

# Regla 7-2-1

## ¿Qué es una menstruación abundante?

1 de cada 5 mujeres tendrá menstruaciones abundantes.

Las menstruaciones abundantes pueden ser signo de un trastorno hemorrágico. Estos síntomas deben alertarte:

**7** DÍAS



La menstruación dura 7 días o más



Necesidad de cambiar la protección menstrual más a menudo que cada 2 horas



Expulsar coágulos de sangre más grandes que una moneda de 1 €

# Regla 7-2-1

## ¿Qué es una menstruación abundante?

1 de cada 5 mujeres tendrá menstruaciones abundantes.

Las menstruaciones abundantes pueden ser signo de un trastorno hemorrágico. Estos síntomas deben alertarte:

**7** DÍAS



La menstruación dura  
7 días o más

**2** HORAS



Necesidad de cambiar la protección  
menstrual más a menudo que cada  
2 horas

**1** €



Expulsar coágulos de  
sangre más grandes  
que una moneda de 1 €