

## HERRAMIENTA 34 Propuesta de preguntas sobre el ciclo menstrual para los reconocimientos médicos

### CARACTERÍSTICAS DEL CICLO Y DEL SANGRADO MENSTRUAL

PREGUNTAS	SÍ	NO
La duración del ciclo menstrual es, de media, de 26 a 32 días.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En caso de haber contestado que NO a la anterior pregunta, anota tu respuesta.	<input type="text"/>	
La duración de la regla o el sangrado menstrual es, de media, de 2 a 4, con un día flojo y un día fuerte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En caso de haber contestado que NO a la anterior pregunta, anota tu respuesta:	<input type="text"/>	
La cantidad de sangrado menstrual es menos de 80 centímetros cúbicos (lo que equivale, aproximadamente, a 3/4 partes de una copa de vino).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En caso de haber contestado que NO a la anterior pregunta, anota tu respuesta:	<input type="text"/>	
El sangrado menstrual se presenta sin coágulos. (Entendemos por coágulos una masa sólida, de textura densa y viscosa).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El sangrado menstrual no va acompañado de dolor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### PERCEPCIÓN DEL BIENESTAR FÍSICO Y FUNCIONAL DURANTE LA MENSTRUACIÓN

PREGUNTAS	MUCHO	POCO	NADA
Mi estado de salud se ha visto alterado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La regla me ha obligado a disminuir mi ritmo habitual.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El sangrado menstrual me ha generado incomodidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El dolor ha interferido en mis actividades laborales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El sangrado menstrual ha afectado a mis actividades laborales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La fatiga me ha obligado a disminuir la intensidad de mis tareas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El dolor ha afectado a mis actividades sociales y de ocio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El sangrado menstrual ha condicionado mis actividades sociales y de ocio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El cansancio ha limitado mis actividades sociales y de ocio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>