Seguidor de Síntomas de SPM

Fechas de ciclos: _____

Use esta tabla para seguir sus síntomas de SPM (síntomas premenstruales)

Día

Síntomas	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	41	42	43	44	45
período																																													
acné																																												
hinchazón y sensibilidad de pechos																																												
sentirse cansada																																												
dificultad para dormir																																												
estómago revuelto																																												
calambres																																												
hinchazón																																												
constipación																																												
diarrea																																												
dolor de cabeza																																												
dolor de espalda																																												
cambios de apetito o antojos de comida																																												
dolor de articulaciones o muscular																																												
dificultad para concentrarse o para recordar																																												
tensión, irritabilidad, cambios de ánimo o crisis de llanto																																												
ansiedad																																												
depresión																																												
otros síntomas:																																												
otros síntomas:																																												
otros síntomas:																																												