YANANTI
Stepfanie Chávez

GUÍA · CICLO

Tu ciclo como quinto signo vital

Qué señales registrar cada mes y qué te están diciendo.



DRA. STEPFANIE CHÁVEZ · MÉDICA Y PARTERA

BIBLIOTECA YANANTI

En medicina hay cuatro signos vitales clásicos: pulso, presión arterial, temperatura y respiración. Te dicen, en segundos, cómo está un cuerpo. Tu ciclo menstrual hace lo mismo, pero en un mes.

En 2015, el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos propuso usar el ciclo menstrual como un signo vital en las adolescentes. La idea es igual de útil a cualquier edad: tu ciclo refleja cómo están tu tiroides, tu nivel de estrés, tu alimentación, tu sueño y tu salud metabólica. Cuando algo cambia en esos sistemas, el ciclo suele ser de los primeros en avisar.

El problema es que casi nadie nos enseñó a leerlo. Esta guía es para eso.

1 Lo básico: cómo se cuenta un ciclo

El **día 1** de tu ciclo es el primer día de sangrado franco, cuando necesitas toalla, tampón o copa. El manchado previo no cuenta. El ciclo termina el día antes de tu siguiente sangrado.

Así, si tu regla empezó el 3 de marzo y la siguiente el 1 de abril, tu ciclo duró 29 días.

2 Qué se considera normal

La Federación Internacional de Ginecología y Obstetricia (FIGO) define estos parámetros para mujeres en edad reproductiva que no usan anticonceptivos hormonales:

PARÁMETRO	DENTRO DE LO ESPERADO	MERECE REVISARSE
Duración del ciclo	De 24 a 38 días	Menos de 24 o más de 38 días
Regularidad	Diferencia de hasta 7 a 9 días entre tu ciclo más corto y el más largo	Diferencias mayores, de forma repetida
Días de sangrado	Hasta 8 días	Más de 8 días
Cantidad	La que no interfiere con tu vida	Cuando te obliga a cambiar planes, te despierta en la noche o te deja agotada
Sangrado entre reglas	Ausente	Cualquier sangrado fuera de la regla o después de las relaciones

Nota que no existe un "ciclo perfecto de 28 días". Es solo un promedio. Lo importante es tu propio patrón y si cambia.

3 Las ocho señales que vale la pena registrar

1. Fecha de inicio y duración del ciclo

Es lo mínimo. Con solo esto, en tres meses ya sabes si tus ciclos son regulares.

2. Días y cantidad de sangrado

Anota cuántos días sangras y cuántas toallas o tampones usas al día, o cuántos mililitros marca tu copa. Un sangrado se considera abundante si necesitas cambiarte cada una o dos horas, si tienes coágulos más grandes que una moneda de diez pesos o si tienes que usar doble protección.

3. Dolor

Califícalo del 0 al 10. Anota si te impide hacer tus actividades y si mejora con analgésicos. Un cólico molesto el primer o segundo día es común. Un dolor que te obliga a faltar, que no cede con medicamentos o que también aparece al tener relaciones o al evacuar no es algo que debas aguantar: puede ser una señal de endometriosis o adenomiosis.

4. Manchado fuera de la regla

Un manchado leve alrededor de la ovulación puede ser normal en algunas mujeres. Los sangrados frecuentes entre reglas o después de las relaciones siempre merecen valoración.

5. Moco cervical

Seco, pegajoso, cremoso o transparente y elástico. Sus cambios te dicen en qué fase estás y si se acerca la ovulación. Es la señal más accesible que tienes y no cuesta nada.

6. Temperatura basal (opcional)

Si quieres confirmar que ovulas, mide tu temperatura cada mañana antes de levantarte. Después de ovular sube entre 0.2 y 0.5 °C y se mantiene así hasta la siguiente regla.

7. Síntomas premenstruales

Ánimo, irritabilidad, sueño, hinchazón, dolor de senos, antojos, dolor de cabeza. Más que si los tienes, importa cuándo empiezan, qué tan intensos son y si afectan tu vida o tus relaciones.

8. Energía, sueño, digestión, libido y piel

Estas señales cambian a lo largo del ciclo. Cuando las registras, empiezas a ver patrones que antes parecían al azar, como el cansancio que llega siempre en los mismos días o el acné que aparece antes de la regla.

> **ANOTA TAMBIÉN TU CONTEXTO**
>
> Estrés fuerte, viajes, enfermedades, cambios de medicamento, cambios en tu alimentación o en tu ejercicio. Un ciclo que se alarga después de un mes muy pesado tiene una explicación distinta a uno que se alarga sin razón aparente.

4 Cómo leer tus datos después de tres ciclos

Un solo ciclo diferente no dice mucho; todas tenemos meses raros. Tres ciclos registrados ya muestran un patrón. Pregúntate:

- ¿Mis ciclos duran entre 24 y 38 días y se parecen entre sí?
- ¿Veo moco fértil a mitad del ciclo y luego un cambio a seco?
- ¿Mis síntomas premenstruales aparecen siempre en la misma fase?
- ¿Hay algo que se repite y que antes atribuía al azar?

Lleva tu registro a tu consulta. Tres meses de datos valen más que cualquier "creo que mi regla es normal".

CUÁNDO CONSULTAR

- Tus ciclos duran menos de 24 o más de 38 días de forma repetida.
- Pasan tres meses o más sin menstruación, sin estar embarazada ni lactando.
- Sangras más de 8 días, o tan abundante que te cambias cada una o dos horas.
- Tienes sangrados entre reglas o después de las relaciones.
- El dolor te obliga a faltar a tus actividades o no cede con analgésicos.
- Tu ciclo cambia de forma notable sin una razón clara.
- Tienes cualquier sangrado después de la menopausia. Este caso requiere valoración pronta.

Si quieres ir más profundo

Esta guía es un punto de partida. Si quieres seguir aprendiendo, en la página de Yananti tienes mi clase gratuita *Herbolaria femenina y medicina de la tierra*, y si te suscribes, de vez en cuando te mando las *Cartas de Yananti*, donde comparto lo que voy aprendiendo sobre tu cuerpo, tus ciclos y las plantas, y te aviso cuando abra un taller.

Si lo que estás viviendo necesita una mirada completa, puedes agendar una consulta conmigo, en Morelia o en línea. Escríbeme a Instagram, @stepfaniechavez.

Stepfanie Chávez · Médica y partera

Esta guía es material educativo. No sustituye una consulta médica ni sirve para diagnosticarte o tratarte. Cada cuerpo y cada historia clínica son distintos: si tienes síntomas, tomas medicamentos, estás embarazada o buscas embarazo, consulta con un profesional de la salud antes de hacer cambios. © 2026 Yananti · Dra. Stepfanie Chávez.

Fuentes consultadas

1. American College of Obstetricians and Gynecologists. Committee Opinion No. 651: Menstruation in girls and adolescents: using the menstrual cycle as a vital sign. Obstet Gynecol. 2015;126(6):e143-6.
2. Munro MG, Critchley HOD, Fraser IS; FIGO Menstrual Disorders Committee. The two FIGO systems for normal and abnormal uterine bleeding symptoms and classification of causes of abnormal uterine bleeding in the reproductive years: 2018 revisions. Int J Gynaecol Obstet. 2018;143(3):393-408.
3. Bull JR, Rowland SP, Scherwitzl EB, et al. Real-world menstrual cycle characteristics of more than 600,000 menstrual cycles. NPJ Digit Med. 2019;2:83.
4. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Heavy menstrual bleeding: assessment and management. NG88. 2018, actualizada 2021.

5 Tu registro mensual

Imprime esta hoja, una por ciclo. Empieza el día 1 de tu regla. Si tu ciclo dura más de 35 días, continúa en una hoja nueva.

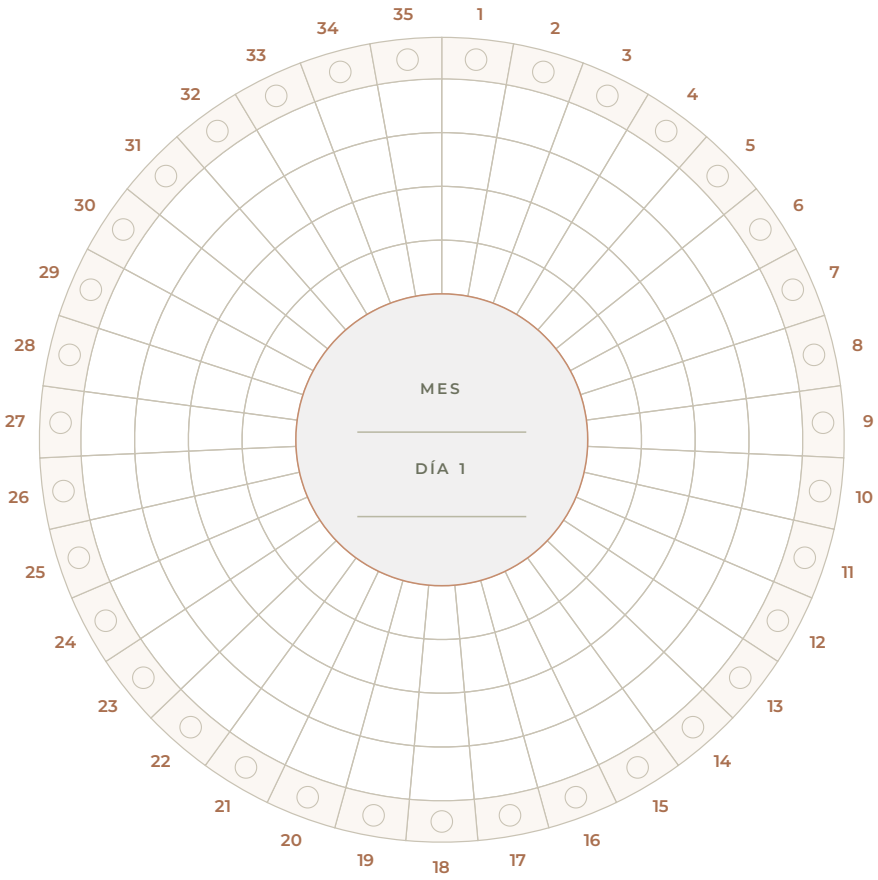
Sangrado: 0 nada · 1 manchado · 2 ligero · 3 medio · 4 abundante. **Moco:** S seco · P pegajoso · C cremoso · T transparente y elástico. **Dolor:** 0 a 10.

Mes: _____ Fecha del día 1: _____ Duración del ciclo: _____ días

DÍA	SANGRADO	MOCO	TEMP.	DOLOR	ÁNIMO / ENERGÍA	NOTAS
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						

6 Tu diagrama lunar

Si prefieres ver tu ciclo completo de un vistazo, usa este círculo. Cada rebanada es un día, empezando por el día 1 de tu regla, arriba, y avanzando en el sentido del reloj. Colorea cada casilla según lo que notes. Al terminar el ciclo vas a ver tu patrón dibujado.



ANILLO, DEL CENTRO HACIA AFUERA	QUÉ ANOTAR	SUGERENCIA DE COLOR
1. Sangrado	Nada, manchado, ligero, medio o abundante	Rojo, más intenso según la cantidad
2. Moco	Seco, pegajoso, cremoso o transparente y elástico	Sin color si está seco; azul cuando es transparente
3. Dolor	Cólico, dolor de cabeza, senos o espalda	Morado, más intenso según el dolor
4. Ánimo y energía	Cómo te sentiste ese día	Verde para buena energía; gris para baja
5. Luna	Dibuja la fase de la luna en el circulito	Rellena la parte iluminada

Anotar la luna es opcional. Muchas mujeres disfrutan observar su ciclo junto a ella; no hace falta que coincidan para que tu ciclo esté sano.