



Informe para tu médico

María L. · SOP

1 de junio de 2026 a 29 de agosto de 2026 · 78 días registrados

Motivo principal: reglas muy dolorosas · 32 años

Línea del dolor en 90 días



Una casilla por día, del pálido (sin dolor) al rojo oscuro (10 sobre 10); gris = no registrado. Las barras de debajo marcan los días de sangrado.

Dolor

Días con dolor de 5 o más (sobre 10)	21 días
<i>Dolor de 5 sobre 10 o más, el punto en que suele interferir con las actividades diarias.</i>	
Media	Moderado · 4,1/10
Máximo	Intenso · 9/10
Días con dolor de 7 o más (sobre 10)	14 días
Racha más larga de 5 o más	5 días seguidos
<i>Días consecutivos con dolor de 5 sobre 10 o más.</i>	
Duración del dolor	Todo el día (14 días)
<i>También: Casi todo el día (11 días), Unas horas (19 días)</i>	
Hinchazón	Moderada · 3,6/5
<i>Hinchazón auto-evaluada en una escala de 0 a 5, 0 ninguna y 5 severa.</i>	
Localizaciones más frecuentes	Pelvis / bajo vientre (31 días)
<i>También: Zona lumbar (18 días), Intestino / recto (9 días)</i>	
Tipo de dolor principal	Calambres (27 días)
<i>También: Sordo / pesado (15 días)</i>	

Otros síntomas registrados

Signos corporales	Hinchazón (41 días)
<i>También: Brote de acné (22 días), Dolor de cabeza (17 días), Caída de pelo (9 días)</i>	
Energía	Fatiga persistente (38 días)
<i>También: Bajón por la tarde (29 días), Somnolencia tras comer (24 días)</i>	
Estado de ánimo	Irritable (26 días)
<i>También: Ansiosa (19 días), Cambios de humor (16 días)</i>	
Antojos	Azúcar (44 días)
<i>También: Chocolate (23 días)</i>	

Ciclos

Fechas de la regla	3 jun, 17 jul y 28 ago
<i>Primeros días de regla que confirmaste en la app, dentro del periodo.</i>	
Duración de los ciclos	42, 44 y 42 días
<i>Del primer día de una regla al primer día de la siguiente. El primer ciclo puede haber empezado antes del periodo.</i>	
Ciclo medio	43 días (de 42 a 44)
<i>Un ciclo de más de 35 días o de menos de 21 está fuera del rango habitual.</i>	
Últimos ciclos confirmados	39, 47, 41, 42, 44 y 42 días
<i>Hasta los seis últimos, incluidos ciclos iniciados antes del periodo mostrado.</i>	

Sangrado

Días de sangrado	11
Días abundantes	4
<i>Días que marcaste como flujo abundante, tu propia valoración, no un cálculo automático.</i>	
Episodios separados	3
<i>Rachas de sangrado separadas, un intervalo de más de 1 día inicia un nuevo episodio.</i>	
Racha más larga	5 días
<i>Mayor número de días de sangrado consecutivos.</i>	

Episodios de sangrado

	fin	días	abundantes	dolor máx. /10
3 jun	7 jun	5	2	9
17 jul	20 jul	4	1	9
28 ago	29 ago	2	1	9

Por día del ciclo

	días	Ausentes	dolor /10	energía /5	ánimo /5
Días 1 a 5	14	1	8,2	1,6	2,0
Días 6 a 14	23	4	3,9	2,3	2,5
Días 15 a 24	24	3	2,9	2,4	2,6
Día 25 en adelante	17	4	5,4	1,9	2,1

Ventanas contadas desde el día 1 de cada regla confirmada, sin proyección de ovulación: sus ciclos están fuera del rango en que las fases pueden situarse con fiabilidad. Omitidos = días de la ventana sin registro.

Energía, ánimo y sueño

Energía

Auto-evaluado en una escala de 1 a 5, 1 el más bajo y 5 el más alto.

Baja · 2,1/5

Ánimo

Auto-evaluado en una escala de 1 a 5, 1 el más bajo y 5 el más alto.

Baja · 2,3/5

Sueño

Corto · 5,8 h

Dolor (0 a 10) e hinchazón (0 a 5): más alto significa más. Energía y ánimo (1 a 5): más alto es mejor. El sueño está en horas.

Peso

Último pesaje

79,4 kg (28 ago)

Variación en el periodo

+2,6 kg

Desde 76,8 kg el 2 jun, primer pesaje del periodo.

IMC

29,2

Según la estatura declarada y el último pesaje.

Tratamientos

Días con una toma registrada

68 de 90

Días del periodo con al menos una toma registrada. Una toma no registrada no es necesariamente una toma olvidada.

Tratamientos más registrados

Metformina (68 días)

También: Myo-inositol (61 días)

Alimentación

Alimentos favorables registrados

19

Alimentos a limitar registrados

87

Favorables más registrados: Huevos (x4), Ensalada (x3), Salmón (x2)

A limitar más registrados: Pan blanco (x16), Refresco (x13), Bollería (x11), Patatas fritas (x9), Golosinas (x8), Pizza (x7)

Los alimentos se agrupan según la guía antiinflamatoria de Cycla, no como buenos o malos.

Hábitos de vida (según su último balance)

Días con comidas registradas

62 de 90

Días con al menos un plato registrado. Un día sin registro no es un día sin comer.

Platos por día registrado (promedio)

2,4

Alimentos con azúcares rápidos registrados

41

Alimentos fritos o procesados registrados

27

Bebidas con cafeína registradas

58

Alcohol registrado

9

Días con una sesión completada

3 de 90

Sesiones guiadas de la app marcadas como hechas.

Recuentos en el periodo del balance, del 1 jun al 29 ago (90 días).

Actividad (pasos)

Promedio de los últimos 7 días

3 420/día

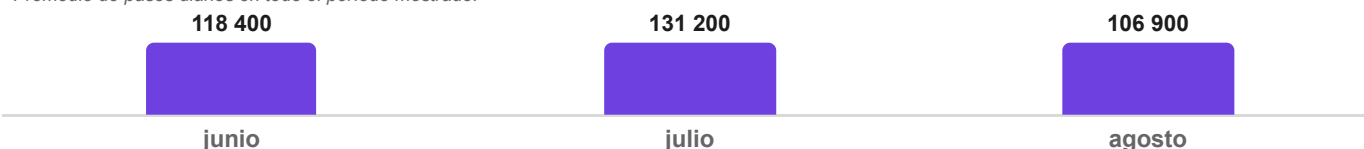
Promedio de los últimos 30 días

3 910/día

Promedio del período

4 120/día

Promedio de pasos diarios en todo el período mostrado.



Cada barra es el total de pasos de ese mes.

El recuento de pasos proviene de Apple Salud e incluye caminar y movimientos incidentales. Los días sin teléfono pueden afectar los promedios.

Basado en lo que registraste en Cycla. No es un diagnóstico médico.

El dolor, la hinchazón, la energía y el ánimo son tus propias valoraciones diarias y pueden variar según cómo te sientes y recuerdas cada día.

Generado el 30 de agosto de 2026