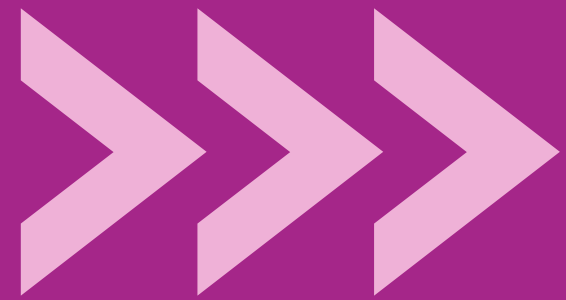


CURSO DE ESPECIALIZACIÓN EN MÉTODO SINTOTÉRMICO

# Fase II: Aplicación de reglas e interpretación de gráficas del método sintotérmico.





# AMAPOLA VALDIVIA



Matrona U. autonoma de Chile 2019

Experta en planificación familiar natura

Escuela RENAFER 2021

Diplomada en sexualidad, salud sexual y  
reproductiva a lo largo de la trayectoria vital.

Escuela La Tribu 2022



.....

# Resultado de aprendizaje

**CONOCER LAS REGLAS DEL  
MÉTODO SINTOTÉRMICO**





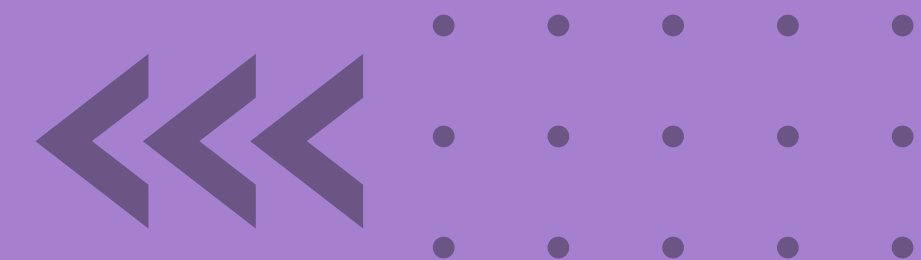


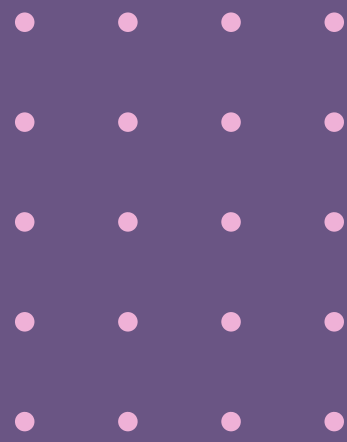
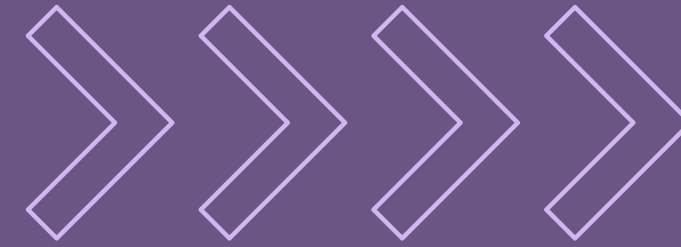
# CONTENIDOS

**1** El método sintotérmico

**2** Reglas para evitar y para buscar embarazo.

**3** Introducción al análisis de gráficas del MST.





# EL MÉTODO SINTOTÉRMICO

Son aquellos a través de los cuales la mujer puede identificar los días fértiles e infértiles del ciclo menstrual, a partir de la observación e interpretación simultánea de distintos parámetros o indicadores mayores de la ovulación.

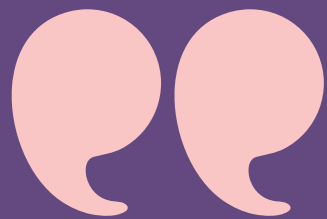
# TEMA 1: EL MÉTODO SINTOTÉRMICO

## BIOLÓGICOS

- **Moco cervical**
- **Temperatura basal corporal**

## ESTADISTICO

- **Cálculo preovulatorio modificado de Ogino. (CMO)**



LA OMS ACONSEJA EL MÉTODO DEL “DOUBLE CHECK” O “DOBLE COMPROBACIÓN”, QUE CONSISTE EN LA INTERPRETACIÓN SIMULTÁNEA DE 2 PARÁMETROS O INDICADORES EN CADA FASE.



## CÁLCULO MODIFICADO DE OGINO (CMO)

Indicador estadístico para determinar el último día infértil de la fase preovulatoria.

**RESTANDO 20 A LA LONGITUD DEL CICLO MÁS CORTO DE LOS 12 ANTERIORES Ó 21 SI DISPONGO DE LOS ÚLTIMOS 6 CICLOS.**

## CÁLCULO MODIFICADO DE OGINO (CMO)

Ejemplo:

Ciclo más corto de los últimos 6 meses = 25

Último día infértil preovulatorio:

$$25 - 21 = \underline{\text{día 4}}$$

**El día 4 del ciclo es el último día infértil preovulatorio según el CMO.**



# Reglas para evitar una gestación

## 1. Fase menstrual

Se puede tener relaciones sexuales durante los primeros 5 días de la menstruación, siempre y cuando se cumplan los siguientes criterios:

1. No haya presencia de moco.
2. El ciclo anterior haya sido ovulatorio (subida de temperatura y mantenida al menos durante 10 días).
3. El ciclo más corto conocido en los últimos 6/12 ciclos anteriores haya sido de, al menos, 25 días.

# Reglas para evitar una gestación

## 2.Fase Preovulatoria infértil

Periodo comprendido entre el último día de la menstruación y el primer día de inicio de la fase fértil, determinada por el indicador más precoz de los 2 observados:

**CMO**



**MOCO CERVICAL**

RELACIONES SEXUALES NOCHES DE DÍAS SECOS HASTA EL ÚLTIMO  
DÍA INFÉRIL CALCULADO POR EL PARAMETRO MÁS PRECOZ

# Reglas para evitar una gestación

## 2.Fase Periovulatoria:

Periodo comprendido entre el primer día de aparición de moco y/o cambio de sensación y el primer día infértil postovulatorio determinado por el indicador más tardío de los 2 observados.

Recomiendo explorar la sexualidad no penetrativa, abstinencia o el uso de preservativo de forma correcta, durante toda la relación sexual, en todas las relaciones sexuales.

## EL USO DE PSV PUEDE BAJAR LA EFECTIVIDAD DEL MST.

Family planning method	First-Year Pregnancy Rate <sup>a</sup> (Trussell & Aiken <sup>b</sup> )		12-Month Pregnancy Rate <sup>c</sup> (Polis et al. <sup>d</sup> )	Key
	Consistent and correct use	As commonly used	As commonly used	
Implants	0.1	0.1	0.6	0–0.9
Vasectomy	0.1	0.15		Very effective
Female sterilization	0.5	0.5		
Levonorgestrel IUD	0.5	0.7		1–9
Copper-bearing IUD	0.6	0.8	1.4	Effective
LAM (for 6 months)	0.9 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>		
Monthly injectable	0.05 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>		10–19
Progestin-only injectable		4	1.7	Moderately effective
Combined oral contraceptives	0.3	7	5.5	
Progestin-only pills	0.3	7		
Combined patch	0.3	7		20+
Combined vaginal ring	0.3	7		Less effective
Male condoms	2	13	5.4	
Standard Days Method	5	12		
TwoDay Method	4	14		
Ovulation method	3	21		
Other fertility awareness methods		15		
Diaphragms with spermicide	16	17		
Withdrawal	4	20	13.4	
Female condoms	5	21		
Spermicide	16	21		
Cervical cap <sup>f</sup>	26 <sup>g</sup> , 9 <sup>h</sup>	32 <sup>g</sup> , 16 <sup>h</sup>		
No method	85	85		

Método	Embarazos por 100 mujeres durante el primer año de uso	
	Uso sistemático y correcto	Uso habitual
<b>Métodos basados en el calendario</b>		
Método de los días fijos	5	12
<b>Métodos basados en los síntomas</b>		
Método de los dos días	4	14
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



# Reglas para evitar una gestación

## 3. Fase infértil post-ovulatoria

Periodo comprendido entre el primer día infértil, determinado por el más tardío (moco y TBC) hasta el anterior al inicio de la siguiente menstruación.

**TBC**

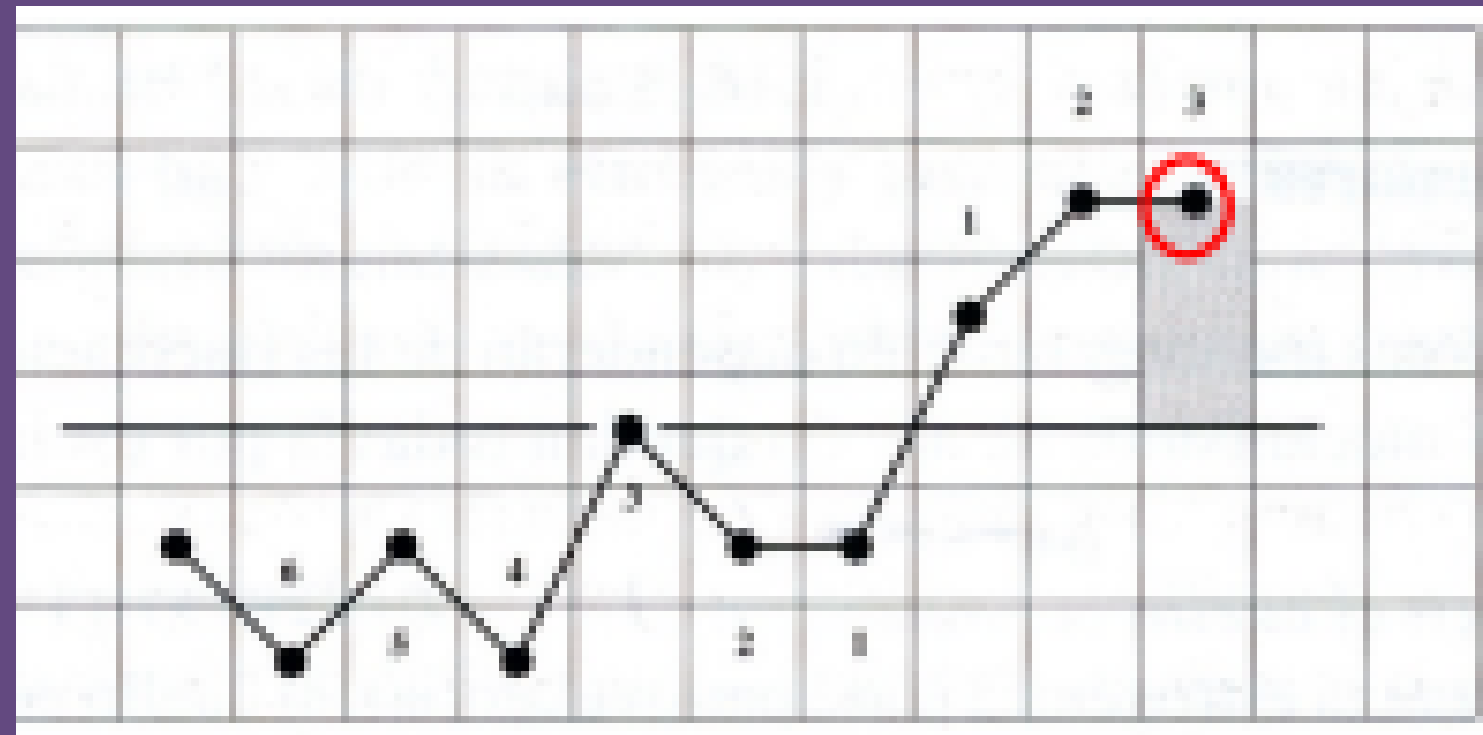


**MOCO CERVICAL**

RELACIONES SEXUALES DESDE LA NOCHE DEL 1º DÍA INFÉRTIL  
POST OVULATORIO HASTA LA SIGUIENTE MENSTRUACIÓN,  
CALCULADO POR EL PARAMETRO MÁS TARDÍO.

# Regla del 3 sobre 6.

- La utilizamos para determinar el inicio de la fase infértil post ovulatoria.
- Definiremos una línea que va a dividir las T° bajas de las altas.
- Se requiere tener 6 temperaturas inferiores anteriores a la primera T° alta, y se traza la línea basal por la más alta de las 6 inferiores.



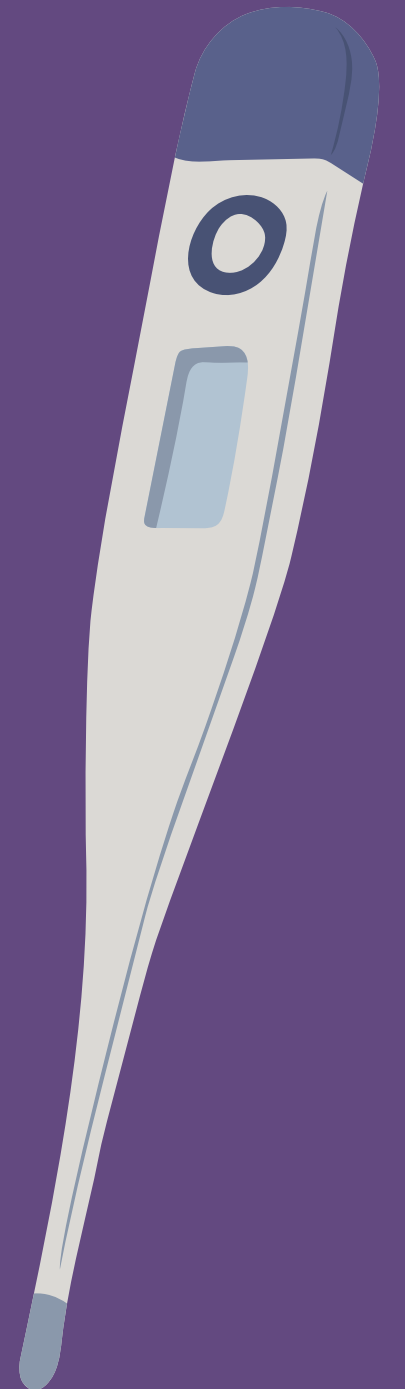
*¿Qué pasa si la 3ª T no está a 0,2 de la basal?*



EN EL CASO DE QUE LA TERCERA TEMPERATURA NO ESTÉ A 0,2°C SERÁ NECESARIO ESPERAR AL CUARTO DÍA DE T° ALTA PERO NO ES NECESARIO QUE ESTÉ A 0,2°C.



SI UNA DE LAS 3 T° ALTAS DESCIEENDE HASTA LA BASAL O POR DEBAJO, NO SE CONSIDERA VÁLIDA Y HABRÁ QUE ESPERAR QUE LA CUARTA T° ESTÉ AL MENOS A 0,2°C.



# Día cúspide

**Día cúspide o pico:** Se llama día pico al último día de características de fertilidad, en el cual el moco es elástico, transparente y resbaladizo (Moco E) y/o la presencia de sensación húmeda, mojada o lubricada.

Es detectado por la mujer de forma **retrospectiva**, es decir al día siguiente, ya que es entonces cuando se observa el cambio.



**Cúspide**

**cambio de características**

X																																		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
					N	N	N	P	P	P	E	P																						
					S	S	S	S	H	M	L	S																						

**Ejemplo de día cúspide confirmado por la sensación.**

**Cúspide**

**Cambio de características**

X																																		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
					N	N	N	P	P	P	E	P	P																					
					S	S	S	S	H	M	L	L	S																					

En este caso el día cúspide es el día 13 del ciclo P/L

# Reglas para evitar una gestación

## 3. Fase infértil post-ovulatoria

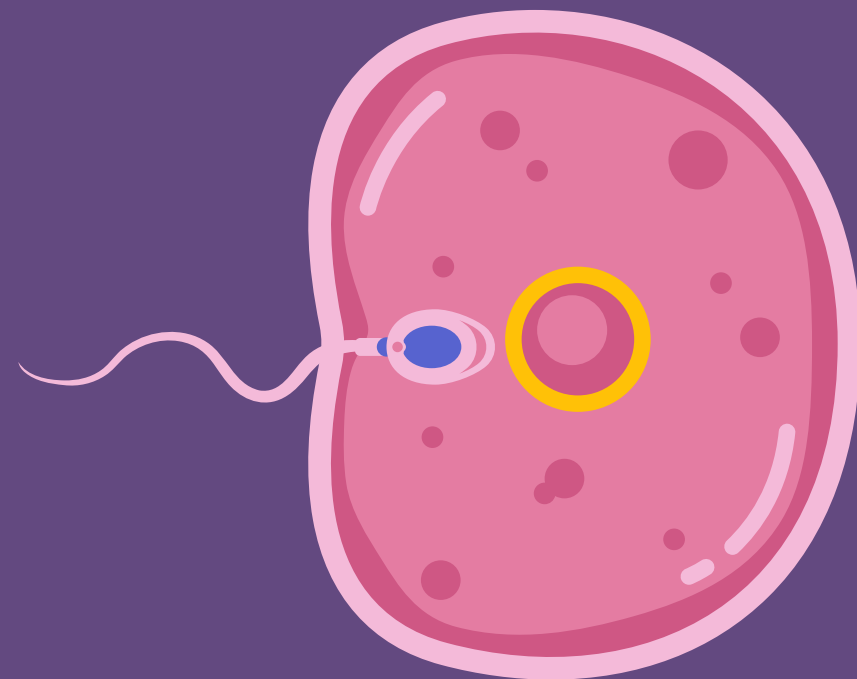
El inicio de la infertilidad postovulatoria según el moco cervical empieza la noche del tercer día postcúspide.

Si el inicio de la infertilidad postovulatoria según la TBC y según el moco cervical  
NO COINCIDEN NOS GUIAREMOS POR EL MÁS TARDÍO DE AMBOS.

# Reglas para BUSCAR una gestación

Las relaciones podrán tenerse durante todo el ciclo, sin embargo se orientarán hacia los días más fértiles:

**Todos los días a partir de la primera aparición de moco o cambio de sensación hasta el primer día de temperatura alta.**





**BREAK**















#### 4. Determina qué día se cierra la ventana fértil según las reglas del método sintotérmico.

## ¿Qué hacemos cuándo NO hay CMO?

2 opciones:

- 1: No RRSS durante menstruación y RRSS las noches secas sin moco de forma alternadas hasta que aparezca moco/sensación. (Menos eficaz)
- 2: Abstención de RRSS durante menstruación y fase preovulatoria hasta 1º día infértil postovulatorio.





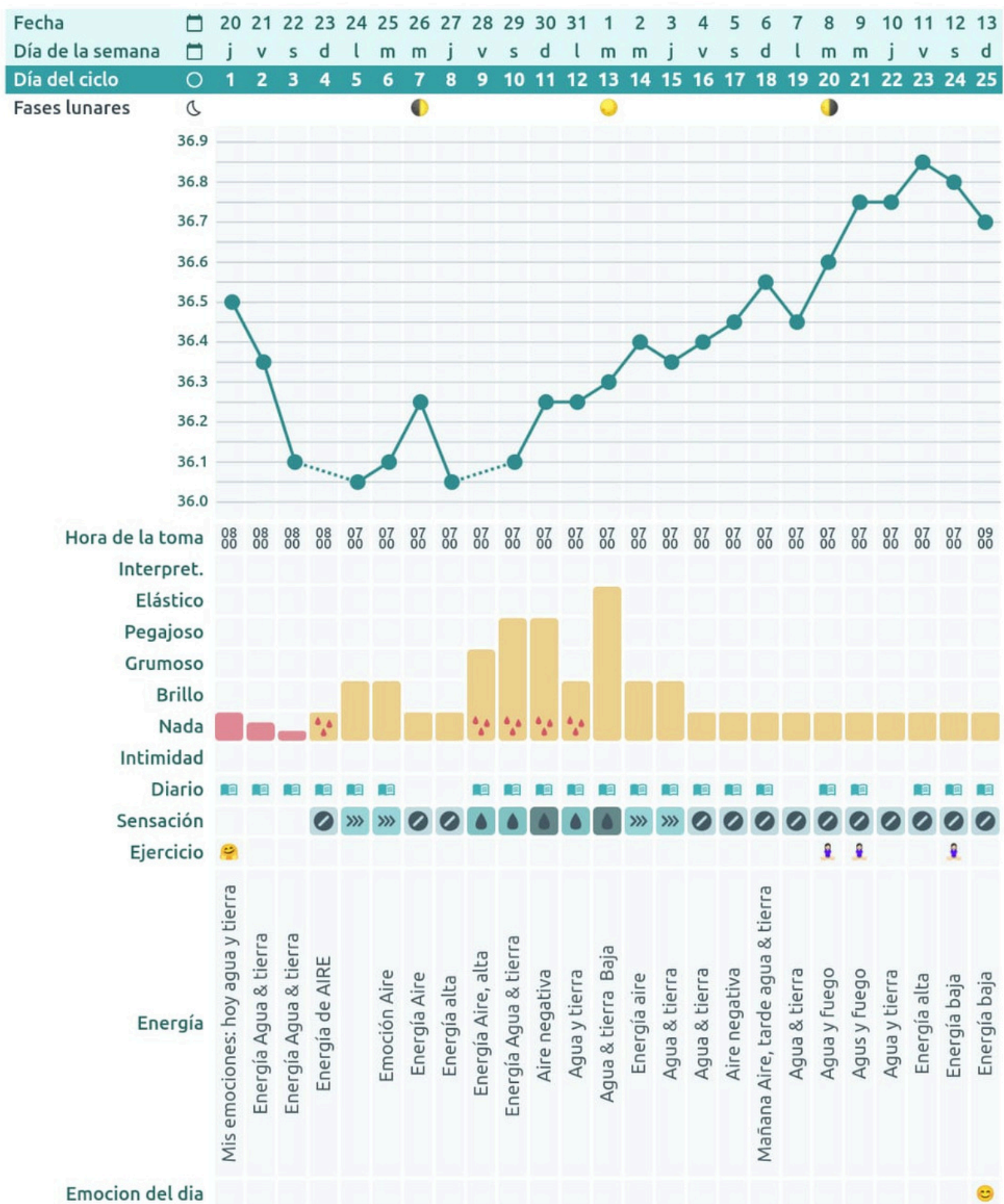
## 5. Cierre ventana fértil: Día 18 del ciclo por la noche.





## Read Your Body // Ciclo 2

20 jul. 2023 - 13 ago. 2023



## Ejercicio 3

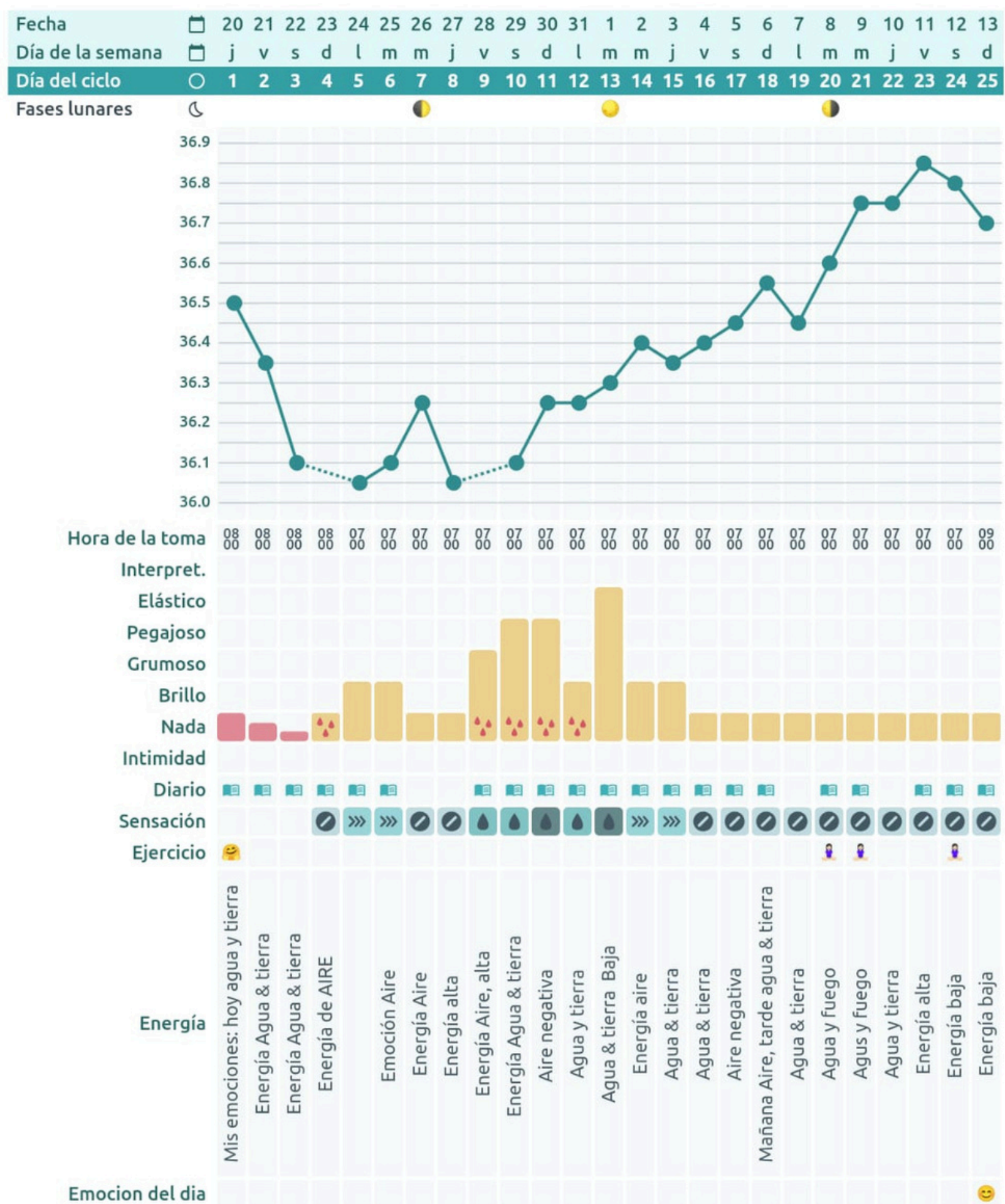
1. Determina el día que inicia la ventana fértil en este ciclo.
2. Determina cuál es el primer día de temperatura alta postovulatoria.
3. ¿En qué temperatura se debe trazar la línea basal?
4. Determina qué día se cierra la ventana fértil según las reglas del método sintotérmico.





## Read Your Body // Ciclo 2

20 jul. 2023 - 13 ago. 2023



## Interpretación

**1. Inicio de ventana fértil:**  
Día 1 del ciclo

**2. Primera T° alta:**  
Día 13 del ciclo

**3. Línea basal:**  
En la T° 36,25°C

**4. Día cúspide:**  
Día 15 del ciclo

**5. Cierre ventana fértil:**  
Día 18 del ciclo por la noche.