación es más que un evento mensual; proporciona información valiosa sobre tu salud. Conocer tu ciclo menstrual te ayuda a comprender tu patrón único, evitar sorpresas y prepararte con anticipación. Al seguir tu ciclo, puedes planificar actividades, llevar productos menstruales de emergencia y reconocer cambios que pueden ayudar a los profesionales de la salud a identificar posibles preocupaciones a tiempo.

