MES		N° DEL CICLO		DURACIÓN		CICLO MÁS CORTO DE LOS ÚLTIMOS 6/12 CICLOS	
CMO		DURACIÓN DE FASE LUTEA					

APARIENCIA DEL MOCO
- N: NADA
- B: BRILLO
- G: GRUMOSO
- P: PEGAJOSO
- E: ELÁSTICO

SENSACIÓN VULVAR
- S : SECO
- H : HUMEDO
- M : MOJADO
- L : LUBRICADO

FECHA																																							
DÍA DE LA SEMANA																																							
DÍA DEL CICLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
HORA																																							
37.10																																							
37.05																																							
37.00																																							
36.95																																							
36.90																																							
36.85																																							
36.80																																							
36.75																																							
36.70																																							
36.65																																							
36.60																																							
36.55																																							
36.50																																							
36.45																																							
36.40																																							
36.35																																							
36.30																																							
36.25																																							
36.20																																							
36.15																																							
36.10																																							
36.05																																							
36.00																																							
35.95																																							
35.90																																							
35.85																																							
35.80																																							
DÍA DEL CICLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
SANGRADO																																							
APARIENCIA DEL MOCO																																							
SENSACIÓN VULVAR																																							
RELACIONES SEXUALES																																							
ESTRÉS																																							
DOLOR DE MAMAS																																							
RETENCIÓN DE LIQUIDOS																																							
FLUJO VAGINAL																																							
MOLESTIAS VULVOVAGINALES																																							
DOLOR DE CABEZA																																							
ALTERACIÓN DEL SUEÑO																																							
ANSIEDAD																																							
ÁNIMO DEPRESIVO																																							
IRRITABILIDAD																																							

ESCUELA CÍCLICA

PUNTUACIÓN 0=Nada, 1=Mínimo, 2=Moderado, 3=Intenso