



GUÍA INTRODUCTORIA AL MÉTODO SINTOTÉRMICO



BIENVENIDA A LA REVOLUCIÓN DE LA SALUD REPRODUCTIVA

¡Hola! Mi nombre es Amapola Valdivia, soy matrona de profesión y experta en planificación familiar natural formada en la Escuela RENAFER de España, actualmente me dedico 100% a ser educadora de método sintotérmico en el mundo online. A través de mis cursos, programas y consultas presenciales y en línea, he asesorado y empoderado a más de 500 mujeres de todas las edades para que se conviertan en expertas en su propio cuerpo y ciclo menstrual.

MI MISIÓN ES IMPACTAR POSITIVAMENTE LA VIDA DE MÁS DE 1,000 NIÑAS, ADOLESCENTES Y MUJERES, AYUDÁNDOLAS A ALCANZAR SU MÁS ALTO NIVEL DE BIENESTAR EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA Y A TOMAR DECISIONES INFORMADAS ACERCA DE SU CUERPO Y SU VIDA.

Y HOY, A TRAVÉS DE ESTE EBOOK INTRODUCTORIO, COMPLETAMENTE GRATUITO PARA TI, QUIERO INVITARTE A ESTA MISIÓN QUE BUSCA TRANSFORMAR EL MUNDO PARA ELLAS.



QUERIDA COLEGA,



Déjame contarte un poco sobre mí.

En el verano del año 2017, mientras aún estudiaba obstetricia, tomé una decisión que marcó un antes y un después en mi vida: dejé de tomar mis pastillas anticonceptivas.

Al buscar información sobre opciones naturales de anticoncepción, me encontré con una experiencia bastante frustrante. La matrona del CESFAM no solo carecía de la información que necesitaba en ese momento, sino que también me juzgó por considerar abandonar las pastillas.

Ese fue un punto de quiebre para mí y fue entonces cuando decidí aventurarme por mi cuenta en el mundo de los métodos naturales de reconocimiento de la fertilidad.

En poco tiempo, descubrí un mundo fascinante de conocimiento sobre mi cuerpo, mi ciclo y, lo más importante, sobre mí misma.

Me di cuenta de que, como futura matrona, tenía una responsabilidad con las mujeres: compartir este conocimiento y empoderarlas para tomar decisiones informadas sobre su salud reproductiva.

Desde 2017, me he dedicado a impartir talleres, crear círculos de mujeres, ofrecer programas de acompañamiento y cursos para aquellas mujeres que no pueden o no quieren usar métodos anticonceptivos hormonales.





Cuando me gradué como matrona, la escasez de oportunidades laborales en Santiago me llevó a trabajar en el Hospital de La Serena en 2021 y luego en la APS de la misma ciudad en 2022.

Sin embargo, como tantas otras matronas y matrones, me vi atrapada en la rutina, luchando contra el agotamiento y sintiendo que algo esencial se apagaba en mi interior...

Fue entonces cuando decidí dar un giro y expandir mis horizontes profesionales...

Decidí invertir en mi formación como experta en planificación familiar natural, una decisión que no solo desafiaba mi presupuesto y tiempo, sino también todo lo que conocía sobre los "métodos naturales" hasta ese momento.

Durante meses, me sumergí en un proceso de transformación que culminó con mi renuncia al trabajo en La Serena y el inicio de mi carrera como matrona independiente en el mundo digital, dedicada en cuerpo y alma a enseñar el método sintotérmico.

ESTE ES EL PUNTO EN EL QUE TODO CAMBIÓ PARA MÍ...



Hoy, vivo haciendo lo que más me apasiona y al mismo tiempo tengo el increíble privilegio de influir positivamente en la vida de cientos de mujeres.

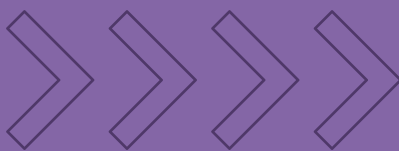
Enseñar el **Método Sintotérmico** me llena de alegría y satisfacción porque sé que lo que les comparto tiene el poder de cambiar sus vidas, empoderarlas y brindarles las herramientas necesarias para tomar decisiones informadas sobre su salud sexual y reproductiva.



Si no me hubiera animado a dar ese salto fuera de mi zona segura en la atención primaria, o si no hubiera decidido apostar por mi crecimiento profesional, probablemente no estaría aquí compartiendo esto contigo en este momento.

Mi formación como especialista en planificación familiar natural marcó el inicio de este emocionante viaje, y ahora te invito a unirte a esta revolución.

Este ebook es solo el primer paso hacia un mundo lleno de conocimiento y oportunidades que tienen el poder de transformar no solo tu vida, sino también la de niñas, adolescentes y mujeres en todas partes.



**¡ACOMPÁÑAME A TRANSFORMAR LA ATENCIÓN
DE LA SALUD REPRODUCTIVA!**



- En las siguientes páginas, exploraremos el método que está ganando terreno entre las mujeres de hoy: El método sintotérmico.
- Desde sus fundamentos hasta su efectividad probada, desglosaremos las razones por las cuales cada vez más mujeres eligen esta metodología.

Además, responderemos la pregunta crucial: ¿Quiénes pueden beneficiarse de los métodos naturales de anticoncepción?

Por último, te presento nuestro **Curso de especialización en método sintotérmico** una oportunidad única para las y los profesionales de la matronería se puedan desarrollar en esta incipiente área.

En este Ebook encontrarás:



1 Métodos de reconocimiento de la fertilidad.

2 Razones por las que cada vez más mujeres prefieren los métodos naturales.

3 Efectividad del método sintotérmico.

4 ¿Quiénes pueden usarlo?

5 Curso de especialización en método sintotérmico.



ESTE EBOOK NO PUEDE SER VENDIDO NI MODIFICADO.

MÉTODOS DE RECONOCIMIENTO DE LA FERTILIDAD

Los métodos naturales de planificación familiar son métodos basados en el **reconocimiento de la fertilidad**.

“Reconocimiento de la fertilidad” se refiere a la habilidad de una mujer para identificar cuándo comienza y termina el período fértil en su ciclo menstrual, etapa durante la cual podría quedar embarazada.

LOS DOS PRINCIPALES MÉTODOS DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR NATURAL SON:



Método secreción cervical

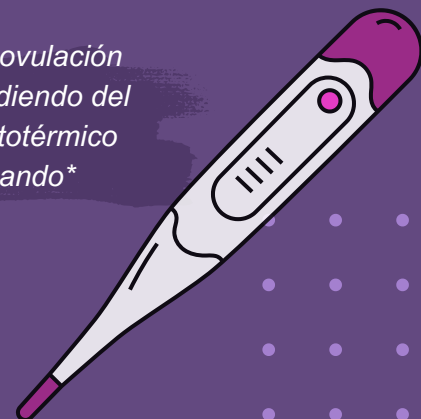
Es aquel en el cual los días de fertilidad se identifican sólo mediante la **observación e interpretación del moco cervical**.

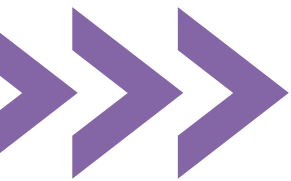


Método sintotérmico

Es aquel en el cual los días de fertilidad se identifican mediante la observación e interpretación simultánea de 2 indicadores mayores de ovulación como el **moco cervical y la temperatura corporal basal**. Este método es recomendado por la OMS ya que ofrece una doble comprobación.

Los indicadores de ovulación pueden variar dependiendo del “tipo” de método sintotérmico que se esté utilizando





RAZONES POR LAS QUE CADA VEZ MÁS MUJERES PREFIEREN EL MÉTODO SINTOTÉRMICO

Hoy en día, es cada vez más común que las mujeres acudan en busca de opciones naturales como alternativa a los métodos anticonceptivos tradicionales. A continuación te detallo las razones más frecuentes:

1

No tienen efectos secundarios ni riesgos para la salud ⁽²⁾.

2

Son efectivos si se aprenden y usan correctamente.

3

Ayudan a las mujeres a conocer su propio cuerpo y gestionar su fertilidad ⁽¹⁾.

4

Pueden ser utilizados para identificar los días fértiles tanto por mujeres que buscan evitar una gestación como por mujeres que desean buscarla ⁽¹⁾.

5

Permiten a la mujer evaluar su propia salud hormonal mediante el reconocimiento de sus biomarcadores de ovulación ⁽²⁾.

Más razones para adherir al Método Sintotérmico

- *No hay retardo en la recuperación de la fertilidad.*
- *No es necesario realizar ningún procedimiento.*
- *Son accesibles ya que no requieren grandes suministros.*
- *Promueve el diálogo en la pareja y ayuda a que ambos asuman la responsabilidad de prevenir embarazos no deseados.*
- *La mayoría de las parejas sienten que mejora su relación y vida sexual ⁽¹⁾.*
- *Pone a las mujeres en el centro de la toma de decisiones sobre su salud reproductiva, promoviendo su autoconocimiento y autonomía.*
- *Favorece la claridad de diagnósticos y tratamientos médicos ⁽¹⁾.*

EFFECTIVIDAD



Es importante aclarar que con “planificación familiar natural” no me refiero al método del ritmo o calendario, que se ha vuelto obsoleto frente a los métodos modernos como el **método sintotérmico**.



VEAMOS QUÉ TAN EFECTIVOS SON LOS MÉTODOS BASADOS EN EL RECONOCIMIENTO DE LA FERTILIDAD:

	EMBARAZOS POR 100 MUJERES DURANTE EL PRIMER AÑO DE USO .	
Método	Uso sistemático y correcto	Uso habitual
MÉTODO DEL CALENDARIO	5	12
MÉTODO DE LA OVULACIÓN	3	23
MÉTODO SINTOTÉRMICO	<1	2

- *Recuperación de la fertilidad tras dejar de usar los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad: sin demora.*
- *Protección contra las infecciones de transmisión sexual (ITS): ninguna.*



El método sintotérmico puede ser incluso más efectivo que los anticonceptivos orales combinados, el parche transdérmico y el anillo vaginal en su uso habitual.



Ey colega!

Hasta ahora, la mayor parte de la evidencia científica que tenemos sobre estos métodos se ha recopilado de personas que recibieron instrucción de profesionales capacitados, ya sea en persona o en línea.

¿TE DAS CUENTA DE LA IMPORTANCIA DE CAPACITARSE EN ESTA ÁREA?



¿QUIÉNES PUEDEN USAR EL MÉTODO SINTOTÉRMICO?

El método sintotérmico es una **herramienta invaluable para el autoconocimiento y el seguimiento de la salud hormonal de las mujeres.**

Permite identificar la ovulación y realizar un seguimiento de los principales indicadores de fertilidad, lo que lo convierte en una **opción versátil y beneficiosa para diversas etapas y condiciones de la vida de las mujeres:**

1 Mujeres con ciclos menstruales regulares y óptima salud desde la adolescencia hasta la menopausia.

2 Mujeres con situaciones fisiológicas especiales, como estar en periodo de lactancia y/o de postparto.

3 Contextos que abarcan desde alteraciones patológicas, como trastornos ginecológicos (anovulación, síndrome de ovario poliquístico, endometriosis) y no ginecológicos (hipotiroidismo), hasta el periodo post anticonceptivos.

Si te interesa formarte en esta nueva área laboral para los profesionales de la matronería y además te preocupa la salud sexual y el bienestar de las mujeres, ¡te invito a unirte a nuestra revolución!

¡ES UNA OPORTUNIDAD ÚNICA PARA ADQUIRIR CONOCIMIENTOS VALIOSOS Y CONTRIBUIR AL BIENESTAR DE LAS MUJERES!



**EL CURSO DE ESPECIALIZACIÓN EN MÉTODO
SINTOTÉRMICO ES UNA OPORTUNIDAD ÚNICA
DISEÑADA ESPECÍFICAMENTE PARA ESTUDIANTES DE
OBSTETRICIA Y PROFESIONALES DE LA MATRONERÍA.**



Este curso, lleno de teoría y práctica, te brindará los conocimientos basados en evidencia que enriquecerán tu práctica profesional y te situará en la vanguardia de la salud reproductiva.

¿Estás list@ para marcar la diferencia en el mundo de la matronería?

¡Inscríbete en el curso y conviértete en un@ expert@ en el Método Sintotérmico!



FUENTES BIBLIOGRÁFICAS:

1. Duane, M., Stanford, J. B., Porucznik, C. A., & Vigil, P. (2022). Fertility Awareness-Based Methods for Women's Health and Family Planning. *Frontiers in Medicine*, 9.
2. Planificación familiar, un manual mundial para proveedores. OPS, 2019.