

Los días de nuestra vida

¿Cuál es mi día #1?

Llevar las cuentas de nuestros ciclos menstruales es de vital importancia, sin embargo aunque parece algo “regalado” y son solamente sumas que vimos allá en matemáticas de 1ero. de primaria, por alguna razón un gran número de mujeres no tienen del todo claro el concepto, por lo que aquí trataremos de dar una breve pero muy clara explicación, para que nunca vuelvas a tener duda al contar.

Al primer día de nuestro ciclo menstrual le llamamos día # 1...suena fácil ¿no?...suena bastante definitivo...pues quizás no lo es, cuando se trata de tu organismo ¡nada es totalmente definitivo ¡ aquí esta cómo las cosas pueden tornarse un poco más confusas...y aquí algunas opciones para entender mejor:

- 1) Contaste el día de ayer como día # 1 porque tuviste un pequeño sangradito.
- 2) ...o para ti fue tú día # 1 porque verdaderamente comenzaste con tu flujo normal
- 3) o...quizás contaste como día # 1 hace dos días que empezaste con cólicos y tuviste un pequeño “manchadito”.

Ahora como resolver este dilema del “Día # 1”

La clave es la consistencia, si siempre tienes un día ligero antes de comenzar con el verdadero flujo menstrual, definitivamente tú Día # 1 será ese día ligero.

Pero si tú eres de la mujeres que tienen varios días de “manchaditos ligeros” antes de comenzar el verdadero flujo de la menstruación, tú Día # 1 debe de ser, tú primer día de flujo regular.

Por último obsérvate mes con mes, y circula en un calendario siempre tú Día # 1 y al cabo de algunos meses tendrás una “constante”, que podrá determinarte hasta si tus ciclos son irregulares, cortos o largos y entonces esto si será más “definitivo” para ti y para tener siempre bien en cuenta tú importantísimo Día # 1