CALENDARIO DE SINTOMAS
SÍNDROME PREMENSTRUAL

Calendario de Síntomas Síndrome Premenstrual Mes: _____

Empezar el calendario en su primer día del ciclo menstrual (inicio de sangrado).
Marcar 0 = no hay síntomas , 1 = síntomas leves, 2 = síntomas moderados , 3 = síntomas severos.

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	39	40
Menstruación																																									
Fecha																																								
Peso																																								

SÍNTOMAS

Confusión																																									
Dificultad para Concentrarse																																									
Llorar con facilidad																																								
Depresión																																								
Antojo de ciertos alimentos (dulces, sal)																																								
Olvidadiza																																								
Irritabilidad																																								
Aumento de Apetito																																								
Cambios de humor																																								
Demasiado Sensible																																								
Deseo de estar sola																																								

Acné																																								
Hinchazón																																								
Sensibilidad en los senos																																								
Mareos																																								
Fatiga																																								
Dolor de Cabeza																																								
Sofocos																																								
Nausea, Diarrea, Estreñimiento																																								
Palpitaciones																																								
Hinchazón (manos, tobillos, senos)																																								
Arrebatos de ira, discusiones, tendencias violentas																																								
Ansiedad, tensión, nerviosismo																																								

Otros Sintomas:																																								