



# EL CICLO MENSTRUAL

**CARACTERÍSTICAS, FASES  
Y CÓMO REGISTRARLO**



VIVE TU MENSTRUACIÓN EN POSITIVO  
[www.escuelacyclo.com](http://www.escuelacyclo.com)  
[@escuelacyclo](https://www.instagram.com/escuelacyclo)

# ÍNDICE

<b>DURACIÓN DEL CICLO MENSTRUAL</b>	<b>3 - 4</b>
<b>POR QUÉ ES IMPORTANTE REGISTRAR TU CICLO MENSTRUAL</b>	<b>5</b>
<b>FASES DEL CICLO MENSTRUAL</b>	<b>6 - 13</b>
<i>Fase preovulatoria o folicular</i>	<b>7 - 8</b>
<i>Fase ovulatoria</i>	<b>9</b>
<i>Fase lútea o premenstrual</i>	<b>9 - 11</b>
<i>Fase menstrual</i>	<b>12 - 13</b>
<b>INTRODUCCIÓN AL DIAGRAMA</b>	<b>14 - 20</b>
<i>Diagrama</i>	<b>16 - 19</b>
<i>Diagrama freeflow</i>	<b>19 - 20</b>
<b>APLICACIONES DEL REGISTRO</b>	<b>21 - 24</b>



## DURACIÓN DEL CICLO MENSTRUAL

¿Qué es lo primero que te viene a la cabeza cuando hablo de duración del ciclo menstrual?

Que son 28 días, ¿verdad? Bueno, pues la realidad es que no siempre es así.

Primero de todo, para entender bien la duración del ciclo hay que saber **qué es el ciclo**.

**El ciclo menstrual es lo que transcurre desde el primer día de sangrado o día 1 de tu ciclo hasta el último**, es decir el día previo al siguiente día de sangrado. De menstruación a menstruación. Eso es tu ciclo menstrual.

Siempre que hay que contar el día 1 como el primer día de sangrado, sangrado fuerte.

Dicho esto ¿Cuál es la duración del ciclo menstrual? Pues bien, no hay una duración concreta y exacta, de hecho, a lo largo de tu vida puede cambiar un poco. Hay mujeres que son como un reloj; les viene cada 28 o cada 29 días cada ciclo. Hay mujeres a las que les va variando según el mes porque su ciclo es un poco más irregular y hay mujeres que

tienen la menstruación cada 25 días. Esto está dentro de lo normal, de lo habitual y depende mucho de cada mujer.

De hecho, la mitad de las mujeres encuestada en nuestra plataforma de CYCLO nos han confesado que su menstruación no dura 28 días. La mía por ejemplo dura 29 y hay veces que dura un poco más y hay veces que dura un poco menos.

¿Qué pasa? Que **estamos acostumbradas desde pequeñas a que nos digan que el ciclo menstrual debe de tener 28 días**. Además, debido a la proliferación del uso de métodos anticonceptivos hormonales como son la píldora o el DIU o el parche que, de manera sintética, han establecido que el ciclo menstrual tiene que tener 28 días.

¿Esto por qué se hizo? Porque perfectamente podríamos tener un sistema anticonceptivo en el que no sangrásemos, sin embargo, cuando se desarrolló la píldora en la década de los 50s, los médicos vieron necesario incluir un sangrado, que no es una menstruación en

realidad sino un sangrado por privación para marcar el principio y el final de cada ciclo. Y también como una señal para que las mujeres supieran que no se habían quedado embarazadas.

**Sin embargo, un ciclo puede durar entre 25 y 35 días.** Y esto estaría dentro de la normalidad. **Puede que esta duración sea más o menos habitual pero es normal.**



**Ahora bien, si tu ciclo dura menos de 25 días, dura mucho más de 35, o un mes te dura 20 y otro mes te dura 30 y otro 40, entonces deberías consultar con un especialista. Es importante intentar averiguar cuál es la causa de estas variaciones en nuestro ciclo.**



A la hora de hacer un registro de tu ciclo menstrual te voy a enseñar cómo hacerlo, tanto si eres regular o si eres irregular. Pero es importante entender que tienes que adaptarlo siempre a tus particularidades y sobre todo a las particularidades de tu ciclo.

**Si todavía no sabes cuánto dura tu ciclo menstrual es urgente que empieces a apuntarlo.** Puedes hacerlo en tu agenda, puedes hacerlo en el calendario de tu móvil, puedes apuntarlo en un post-it y pegarlo en la nevera, como tú quieras, pero es importante que sepas el día que te baja la menstruación.

¿Por qué? Porque necesitas saber más o menos cuando te va a bajar la siguiente para comprobar que todo está bien, que estás o no estás embarazada, que no ha habido un fallo debido a un problema de salud.

Es necesario conocer nuestro ciclo; además te va a ayudar a estar prevenida y estar siempre preparada para cuando vaya a llegar.

Así que, una vez has superado esa primera fase de saber cuánto dura tu ciclo vamos a pasar a entender un poco mejor cuáles son las diferentes fases que componen el ciclo.

# POR QUÉ ES IMPORTANTE REGISTRAR TU CICLO MENSTRUAL

Mi objetivo es que conozcas tu menstruación y que te reconcilies con ella. Para mí el primer paso es conocer nuestro ciclo menstrual y, para ello, ¿qué hay que hacer?

Te estarás preguntando ¿cómo lo hago? Pues es muy sencillo, con **un seguimiento de tu ciclo menstrual**.

Es necesario que sepas exactamente cuánto dura tu ciclo, y que tengas una idea aproximada de cada fase de tu ciclo, lo que te pasa en cada fase, que aprendas a identificar las diferentes emociones o sensaciones que te van pasando a lo largo del ciclo y que seas capaz de identificar patrones o conductas que se repiten.

Conocer esto te va a servir de muchísima ayuda y te va a servir para que puedas planificar tu mes. Para que seas más productiva en general en la vida, para que puedas evitar hacer ciertas cosas en ciertos momentos que no son los más oportunos según la fase del ciclo en el que estés, entre otras muchas cosas.

Es un aprendizaje que dura toda la vida pero que también te va a ayudar en tu día a día. Porque recuerda que **menstruamos a lo largo de una media de 40 años, lo que significa que podemos llegar a tener 500 menstruaciones a lo largo de nuestra vida**.

Por lo que, cuanta más información tengamos y cuanto más sepamos de nuestro ciclo menstrual, será muchísimo mejor.

También es importante aprender porque esto no nos lo enseñan en el colegio, de hecho, quiero preguntarte a ti, cuando te hablaron

de la menstruación por primera vez, ¿te enseñaron un poco qué te iba a pasar en cada fase? ¿O te dijeron simplemente "Te va a durar 28 días y la semana antes y la semana de la menstruación te vas a poner fatal y vas a llorar mucho"?

Conozco muchas personas y entre ellas me incluyo, a las que en esa educación menstrual que nos han dado no se incluye el ciclo menstrual en sí, se incluye solo un pedacito de la parte biológica; no la duración que realmente puede tener o lo que sucede biológicamente en cada fase.

A mí, por ejemplo, nunca me enseñaron los dones del ciclo o **esa parte positiva que tiene cada fase del ciclo o la manera en que yo puedo controlar mi ciclo y sacarle partido**. Y para eso tenemos el diagrama menstrual, del cual te enseñaré a sacarle el mayor partido posible. Es muy fácil.

Lo más importante es que te comprometas a hacerlo, va a haber ciclos que lo vas a seguir a rajatabla y lo vas a hacer día a día y va a haber ciclos que no encuentres el momento.

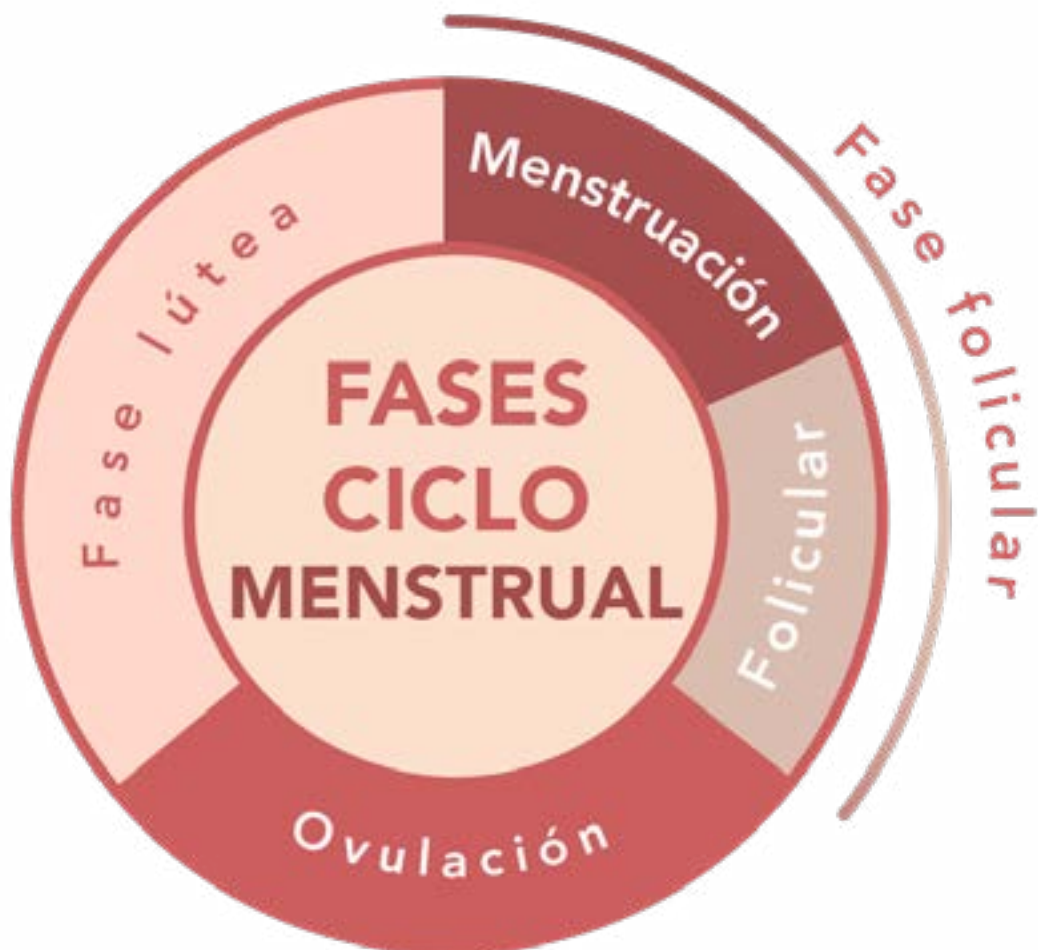
Parece difícil, pero de verdad que merece muchísimo la pena porque una vez empieces a conocer mejor tu ciclo lo vas a llevar integrado. Y simplemente cuando te despiertes y te hagas un *check* de cómo estás vas a saber en qué fase del ciclo te encuentras.

**En el siguiente contenido vamos a ver cuáles son las diferentes fases del ciclo**, cuál es la duración del ciclo, cómo hacer diferentes tipos de registros del ciclo menstrual y cómo lo puedes aplicar en tu vida diaria.


## FASES DEL CICLO MENSTRUAL

El ciclo menstrual tiene 4 fases: fase preovulatoria o folicular, ovulatoria, premenstrual o lútea y menstrual. Estas fases se van a repetir cada ciclo.

Una menstruación sana puede durar entre 25 y 35 días. El promedio son 28 días, pero no es una norma.



Puedes relacionar estas 4 fases con la tierra y la luna para que te sea **más fácil entender su mecanismo**. Es una manera bonita y práctica de entender el funcionamiento de las fases menstruales.

FASES MENSTRUALES	FASES DE LA LUNA	ESTACIONES DEL AÑO
Preovulatoria o folicular	Cuarto creciente 	Primavera 
Ovulatoria	Luna llena 	Verano 
Premenstrual o lútea	Cuarto menguante 	Otoño 
Menstrual	Luna nueva 	Invierno 

## Fase preovulatoria o folicular

La fase folicular comienza cuando de seis a ocho pocos folículos sanos entran en los días finales de su camino hacia la ovulación. Estos folículos empiezan su camino desde meses atrás y por ende su vida útil comienza desde ese entonces.

**El folículo es una especie de bolsa que contiene un óvulo inmaduro que se llama ovocito, es la parte del ovario que produce estrógeno, progesterona y testosterona.**

Como los folículos tardan hasta 100 días en madurar hasta la ovulación, si algo no estuviera bien en tu cuerpo, o tus folículos sanos, podría generarse **un problema en la menstruación meses más tarde**. Si tienes problemas menstruales, es importante que consideres si es probable que sea algo que estuviera interfiriendo en tu buena salud desde hace meses atrás.

Cuando los folículos llegan a su desarrollo completo es la **hormona hipofisaria FSH la que estimula a los folículos** para producir el estrógeno y hace que empiece la ovulación.

La FSH u hormona foliculoestimulante es una hormona pituitaria que estimula los folículos ováricos para que crezcan; y la glándula pituitaria es una glándula endocrina pequeña adherida a la base del cerebro.

La fase folicular **puede durar entre 7 y 21 días**, la FSH tiene un nivel más bajo cuando eres joven, lo cual hace que esta fase sea más larga.

Cuando tienes más de cuarenta años, la FSH tiene un nivel más alto, por lo cual la fase folicular tiende a ser más corta.

**Cuando los folículos están en desarrollo, liberan estrógenos, en específico uno llamado estradiol.** También tienes estrona, que proviene del tejido adiposo y un número de metabolitos de estrógeno que es producido por las bacterias intestinales.

**De estos estrógenos, el estradiol, estimula la libido y el estado de ánimo,** al aumentar los neurotransmisores serotonina (que promueven el bienestar y la felicidad) y la dopamina que **está relacionada con el bienestar y el placer.**

El estradiol tiene muchos otros beneficios; para los huesos, el corazón, el cerebro, el sueño, la piel y el metabolismo. Este aumenta la sensibilidad a la insulina y por ello ayuda a prevenir una afección prediabética llamada *resistencia a la insulina*.

Uno de los trabajos principales del estradiol es estimular el revestimiento uterino para que crezca, éste se engrose y se prepare para un bebé.

**Cuanto más estradiol tengas, más grueso será tu revestimiento del útero y más intensa tu menstruación. Éste también estimula un tipo de flujo vaginal llamado moco fértil.**

Este flujo cervical o moco fértil, es un tipo de secreción cremosa y posteriormente húmeda y resbalosa que puedes tener **cuando tienes un montón de estrógeno**, se asemeja a la apariencia y textura de la clara de huevo crudo. Si nunca has prestado atención ahora es el momento, y te podrás dar cuenta que cada vez que ovulas aparece ese moco y es totalmente normal, es una combinación de

células de la pared vaginal, bacterias sanas que mantienen la vagina húmeda, sana y libre de infecciones.

**Este flujo es blanco o amarillo claro cuando es sano y tiene un suave olor a salado. Es bueno que sepas que un flujo vaginal con mal olor o que causen molestia o picazón puede ser por una infección y lo mejor es que consultes a tu médica.**

Su función también, -y no menos importante-, es ayudar al espermatozoides a sobrevivir y dirigirlo a donde debe ir; éste apresura al espermatozoides a llegar al útero, si este moco no existiera, le llevaría muchas horas al espermatozoides llegar hasta el óvulo que está esperando y de esta manera es propulsado hasta las trompas de Falopio en pocos minutos.

El moco fértil generalmente aparece los días previos a la ovulación, pero deberás tener cuidado, porque también puede ocurrir en otros momentos que se dé un aumento de estrógeno, causado por ejemplo en momentos de estrés.





## Fase ovulatoria

En la carrera folicular, solo uno o dos de los folículos alcanzan la línea de meta, el folículo dominante y ganador se hincha, y activado por la hormona luteinizante, finalmente se rompe para liberar su óvulo.

Y así es como la liberación del óvulo da pie a la ovulación. Las etapas previas a la liberación pueden tomar algunas horas, pero la liberación se produce en pocos minutos. Puedes inclusive darte cuenta de cuando sucede ya que **podrás sentir una punzada o dolor suave en uno o ambos lados de la pelvis baja**.

Este es un proceso irreversible, una vez que ovulas, no hay vuelta atrás; y podrás o quedarte embarazada o tener tu periodo en un par de semanas aproximadamente.

Después de la liberación del óvulo, este es enviado hacia las trompas de Falopio, donde puede ser fertilizado si hay espermatozoides. Los otros folículos que perdieron la carrera serán reabsorbidos por el mismo ovario.

**Y todo el proceso de la ovulación es trascendental deseas o no deseas quedarte embarazada, porque es la manera de producir progesterona.**

Esta fase se caracteriza por ser una fase mucho **más social**, estamos mucho más preparadas para escuchar a los demás, escuchar las necesidades de los otros, ser más empáticas, conectar mejor con la gente, entender un poco más al otro. Aquí nos olvidamos un *pelín* de nosotras mismas y estamos más hacia fuera. También es una fase en la que quizás te sientas **más sensual**, te apetezca más tener relaciones sexuales, tienes energía como más de *yo lo valgo*.

Este es el momento perfecto para reunirte con amigos, para tener reuniones de trabajo, y, *por ejemplo, pedir un aumento de sueldo*. **Es una fase de acción, en la que estás más luchadora y puedes defender más lo que quieres conseguir.**

## Fase lútea o premenstrual

Todo sigue siendo muy interesante también en esta fase. En este momento, el folículo vacío se reestructura en una glándula que segrega progesterona llamada **cuerpo lúteo**.

Esta glándula, el cuerpo lúteo, **es un tejido que crece casi de la nada** y se convierte en una estructura vascularizada de 4 centímetros en menos de un día.

Piensa en lo maravilloso que es nuestro cuerpo ya que no existe otro lugar en él, en el que se desarrolle un tejido en tan poco tiempo y se pueda obtener un suministro de sangre tan rápido.

**El cuerpo lúteo es un tejido dinámico y vital.** Es importante recordar que es la etapa final de un proceso de alrededor de 100 días. Y por tanto su salud se ve afectada por distintas causas como lo son la inflamación, una enfermedad de la tiroides o un problema con la insulina.

Inclusive se puede **ver afectada por una deficiencia** de magnesio, vitaminas B, vitamina D, yodo, zinc y selenio.

El folículo necesita estar bien nutrido y por ende tener buena salud, ya que digamos que es un esfuerzo mucho más grande del que

parece, tanto para el ovario, como para los folículos. Hacer tanto en 100 días para que al final sólo madure un óvulo que tiene que salir y después formarse el cuerpo lúteo en un solo día. Es por eso que la salud menstrual es muy importante.

**Ya que se ha liberado el óvulo y se ha generado el cuerpo lúteo, sucede algo maravilloso: la progesterona.**

La progesterona es la hormona clave para la salud de la menstruación. Esta hormona es producida por el cuerpo lúteo y es sorprendentemente beneficiosa. Su trabajo más importante es sostener y nutrir el embarazo. Su nombre viene de ahí: hormona pro-gestación, abreviado, progesterona.

Pero te estarás preguntando ¿y si no estoy embarazada, entonces para qué sirve? Pues lo más maravilloso de **la progesterona es que no solo te ayuda en el embarazo, sino que compensa el estrógeno.**

**Ambos juntos son el ying y el yang, mira este ejemplo a continuación:**



<b>¿QUÉ?</b>	<b>ESTRÓGENOS</b>	<b>PROGESTERONA</b>
<b>REVESTIMIENTO UTERINO</b>	Aumentan su grosor	Reduce su grosor (y al reducirlo, puede aliviar la menstruación)
<b>CÁNCER DE MAMA</b>	Una producción de más estrógenos, lo promueven	Lo previene
<b>HORMONA TIROIDEA</b>	La suprime	La estimula

**La progesterona tiene muchas otras ventajas** como reducir la inflamación, desarrollar los músculos, promover el sueño, proteger contra enfermedades del corazón, calmar el sistema nervioso y por ende ayuda a lidiar con el estrés.

**Tu cuerpo lúteo, tiene una vida de diez a dieciséis días, tiempo que define tu fase premenstrual o lútea.** A menos que estés embarazada, pero eso ya lo veremos un poco más adelante.

Ahora bien, ¿qué pasa cuando ninguno de los folículos alcanza la madurez y no llega a la ovulación?

Sucede que no ovulas, por lo que no formas cuerpo lúteo y no produces progesterona, pero igualmente tienes sangrado porque los folículos producen estrógeno igualmente mientras crecen e intentan llegar a la ovulación.

**Los ciclos anovulatorios son más frecuentes con el SOP y la perimenopausia, aunque igualmente pueden ocurrir de vez en cuando en ciclos menstruales normales.**

Estos ciclos son parecidos a los que se tienen con anticonceptivos hormonales de implante e inyección, porque estos suprimen la ovulación, pero permiten el estrógeno.

A diferencia por ejemplo de la píldora anticonceptiva, no logras tener fase preovulatoria, ovulación, cuerpo lúteo, fase premenstrual ni progesterona.



**¿Y qué pasa con el cuerpo lúteo si estoy embarazada? Pues que sobrevivirá tres meses hasta que la placenta asuma la tarea de producir progesterona.** La placenta es un órgano que se genera única y exclusivamente durante el embarazo; y cuando este termina la placenta cumple su ciclo de vida y se deberá extraer o expulsar cuando se da a luz.

Sobre la fase final de la fase premenstrual ó lútea, el cuerpo lúteo se encoge y la progesterona baja. Esto estimula la contracción del útero y hace que se desprenda el revestimiento uterino para llegar al gran final: la menstruación.

Esta fase premenstrual o lútea, seguramente notarás que quieres ver un poco más dentro de ti. **Por lo tanto, es una fase también muy crítica.** Nos volvemos muy críticas y ser crítica no está mal, de hecho, es un momento en el que podemos aprovechar para revisar por ejemplo trabajos que estamos haciendo y poder hacer correcciones finales porque esa actitud crítica te va a permitir ver los defectos.

Inclusive también es una fase en la que se puede dar lugar a discusiones, porque es un momento en el que tienes menos paciencia y por tanto dejar de pasar por alto las cosas que te han venido molestando durante las fases anteriores pero que no notabas tanto porque las características de las fases anteriores son diferentes y estás más tolerante.

## Fase menstrual

**Un cuerpo lúteo sano y la producción de suficiente progesterona hacen que revestimiento del útero tenga buena forma.** No demasiado grueso o inflamado y deberá ser fácil de desprenderse, **para que la menstruación llegue suavemente y sin sangrado irregular o dolor premenstrual.**

Esta fase para mi es como el invierno, esa fase en la que estamos más para adentro, más en contacto con nuestras verdaderas necesidades, donde nosotras estamos por delante de todo lo demás por eso es una fase menos social y más cerradita.

### ¿Sabías que el flujo menstrual no es sangre?

El flujo sí que contiene sangre, pero también tiene moco cervical, lípidos, proteínas, secreciones vaginales, **células madre** y los pedacitos del revestimiento del útero (tejido endometrial). Aunque alrededor de dos tercios de ese tejido endometrial no se desprenden, sino que son reabsorbidos por nuestro cuerpo.

Si tienes mucho flujo, **se pueden formar algunos coágulos debido a que los anticoagulantes del cuerpo no tienen tiempo para hacer su trabajo**, pero ten en cuenta que los coágulos deben ser pocos y pequeños, si en tu caso no es así, lo mejor es que lo consultes con tu médica.

Cada mujer es única, por eso hay que mirar muy atentamente nuestra menstruación y no compararla con otras mujeres. **Si ves un cambio importante y llamativo en la textura y el color** de tu sangre menstrual, consulta siempre con un profesional de la salud.



**Aquí tienes una guía** que puede ayudarte:

**Rosita:** bajos niveles de estrógenos, sobre todo si tienes poca cantidad. Puede ser causada, por ejemplo, por un alto esfuerzo físico, porque tienes ovarios poliquísticos o porque tu cuerpo se está preparando para la menopausia.

**Consistencia aguada:** puede indicar una falta de nutrientes importante.

**Marrón oscura:** indica que la sangre es antigua. Posiblemente partes del tejido endometrial que se han oxidado al tardar más en salir al exterior. Es completamente normal y muy habitual.

**Muy espesa y con grandes coágulos:** puede conllevar un desarreglo hormonal importante. Una dieta menos inflamatoria sin lácteos, gluten ni soja puede ayudarte a ver algún cambio.

**Entre roja y gris:** probablemente tengas una infección o incluso hayas padecido un aborto espontáneo.

**Roja vibrante:** si ves este color quiere decir que tienes una menstruación sana. Si la ves más clara de lo normal puede deberse a que sea sangre joven, al contrario de lo que pasa cuando sale marrón.

**Existe una investigación acerca de que la cantidad de flujo menstrual es mucho mayor en comparación por ejemplo al de nuestras abuelas.**

Según la Sociedad Española de Obstetricia y Ginecología, el volumen medio normal es de 80 centímetros cúbicos a lo largo de todos los días del periodo, y la Organización Mundial de la Salud lo calcula en 100 cc, pero un estudio realizado en 2013 entre usuarias de compresas y tampones lo cifró en 175 cc, mientras que una investigación piloto dirigida por este mismo equipo en usuarias de copa menstrual dio como resultado una media de 200 cc.\*

**Ten en cuenta que tu menstruación puede durar de dos a siete días.** La mayoría de las mujeres en promedio suelen menstruar entre tres y siete días incluyendo un día o dos de manchas ligeras al final.

Por último, recuerda que cuando realizas el seguimiento de la menstruación, empieza a contar el día uno como el día de **flujo intenso** y el principio de tu fase folicular, es ahí cuando la siguiente tanda de folículos ováricos comienza su carrera final hacia la línea de meta de la ovulación; y así ciclo por ciclo y volver a empezar. **Somos cíclicas.**

Te recomiendo que lleves un registro de tu ciclo, para que veas cómo te afecta a ti y que es lo que notas porque al fin y al cabo los cambios que notamos no sólo provienen de nuestro ciclo y de nuestras hormonas. También están en el ambiente, también nos sentimos diferentes en invierno que en verano en primavera que en otoño. También vamos fluctuando a lo largo del día. La realidad es que la vida en general son ciclos, todo está organizado en torno a ciclos. **Y lo que tenemos que averiguar es cómo funciona nuestro propio ciclo.**

**Éstas son las bondades del ciclo.**

Como verás **el ciclo menstrual es un baile**, es un baile en el que se van sucediendo las fases, en las que las hormonas van subiendo y bajando según van cambiando esas fases necesidades. También en la que nuestra pared uterina va cambiando, en la que nuestros pechos, nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestra energía van fluctuando.

**Es un baile de muchísimos cambios. Vas a notar muchísimas cosas y lo bonito del ciclo precisamente es esto, que vamos variando, que tenemos la oportunidad de bailar con el ciclo e ir cambiando cada mes y cada mes vamos a vivir de manera diferente cada una de nuestras fases.**

\*<https://www.ibsgranada.es/noticias/2015/5/20/cientificos-granadinos-promueven-un-estudio-pionero-sobre-la-menstruacion/#.XhxUqVnKjOR>

Referencias: Lara Birden "Cómo mejorar tu ciclo menstrual"

Referencias. Blog ilovecyclo <https://ilovecyclo.com/blog/>

# INTRODUCCIÓN AL DIAGRAMA

**Te voy a enseñar cómo hacer un registro de tu ciclo menstrual**, te mostraré la manera que me parece más práctica, más creativa y útil. Tú tienes que encontrar tu manera. Yo te voy a compartir cómo lo haría y en tu mano está el ver cuál es la fórmula que a ti te funciona.

Existen varias maneras, te voy a enseñar cómo utilizar un diagrama menstrual, tanto para personas regulares, irregulares y uno completamente libre.

## Cuaderno

**Para mí la manera más fácil de empezar a registrar mi ciclo menstrual es en un cuaderno.**

Lo primero que tienes que hacer es elegir el cuaderno que te guste, ya sabes, un color con el que te identifiques, o que te llame la atención, el que tú quieras.

En la primera hoja me gusta poner el año que es, porque yo **voy a dedicar este cuaderno únicamente al registro de mi ciclo menstrual.**

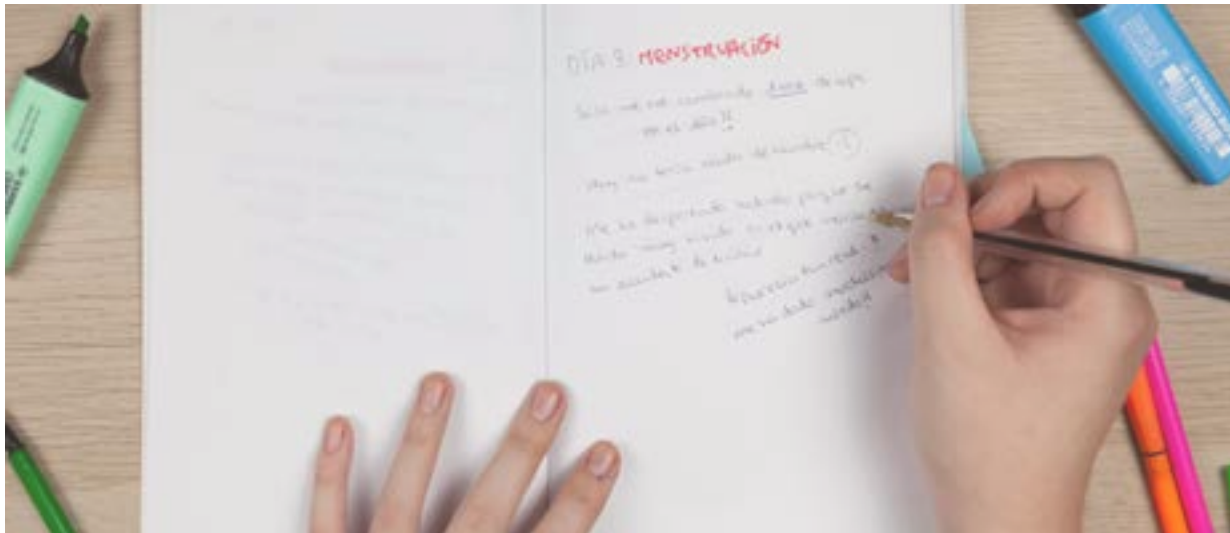
Me gusta empezar escribiendo **el día en el que estoy** y el **día de mi ciclo** menstrual en el que me encuentro, también **la fase** en la que estoy.

Por ejemplo, voy a empezar mi registro en el día 1 de mi ciclo menstrual que corresponde a la fase de la menstruación.



**A partir de aquí es escribir lo que te apetezca, es lo bueno de un diario, que no tienes restricciones, que tú puedes escribir lo que quieras.**

Yo te sugiero que empieces por cómo te encuentres en general, por ejemplo, hoy estoy más cansada o me encuentro bien.



Luego puedes apuntar también como estás de sueño: "... Hoy me he levantado muy cansada u hoy me apetece dormir más de lo normal..." También es interesante poner cómo es tu flujo, si es un sangrado muy abundante o si apenas has manchado un poco inclusive puedes poner la cantidad de veces que has vaciado tu copa menstrual.

También puedes escribir tu actitud ante el sexo, si te sientes muy sexual o muy poco sexual, si no tienes ganas de tener relaciones o si te apetece mucho tener un orgasmo.

Puedes escribir cómo ha sido tu relación con los demás. Si por ejemplo eres más social, o inclusive si es un día de no querer ver a nadie y estar solo contigo.

También te invito a dejar libre la mano, escribir simplemente a modo diario o contar una anécdota que te haya pasado en el día.

**Para mí lo importante en este momento de registro de tu ciclo es que lo hagas diariamente,** todos los días comprométete, aunque sea una frase, pero todos los días del ciclo intenta poner algo porque, aunque sea poco va a ser algo. Además, **los vacíos en tu diario van a decir mucho,** por ejemplo, si hay una semana que no te apetece escribir más que te la has saltado por completo, eso también está diciendo algo.

**Vas a poder ver que siempre coinciden los mismos días con esos días que no te apetece escribir nada.**

Lo importante es que sigas día tras día escribiendo, si no sabes muy bien en qué fase te encuentras no hace falta que incorpores esa información a la hoja. Simplemente el día de tu ciclo y la fecha en la que estás.

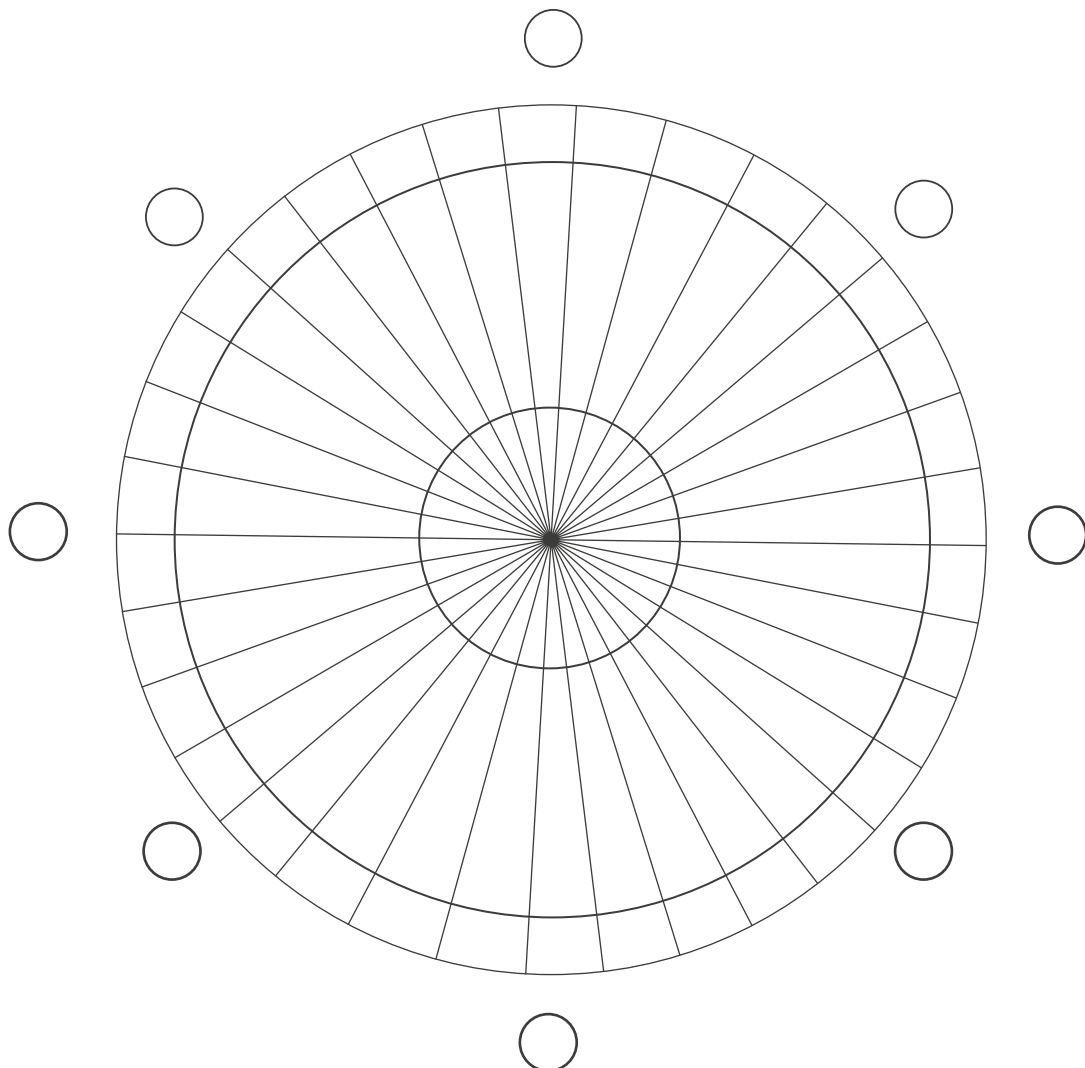
Escribe todo lo que te apetezca, va a haber días que te apetezca más y días que te apetezca menos, pero tú sigue. Lo importante es que apuntes todos los días y llegues al final.

**Te recomiendo que te pongas un objetivo mínimo de hacerlo durante tres ciclos, así vas a poder empezar a ver qué patrones se repiten a lo largo de tu ciclo.**

Vas a poder ir cotejando entre un mes y otro cuáles han sido las diferencias. Además, el escribir en un diario te ayuda a muchos niveles, no solo conocer tu ciclo, también aclarar tus ideas, a descargar todo eso que tenemos a veces en la cabeza y que nos impide pensar con corrección. **Te recomiendo también que elijas siempre el mismo momento del día para hacerlo,** para que así se convierta en un hábito y no se te olvide, por ejemplo, por la noche antes de dormir. Lo mejor es que dejes tu libreta cerca de la cama y así es algo tan fácil como agarrarla y ponerte a escribir.

## Diagrama

**Otra opción para el registro de tu ciclo menstrual es el diagrama.** Aquí te enseño dos ejemplos de diagramas. Uno está pensado para mujeres con menstruaciones más irregulares, por eso lo hemos diseñado con 35 gajos para que independientemente de si tu ciclo menstrual dura 26 ó 27 como 32 ó 33 días tengas espacio suficiente para rellenarlo.

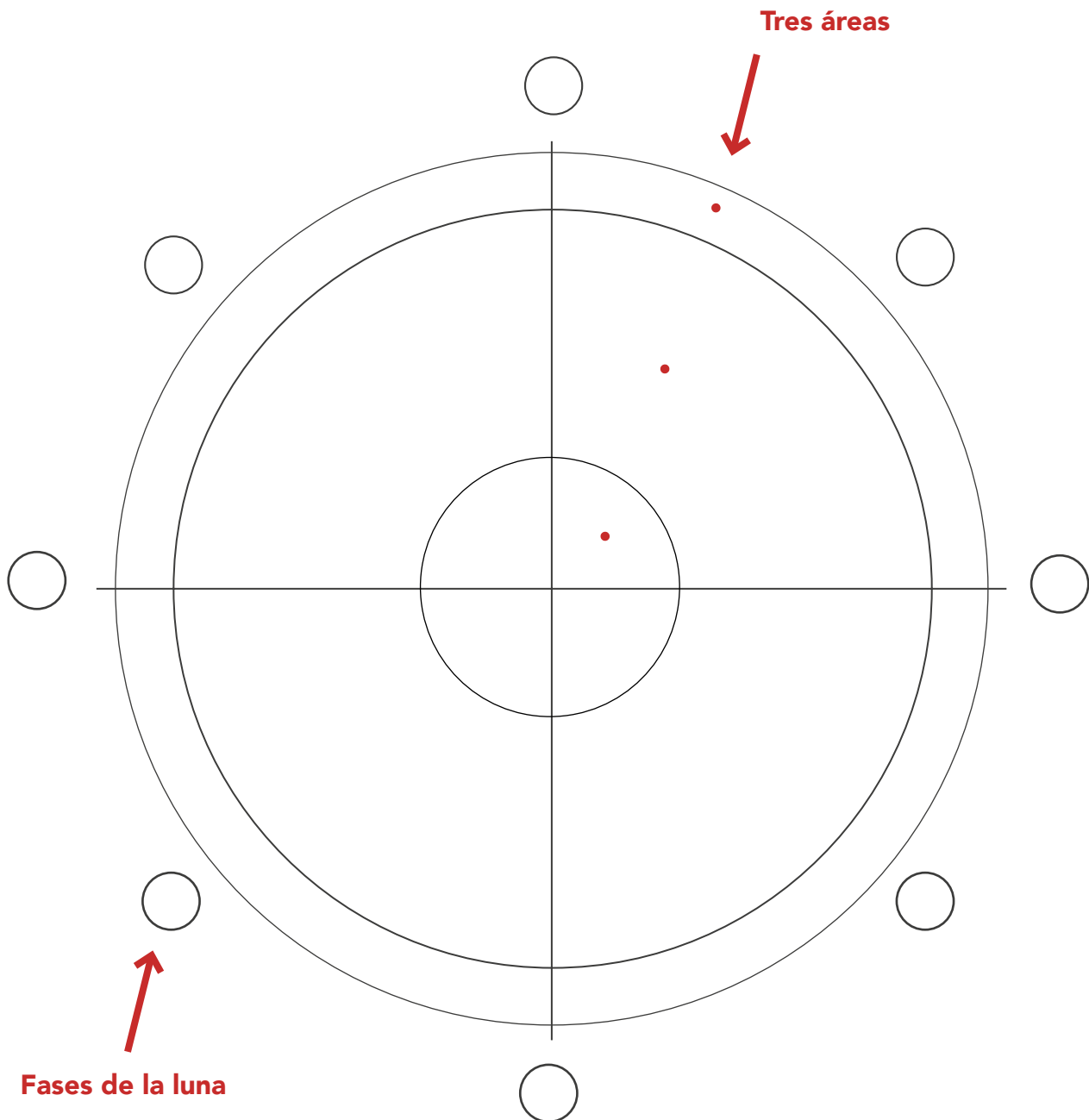




Vas a ver que tiene varios símbolos, los **círculos** de fuera representan las fases de la luna, luego tienes también **tres áreas diferentes** dentro del ciclo, esto es para facilitarte un poco la organización de la información. Puedes utilizar los de fuera para apuntar el día del ciclo en el que estás, el día o la fecha y puedes utilizar lo del centro para, por ejemplo, apuntar el tipo de flujo menstrual o vaginal que tienes. En la parte

del medio, que tiene más espacio, puedes hacer anotaciones de todo lo demás.

**También puedes utilizar** si te es más cómodo el modelo que está sin dividir para que lo hagas según el número de días que tiene tu ciclo. La parte de fuera es exactamente igual lo único que tendrías que hacer es dividirlo más o menos según los días de tu ciclo, en mi caso, son 29, así que haría 29 gajitos.



**Vamos a empezar con el de 35 espacios, que creo que es el más fácil para empezar y el que te va a ayudar a entender mejor cómo funciona esto de los diagramas.**

Lo primero que hago cuando empiezo un diagrama es poner el **mes en el que estoy**, luego empiezo por el **día uno de mi ciclo**, que recuerda que corresponde con el día 1 de tu menstruación. Tiene que ser el día en el que estás sangrando, no si tienes alguna gotita: el día que empieza el sangrado real.

Pondría la **fecha por fuera** y empezaría con, por ejemplo, la **cantidad de flujo** que tengo. Hoy estoy sangrando mucho así que lo voy a poner con un rojo fuerte. En el espacio más grande del diagrama, **lo más significativo** de hoy es que me siento muy cansada y no me apetece hablar. Además, hoy no estoy ni especialmente contenta ni especialmente triste, estoy un poco *chof*.

Seguimos con el **día dos del ciclo**, hoy sigo sintiéndome bastante somnolienta pero **lo que más destaque de hoy** es que tengo

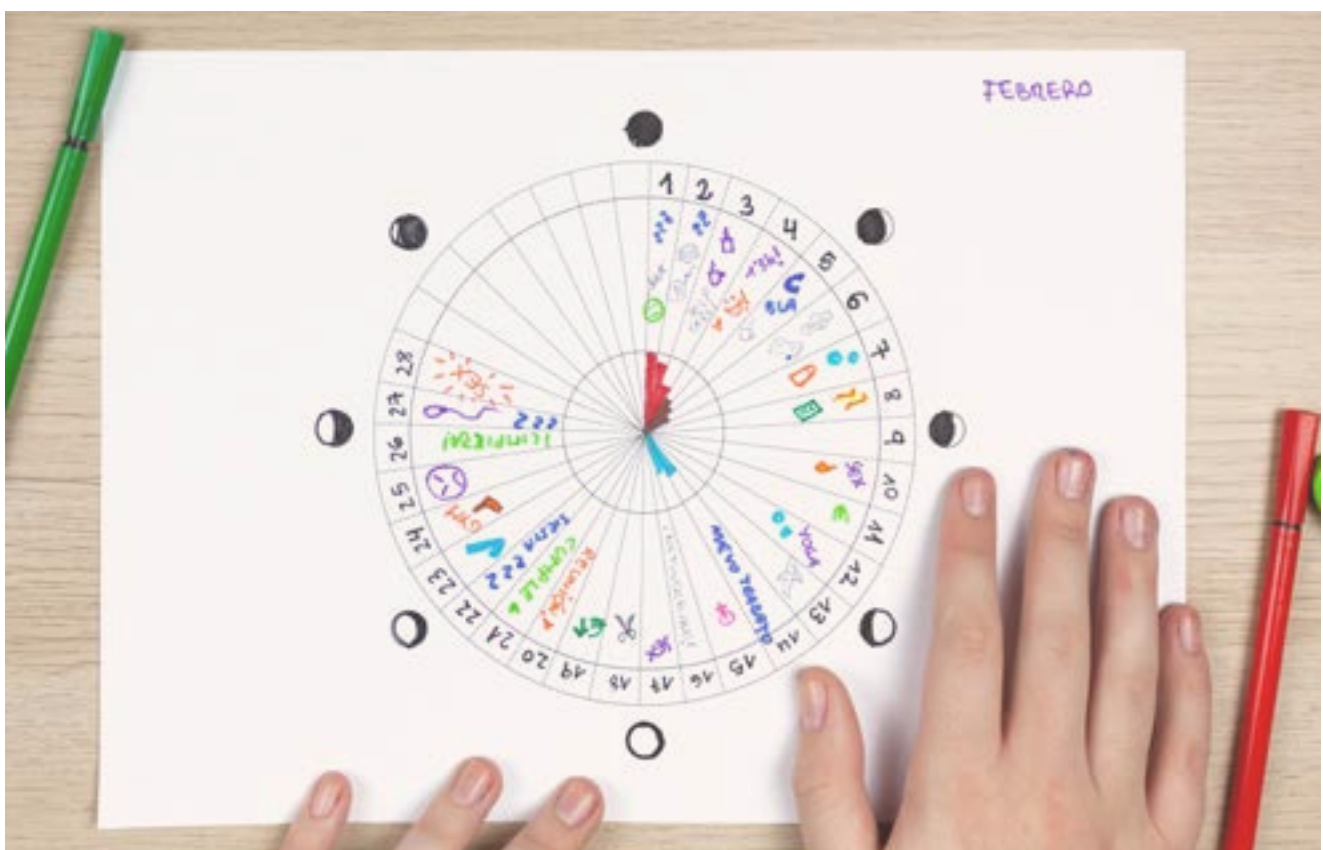
mucho antojo de hamburguesa. No es que suela comer mucha carne, pero por alguna razón hoy mi cuerpo me está pidiendo algo un poquito más *heavy*.

Además, hoy, por ejemplo, también noto molestias en la espalda, así que voy a apuntar aquí **una D de dolor**.

Mi sangrado sigue siendo abundante, pero es **ligeramente menos abundante** que ayer.

**Día tres**, hoy me ha apetecido **cuidarme** un poco y esta tarde me he puesto una vela, una peli y una infusión, ha sido como mi momento de relax, me apetecía cuidarme a mí misma. **Sangro bastante menos** que el primer día de ciclo.

**Día cuatro**, hoy he hecho un paseo de una hora y media porque me apetecía y me sentía con **muchas fuerzas**, mi estado anímico ha mejorado mucho y la verdad es que me siento **más positiva** y mi sangrado se va reduciendo, además **hoy se ha tornado un poquito más marrón**.



**La idea con el diagrama es** que no hace falta que utilices solo símbolos, sino que también puedes poner palabras, incluso frases, depende un poco de ti. Si utilizas símbolos puedes utilizar unos que sean fácilmente reconocibles, o puedes escribirte en el lateral una pequeña leyenda para acordarte de qué significa cada símbolo.

**También hay personas que hacen un diagrama para** cada aspecto de su personalidad o cada aspecto de su vida, por ejemplo, podrías hacer un diagrama para rastrear tu sueño, un diagrama para rastrear tu flujo menstrual, un diagrama para rastrear tus relaciones sexuales, un diagrama para rastrear tu vida social... **pero depende un poco de ti, esto al final es libre, porque a la que le va a ser útil es a ti.**

## Diagrama freeflow



**Y, por último, te voy a enseñar la manera que a mí más me gusta, y es hacerlo libremente, lo que llamo *freeflow*.**

Puedes hacerlo donde quieras, para mí lo más cómodo es hacerlo en un cuaderno. Lo que hago es dibujar el diagrama a mano, utilizando una página para la mitad del ciclo y otra para la otra mitad.

Puedes hacerlo perfecto, puedes hacerlo super imperfecto, lo importante es que lo hagas como a ti te parezca, y siguiendo un poco la manera en que rellenarías un diagrama ya prehecho.

Para empezar **divido los cuatro cuartos** y los defino para que el color de cada fase sea el más típico: rojo para la menstruación, por ejemplo, luego utilizo otros colores para la preovulatoria, ovulatoria y premenstrual.

También me gusta dividir el diagrama en **tantos gajos como días tenga mi ciclo**, yo lo voy a hacer sobre 28.

Nada es perfecto cuando lo haces a mano, haz lo que consideres para que más o menos te sea de utilidad.

Una vez que haya dividido el diagrama, voy jugando: hay días en que puedo estar super creativa y dibujo un montón, hay días en los que simplemente voy a apuntarlo tal cual me pasa y hay días en los que voy a dejarme guiar por la imaginación. **Es muy curioso también observar en qué días y en qué fase estáis más creativas** o dejáis ir más la imaginación y en qué días estás más analítica. Normalmente en la fase menstrual suele apetecer más dibujar, escribir, en definitiva, **aquellas actividades que tienen que ver más con nuestra creatividad interior.**



A veces con el diagrama te vas a encontrar que una imagen vale más que mil palabras, o que a veces poner códigos de color te resulta más inspirador que escribir simbolitos y escribir palabras, hazlo, da igual lo que tú veas, todo va a aportar.

**Elijas el diagrama o el cuaderno**, quiero que sepas que lo más importante es que todos los días apuntes algo. Te recuerdo y te recomiendo que lo hagas como mínimo

durante tres ciclos, así vas a poder observar esos patrones que se repiten.

Además, si eres una persona visual, te va a ayudar muchísimo el hacerlo en este formato. Puedes ponerte una cartulina grande blanca, cerca de tu cama o en tu habitación; en un sitio que tú utilices habitualmente.

## APLICACIONES DEL REGISTRO



Ahora que ya te he enseñado las maneras en que puedes hacer tu registro estoy segura de que te apetece un montón.

**Puedes empezar cualquier día**, no te tienes que esperar a tu primer día del ciclo, si quieres empieza hoy mismo a hacerlo.



**Recuerda que lo más importante es que lo hagas todos los días, que te comprometas, aunque sea poner una frase, una palabra, pero todos los días y que lo hagas mínimo durante tres meses para empezar a ver ya esos pequeños cambios.**

Aquí tengo el que hemos hecho en un cuaderno y el que hemos hecho en el otro diagrama. La idea es que tengas varios. Que tengas mucha información ¿Y qué es lo que vas a hacer?

en todos los días 3, he tenido un pico de hambre que se me antojaba comer carne o, fíjate, resulta que en todos los días 15 de mi ciclo tengo un dolor muy agudo en la parte inferior, debajo de mi ombligo. Pues ahí, por ejemplo, te está dando pistas de en torno a qué día puede que ovules.



**Te cuento mi experiencia personal.** Yo no sabía que podía notar cuándo ovulaba. No lo supe hasta que estuve en un círculo de mujeres y muchas de ellas comentaban cómo sabían el día que iban a ovular. Yo dije, un momento, ¿me estáis diciendo que se nota? Y todas decían sí, yo lo noto por esto o por esto otro, y yo no había prestado la suficiente atención a mi cuerpo y hasta ese momento no lo sabía. **¿Qué hice? Pues decidí empezar a prestar atención.** Sabía que, en torno a mitad del ciclo, aunque nunca es exacto, del 12 al 16 más o menos, sé que ovulo así que durante esos días voy a estar atenta a mis señales. Empecé a apuntarlo y me di cuenta de que **siempre se repetían las mismas tres señales**, que había un día que tenía un dolor similar al de la menstruación, pero que no podía ser porque estaba a mitad de ciclo y que solía tener un piquito emocional un poco diferente. Lo fui apuntando y gracias a apuntarlo durante tres ciclos me di cuenta de que esos eran los síntomas que a mí me indicaban que estaba ovulando.

**La idea con estos diagramas es que si tú tienes tres diagramas correspondientes a tres meses diferentes, los pongas uno al lado del otro y empieces a ver qué se repite.** Por ejemplo, todos los días tres de mi menstruación me quedo dormida. Eso puede pasar porque en la fase menstrual solemos tener mucho más sueño y estamos más cansadas. A mí generalmente me pasa mucho, pero en la fase menstrual más. Entonces si sabes que en torno al día 3 ó 4 de tu ciclo te quedas dormida, sabes que vas a necesitar poner una segunda alarma o intentar acostarte más pronto, por ejemplo.

¿De qué manera vas a **analizar los resultados** que te ha dado tu diagrama o tu cuaderno o tu diario menstrual? Lo ideal es que puedas comparar, pues en el caso de los diagramas, como son hojas sueltas, puedes ponerlos uno al lado del otro y ver qué se va repitiendo. Por eso también está genial y es útil usar códigos de color, porque es una manera mucho más fácil de fijarte y de verlo.

**¿Cómo lo puedes hacer también?** Yéndote en tu diario menstrual a, por ejemplo, el día 3 de tu ciclo menstrual de febrero, al día 3 de tu ciclo menstrual de marzo, al día 3 de tu ciclo menstrual de abril, etc. Vas viendo y comparando, pues mira me pasa igual que

Ahora ya no llevo el control de mi ciclo menstrual de esta manera, porque yo ahora lo noto y lo sé. Simplemente con hacer un *check in* de cómo estoy en ese momento me da pistas de en qué fase estoy.

**Son señales que te van avisando.** Vas a empezar por las señales más prácticas y evidentes, pues son esas señales físicas las que te dicen cuándo vas a ovular o cuándo vas a menstruar. Esas son las más fáciles para empezar. Según vayas conociéndote mejor puedes seguir investigando otros aspectos, como por ejemplo tu sociabilidad.

Haciendo un seguimiento de tu ciclo vas a ver qué días te apetece más quedar con gente y qué días te apetece menos. Te vas a dar cuenta de que va a haber días super señalados que se repiten todos los meses en los que no te apetece ni ir a fiestas ni quedar para otros eventos. Si tú ya sabes cuáles son esos días más sociables, resérvatelos, date el permiso y simplemente no te comprometas a tener ninguna cita esos días.

Por el contrario, hay días en los que vas a necesitar ver a gente. Si tú sabes qué días más o menos vas a tener esas ganas de sociabilizar será el día perfecto para proponer quedar a tomar algo después de trabajar o para hacer esa reunión de amigas que tanto llevabais posponiendo. O quizá simplemente va a ser el día que te apetezca ir a una clase a tu centro deportivo a hacer algo y compartirlo con gente, frente a otros días que quizá vayas sin mirar a nadie.

**Todo esto te va dando pistas para entender mejor tu vida diaria.** A la hora del trabajo, puedes ganar mucha productividad si sabes qué días, por ejemplo, tienes más foco. O si sabes los días que tienes muchas ideas; a mí me suele pasar antes de ovular que tengo muchas ideas. Y tener ideas es genial, pero las tengo descontroladas y a veces soy muy poco productiva. Sé que cuando estoy en esa fase necesito escribir en mi cuadernito todas esas ideas.

Según tengo una idea la apunto porque la semana ovulatoria y principios de la premenstrual voy a estar un poquito más enfocada. Puedo ir a mirar las ideas que tuve en la fase preovulatoria y llevarlas a cabo.

Otro ejemplo: soy mucho más capaz de concentrarme para escribir durante mi fase premenstrual. Como una parte de mi trabajo es escribir en el blog, documentos o emails que a lo mejor requieren más foco. Estos textos más largos que tienen un propósito más importante y que requieren mucha redacción y necesitas estar más enfocada. Sé que en mi fase premenstrual va a ser la fase idónea para hacerlo por lo que **voy a intentar dejarme ese tipo de trabajo para esa fase** y dejaré, por ejemplo, las reuniones que requieren de mi energía más sociable, para la semana que estoy ovulando porque sé que va perfectamente alineada con esa energía que tengo esa semana.

**Hay muchos detalles, y cada mujer y cada persona menstruante es un mundo. Somos diferentes; lo que a mí me sirve a ti a lo mejor no, pero es verdad que hay ciertas generalidades en las que posiblemente te veas reflejada.**

**¿Por qué es importante que cada una tengamos nuestro diagrama y nuestro seguimiento del ciclo? Porque es único.** Tu mundo interior y tu mundo es único, tus circunstancias son únicas. ¿Qué tienes que empezar a hacer? Prestar mucha atención.



Ya verás cómo es super interesante. Además, podrás, por ejemplo, conocer en qué fase están tus compañeras observándolas un poco. **Esto es una anécdota muy graciosa:** conozco perfectamente en qué fase está Elise, mi compañera, con la que trabajo todos los días. Y lo sé porque cada vez que, por ejemplo, tiene un día de muchísimas ideas, se le nota que está en su semana preovulatoria. Siempre que le pregunto, acierto. Conocer las fases del ciclo te puede servir **como herramienta en muchas situaciones cotidianas.** Así que a partir de ahora requiere un poco de paciencia de tu parte porque ten en cuenta que de aquí a dentro de un par de ciclos lo único que estás haciendo es apuntar, apuntar y apuntar, pero ya verás como dentro de un par de ciclos, en un par de meses, vas a empezar a sacar conclusiones y con ellas **vas a poder empezar a mejorar toda la relación que tienes con tu ciclo menstrual.**

**¿Para qué? Para reconciliarte con tu ciclo y vivir tu menstruación en positivo, que es lo que perseguimos con toda esta información.**



VIVE TU MENSTRUACIÓN EN POSITIVO  
[www.escuelacyclo.com](http://www.escuelacyclo.com)  
[@escuelacyclo](https://www.instagram.com/escuelacyclo)