# LOS BIOMARCADORES DEL CICLO
# QUÉ OBSERVAR Y REGISTRAR

| biomarcador | actividad hormonal |
|---|---|
| menstruación, cualquier sangrado | ¿? (se determina en cada ciclo)<br>anota cualquier tipo de moco E |
| sequedad | baja actividad ovárica, niveles bajos de progesterona |
| cambio a moco húmedo | aumenta el estrógeno |
| elástico, claro, resbaladizo/lubricante | estrógeno alto – se aproxima la ovulación |
| cambios a moco seco | progesterona alta – después de la ovulación |
| pegajoso, pastoso, no cambiante | ¿? (se determinará en cada ciclo)<br>Anota cualquier tipo de moco tipo E o sangrado |

© FEMM™