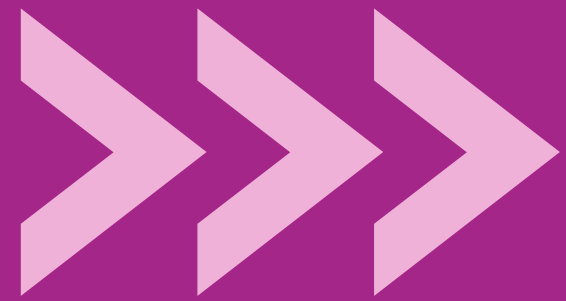


CURSO DE ESPECIALIZACIÓN EN MÉTODO SINTOTÉRMICO

Observación y registro de los biomarcadores de fertilidad.





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

COMPRENDER LA TÉCNICA DE OBSERVACIÓN Y REGISTRO DE BIOMARCADORES QUE SE UTILIZA EN EL MÉTODO SINTOTÉRMICO.





CONTENIDOS

- 1 INTRODUCCIÓN AL MÉTODO SINTOTÉRMICO
- 2 OBSERVACIÓN Y REGISTRO DEL MOCO CERVICAL
- 3 TOMA Y REGISTRO CORRECTO DE LA TEMPERATURA BASAL CORPORAL



Hitos históricos

EN EL SIGLO XVII DESCUBREN EL FOLICULO Y LOS ESPERMATOZOIDES

EN 1924, EL GINECÓLOGO KYUSAKU OGINO PUBLICA EN JAPÓN NUEVOS DATOS SOBRE EL PERÍODO FÉRTIL Y LA OVULACIÓN

EN 1929, HERMANN KNAUS DESCRIBE SUS HALLAZGOS INVESTIGANDO CON RAYOS X LOS OVARIOS EN ALEMANIA

“La ovulación es el hecho fundamental del ciclo de la mujer”

Hitos de la PFN

EN 1928 VAN DER WALDE RELACIONA EL PATRÓN BIFÁSICO DE LA TEMPERATURA CON LA OVULACIÓN

EN 1930 SE ASOCIÓ A LA OVULACIÓN EL MOMENTO DEL CICLO DONDE EL CUELLO UTERINO PRODUCÍA UNA MAYOR CANTIDAD DE SECRECIÓN

EN 1951, JOSEF RÖTZER, GILLES Y RITA BREAUT PRESTAN ATENCIÓN AL MOCO CERVICAL, TEMPERATURA BASAL Y OTROS SÍNTOMAS, ESTRUCTURANDO ASÍ EL MÉTODO SINTOTÉRMICO.

Hitos de la PFN

EN 1972, JOHN Y EVELYN BILLINGS Y JAMES BROWN DESCRIBEN LOS PRIMEROS FUNDAMENTOS CIENTÍFICOS DEL MÉTODO BILLINGS

EN 1977 ES EL ENCUENTRO EN MELBOURNE: JOHN, EVELYN BILLING, JAMES BROWN Y PROF. ODEBLAD SIENTAN LAS BASES CIENTIFICAS.

EN 1978, LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) PUBLICÓ EL PROTOCOLO DE EDUCACIÓN PARA LA FERTILIDAD FAMILIAR EN EL QUE DESCRIBE LA METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA DE LA PFN.

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.

No existe un único "método Sintotérmico" sino varios, dependiendo de los distintos indicadores de la ovulación utilizados para determinar el periodo fértil del ciclo menstrual.

BIOLOGICOS

- Secreción (moco) Cervical
- Temperatura Corporal Basal (TCB)

ESTADISTICOS

- Cálculo preovulatorio
modificado de Ogino. (CMO)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja el Método del "Double Check" o "doble comprobación", que consiste en la interpretación simultánea de 2 parámetros o indicadores en cada fase.

LOS 3 PRINCIPALES BIOMARCADORES DE FERTILIDAD



MOCO CERVICAL



TEMPERATURA CORPORAL BASAL



POSICIÓN DEL CUELLO DEL ÚTERO



**EL MOCO CERVICAL ES PARA
LOS ESPERMATOZOIDES**

**LO QUE EL AGUA ES PARA
LOS PECES**

Permite sobrevivencia de
espermatozoides hasta 5-7 días.

MOCO CERVICAL ✨

El moco cervical es un hidrogel producido en las criptas del cuello del útero. Bajo la influencia de las diversas hormonas presentes en las diferentes fases del ciclo menstrual, su apariencia y la sensación vulvovaginal cambian, por lo que se consideran un biomarcador de fertilidad.



PREPARACIÓN

- ✓ Evita el uso de tampones y protectores diarios para no interferir con la observación.
- ✓ No introduces los dedos dentro de la vagina para sacar moco ni tomes en cuenta el flujo que haya en la ropa interior.
- ✓ Usa un papel higiénico blanco y liso para realizar la observación

MOMENTO DE OBSERVACIÓN



Observa el moco cervical cada vez que vayas al baño: antes y después de orinar o defecar, antes y después de ducharte, e incluso si vas al baño durante la noche.

Realiza la observación durante todo el día y registra los resultados por la noche (después de las 20:00 hrs).

LA PRUEBA DEL PAPEL HIGIÉNICO ✨

Toma el papel higiénico y pásalo desde la parte anterior a la posterior de la vulva, sin penetrar hacia la vagina, cada vez que vayas al baño.

Comienza a realizar esta prueba una vez finalizada la menstruación.

CONEXIÓN CON LA SENSACIÓN VULVAR

Durante las actividades del día y al pasarte el papel higiénico cuando vas al baño, presta atención a la sensación en tu vulva y responde las siguientes preguntas:

TIPOS DE SENSACIONES VULVARES:

SECA (S)

No sientes nada especial, el papel no resbala

HÚMEDA (H)

El papel resbala suavemente, sensación de deslizamiento intravaginal.

MOJADA (M)

La mujer nota que se moja la ropa interior.

LUBRICADA (L)

El papel resbala mucho, "no termina de limpiar".

PREGÚNTATE

¿No sientes nada especial? ¿El papel te raspa suavemente?

¿El papel resbala suavemente? ¿Sientes como si una gota estuviera bajando por tu vagina?

¿Sientes tu ropa interior mojada?

¿El papel resbala mucho y no termina de limpiar porque hay algo que sigue saliendo?

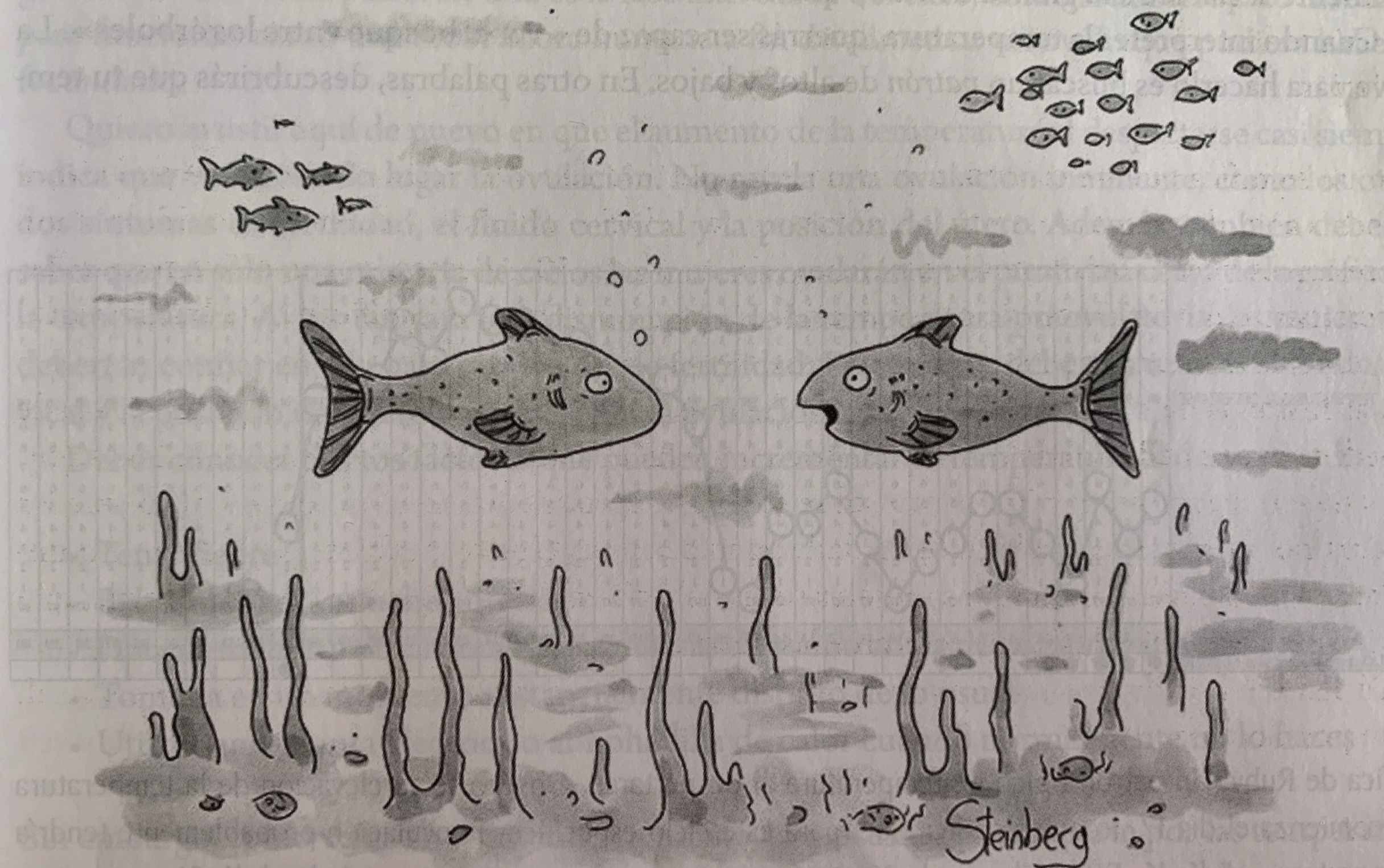
ENTONCES

ESTÁS SECA.

ESTÁS HUMEDA.

ESTÁS MOJADA.

ESTÁS LUBRICADA.



«Está húmedo, pero es una humedad seca».



SI ENCUENTRAS MOCO CERVICAL EN EL PAPEL HIGIÉNICO, RECÓGELO CON TU DEDO ÍNDICE Y PULGAR Y LLÉVALO A LA ALTURA DE TUS OJOS PARA OBSERVARLO.

La apariencia del moco se puede ver y tocar porque tiene consistencia. Se valora solamente el moco que es recogido desde la prueba del papel higiénico. Se pueden identificar distintas características como transparencia, elasticidad, tinción de sangre, cantidad o color.

NADA No hay moco sobre el papel higiénico. (N)	BRILLO Película transparente que no se puede recoger. (B)	GRUMOSO Moco denso, se queda pegado en el papel o en los dedos. (G)	PEGAJOSO Moco blanquecino o turbio que se estira 1-2 cm pero se rompe fácilmente. (P)	ELÁSTICO Moco que hace hilos, suele ser transparente y tiene apariencia de clara de huevo cruda.
--	---	---	---	--

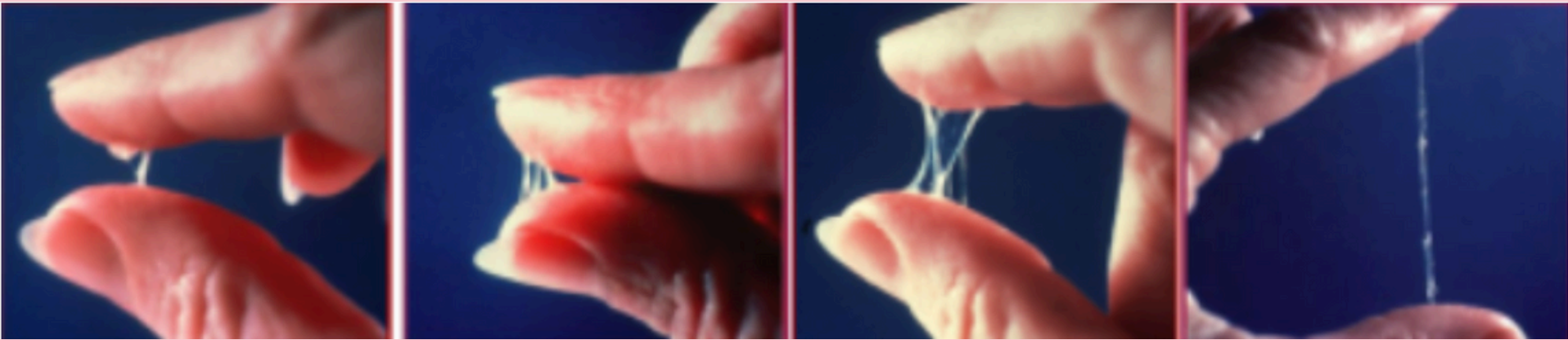
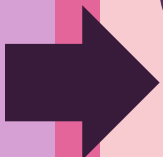
TU COMPROMISO Y DEDICACIÓN SON ESENCIALES PARA OBTENER UNA GRÁFICA QUE PERMITA INTERPRETAR LOS DÍAS FÉRTILES E INFÉRTILES DE TU CICLO MENSTRUAL.

REGISTRO DIARIO

Es importante que la sensación vulvar y la apariencia del moco cervical se valoren por separado ya que existen múltiples combinaciones.

Por ejemplo, **sequedad sin moco, sequedad con moco, húmeda, mojada o lubricada sin moco. Húmeda, mojada o lubricada con moco. Ambas observaciones son igual de importantes por lo que siempre se deben registrar las dos.**

Si durante el día se han visto distintos tipos de moco, se debe registrar el más próximo a la fertilidad.



En secuencia habitualmente es:

NADA, BRILLO, GRUMOSO, PEGAJOSO, ELÁSTICO

Del mismo modo pasa con la sensación, la secuencia es

SECO, HÚMEDO, MOJADO, LUBRICADO.



SE VALORAN POR SEPARADO

Sequedad con o sin moco.

Húmeda, mojada o lubricada sin moco.

Húmeda, mojada o lubricada con moco.

Nada, brillo, grumoso, pegajoso, elástico.



-
- TEMA 2: OBSERVACIÓN Y REGISTRO DEL MOCO CERVICAL
-
-
-
-
-

GRUMOSO

Moco denso, se queda pegado en el papel o en los dedos.



PEGAJOSO

Moco blanquecino o turbio que se estira 1-2 cm pero se rompe fácilmente.



TEMA 2: OBSERVACIÓN Y REGISTRO DEL MOCO CERVICAL

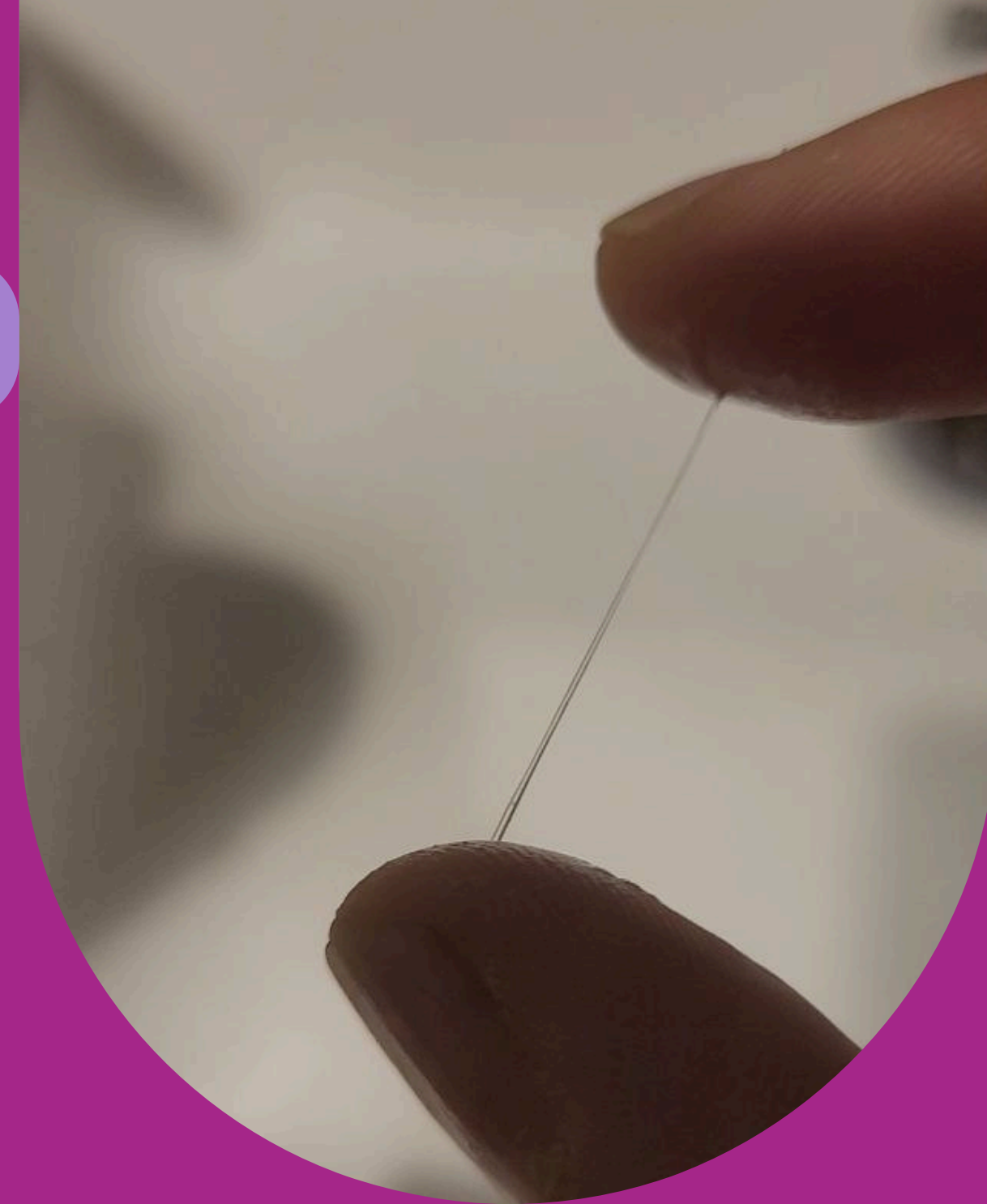
ELÁSTICO

Moco que hace hilos.



Suele ser transparente.

ELÁSTICO



-
- TEMA 2: OBSERVACIÓN Y REGISTRO DEL MOCO CERVICAL
-
-
-
-
-

ELÁSTICO

Tiene apariencia de clara de
huevo cruda

ELÁSTICO



✧ REGISTRO MANUAL ✧

APARIENCIA DEL MOCO

SENSACIÓN VULVAR

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
					G	G	G	G			
					S	S	S	S			



APARIENCIA DEL MOCO

SENSACIÓN VULVAR

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
					P	P	P	P			
					S	S	S	S			



APARIENCIA DEL MOCO

SENSACIÓN VULVAR

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
					N	N	N				
					S	S	S				



APARIENCIA DEL MOCO

SENSACIÓN VULVAR

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					G	P	E			
					H	M	M			





Read Your Body

i

Fluido

Sangrado

Manchado

Seco

Grumoso

Pegajoso

Elástico

i

Alterado

i

Empezar nuevo ciclo

Interpretación

i

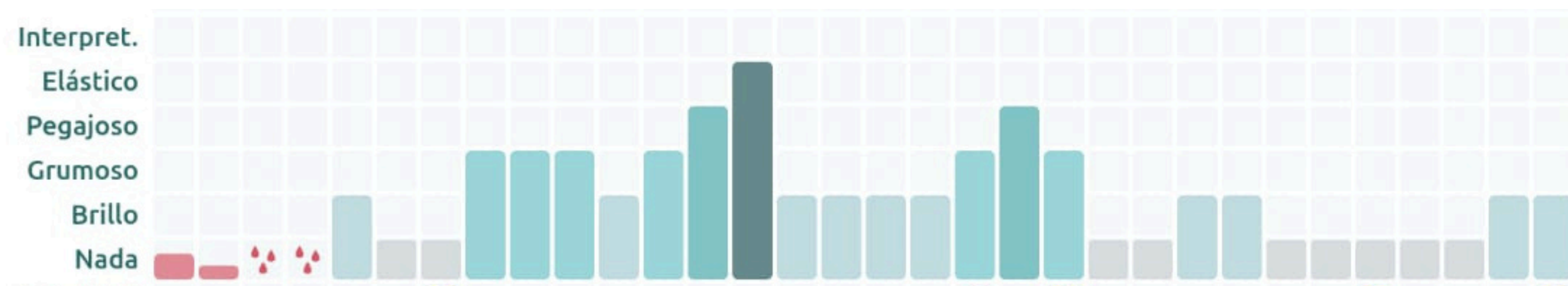
Punto de cambio

i

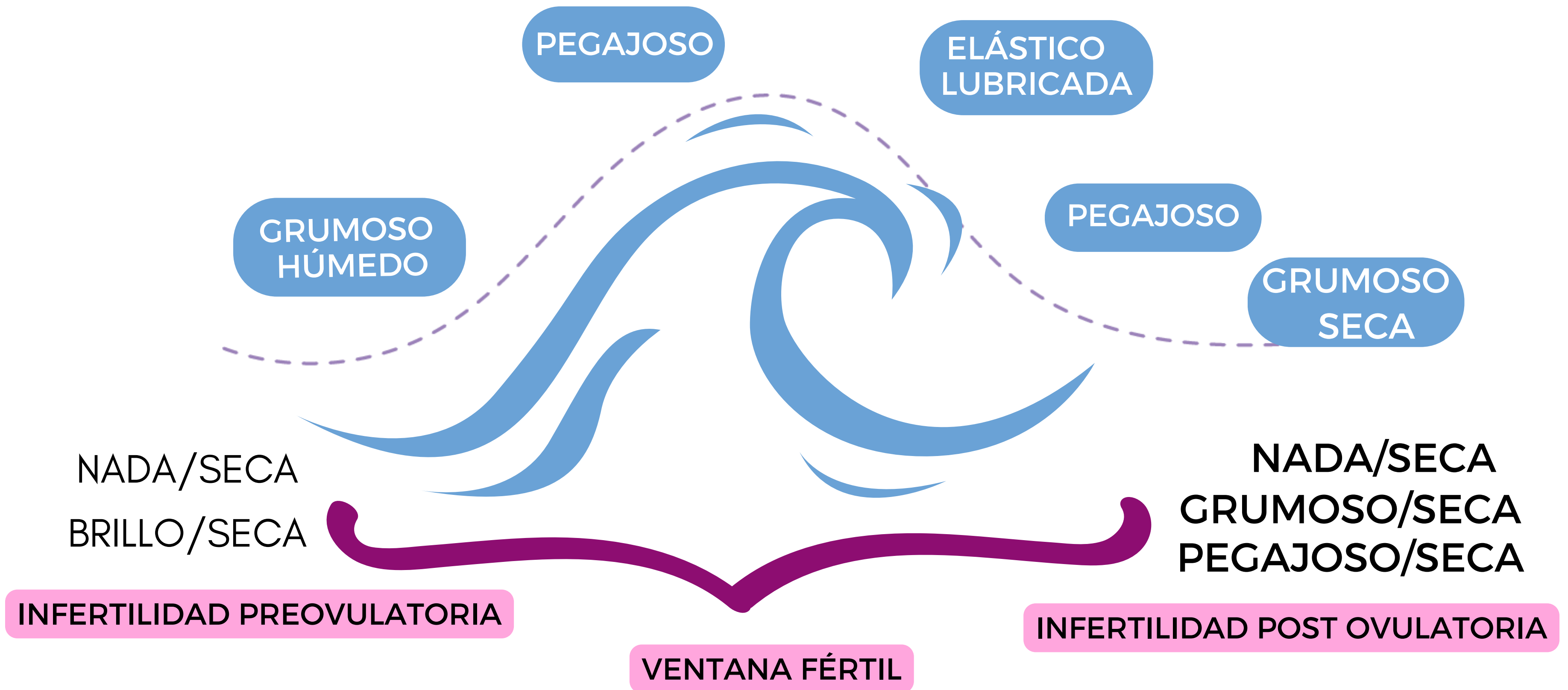
Día cúspide

i

Cuenta post-cúspide completada



MOCO CERVICAL EN UN CICLO SANO



FACTORES QUE PUEDEN OCULTAR EL MOCO CERVICAL:

Duchas vaginales.

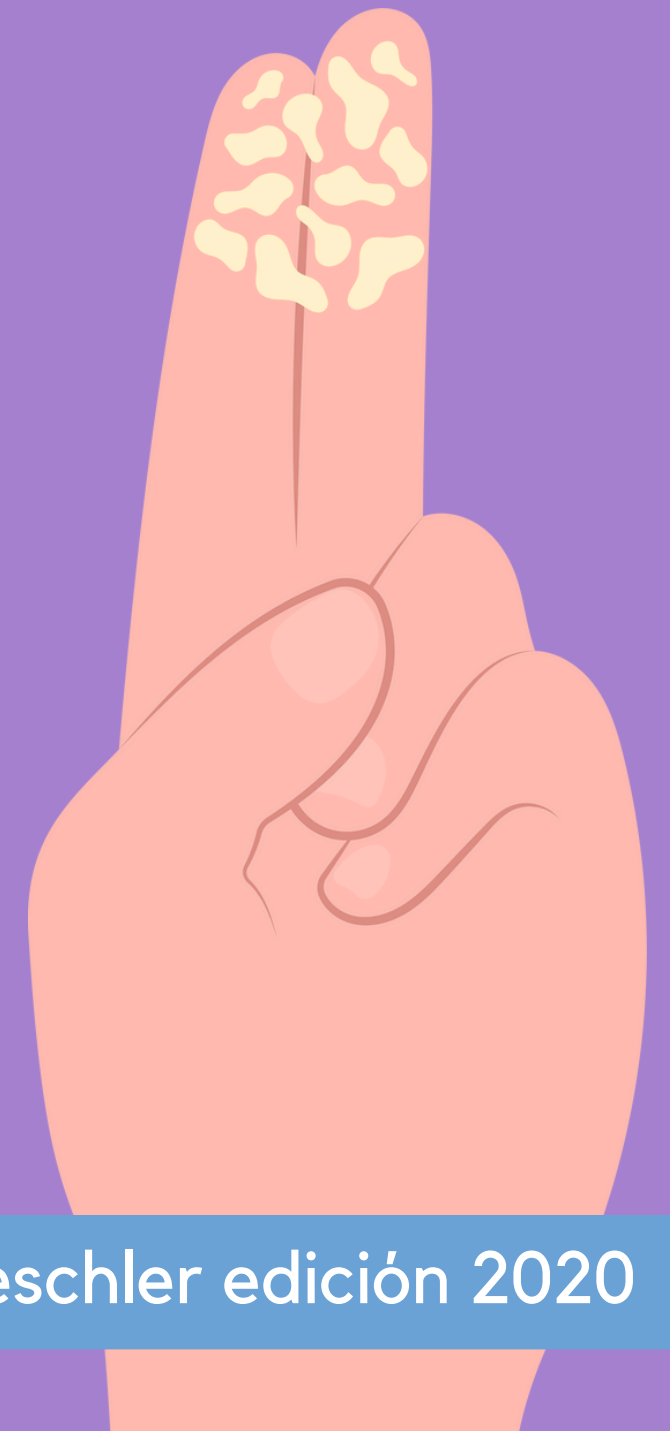
Infecciones cervicovaginales.

Fluido seminal y semen.

Fluido por excitación.

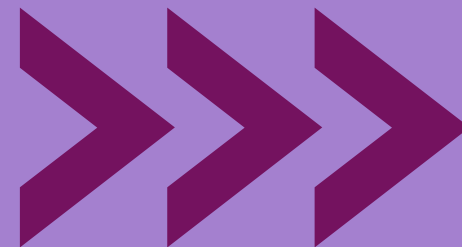
Espermicidas y lubricantes.

Antihistamínicos (secan las mucosas)





BREAK



La temperatura corporal es un parámetro circadiano (varía a lo largo del día) y es diferente en cada persona.

La temperatura corporal basal es la temperatura después del mayor descanso diario, antes de levantarse o ingerir alimento.

PATRÓN BIFÁSICO:

La presencia de este patrón en las temperaturas se acepta universalmente como indicador de un ciclo ovulatorio.



LA TEMPERATURA BASAL CORPORAL

INSTRUCCIONES BÁSICAS

MOMENTO DE TOMA:

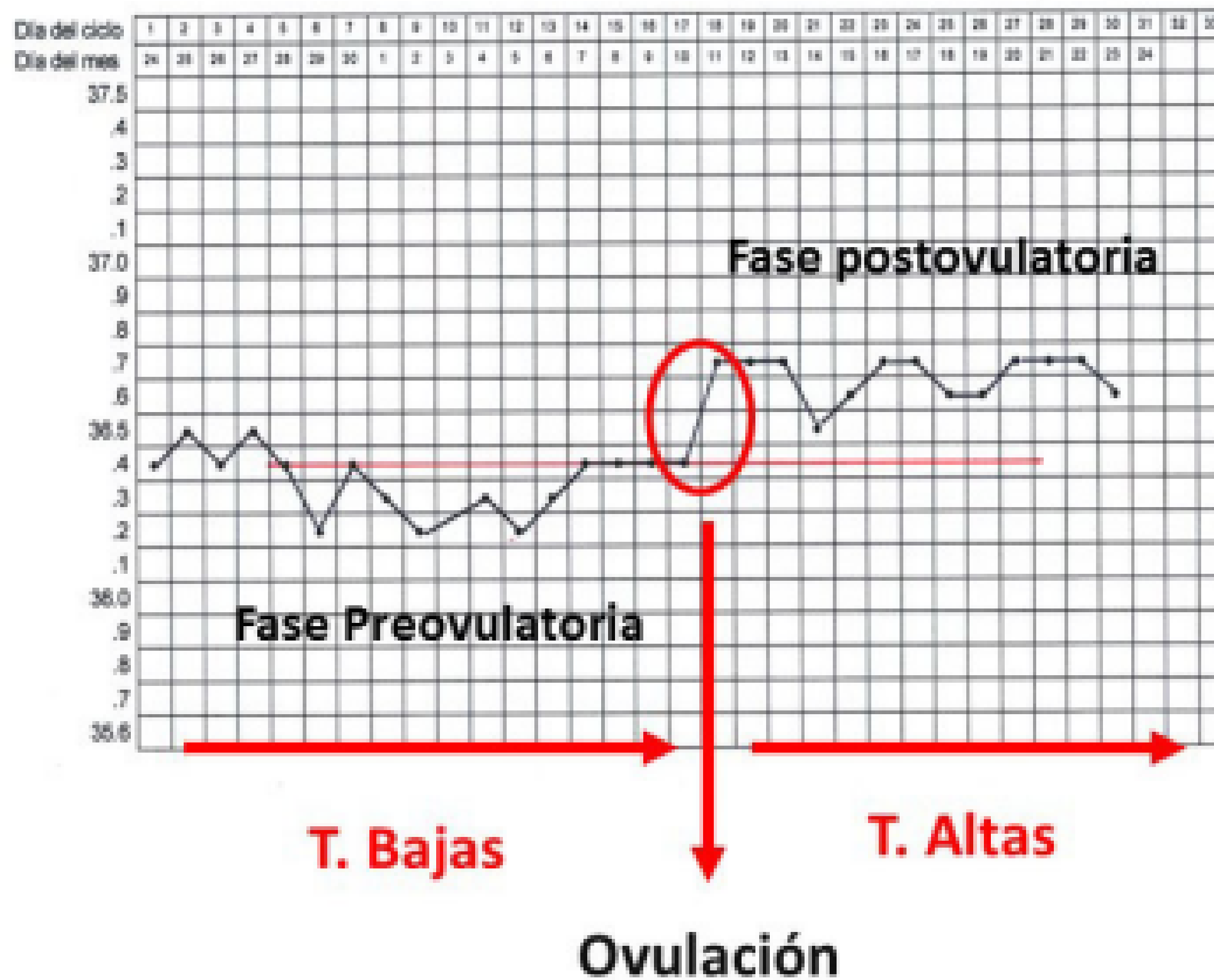
Comienza a tomar la temperatura después de la menstruación, todos los días tras el mayor periodo de descanso, a la misma hora y antes de levantarse de la cama.

HERRAMIENTAS NECESARIAS

- ➔ Utiliza un termómetro basal con dos dígitos después de la coma.
- ➔ Usa el mismo termómetro y la misma vía de toma (sublingual o vaginal) durante todo el ciclo.

PROCEDIMIENTO DE LA TOMA:

1. Lleva el termómetro apagado y colócalo debajo de la lengua (sublingual) o intravaginal.
 2. Espera 2 minutos con el termómetro en la posición adecuada.
 3. Enciende el termómetro dentro de la boca o intravaginalmente y espera (3 min) a que suene, indicando que la medición está completa.
 5. El proceso debe durar 5 minutos como mínimo.
- ✎ Registra la temperatura que aparece en el visor del termómetro



An illustration of a person's hand holding a white spray bottle with a purple cap, spraying a brown garment. A green plant is visible in the background.

LA TEMPERATURA BASAL CORPORAL

REGISTRO DIARIO

- ✓ Registra detalles de salud, eventos emocionales importantes, cambios de termómetro, estados febriles, cambios de hora habitual, salidas nocturnas, ingesta de alcohol, etc.

CONDICIONES PARA UNA TOMA CORRECTA

CUANDO NO TOMAR LA TEMPERATURA:

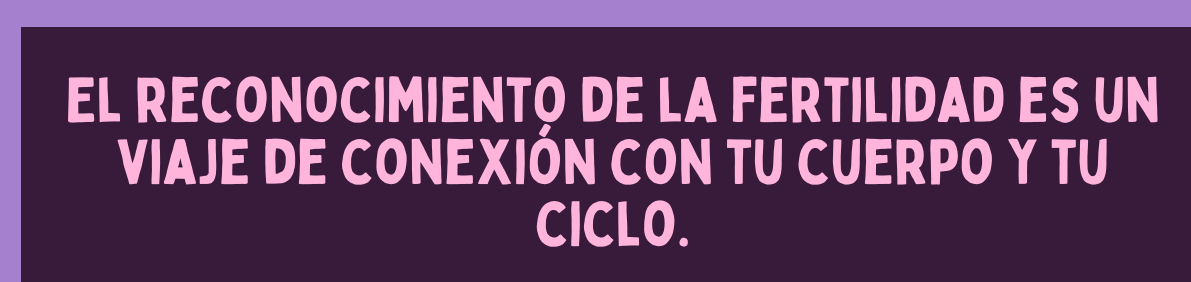
- ✗ Si estás enferma con o sin fiebre/sensación febril.
- ✗ Si hubo algo inusual en la noche que interrumpió tu sueño.
- ✗ Si hubo salidas nocturnas, exceso de comida e ingesta de alcohol.
- ✗ Si despertaste más de 2 horas fuera de lo habitual.
- ✗ Si dormiste menos de 3-5 horas.



En la sección de observaciones de tu registro, anota cualquier estado febril, cambios de hora habitual, salidas nocturnas, ingesta de alcohol, entre otros.

Recuerda que tu compromiso con estos detalles es crucial para el éxito del método.



EL RECONOCIMIENTO DE LA FERTILIDAD ES UN VIAJE DE CONEXIÓN CON TU CUERPO Y TU CICLO.

EL RECONOCIMIENTO DE LA FERTILIDAD ES UN VIAJE DE CONEXIÓN CON TU CUERPO Y TU CICLO.

CADA TEMPERATURA Y CADA ANOTACIÓN SON PIEZAS IMPORTANTES EN EL MAPA DE TU CICLO MENSTRUAL.



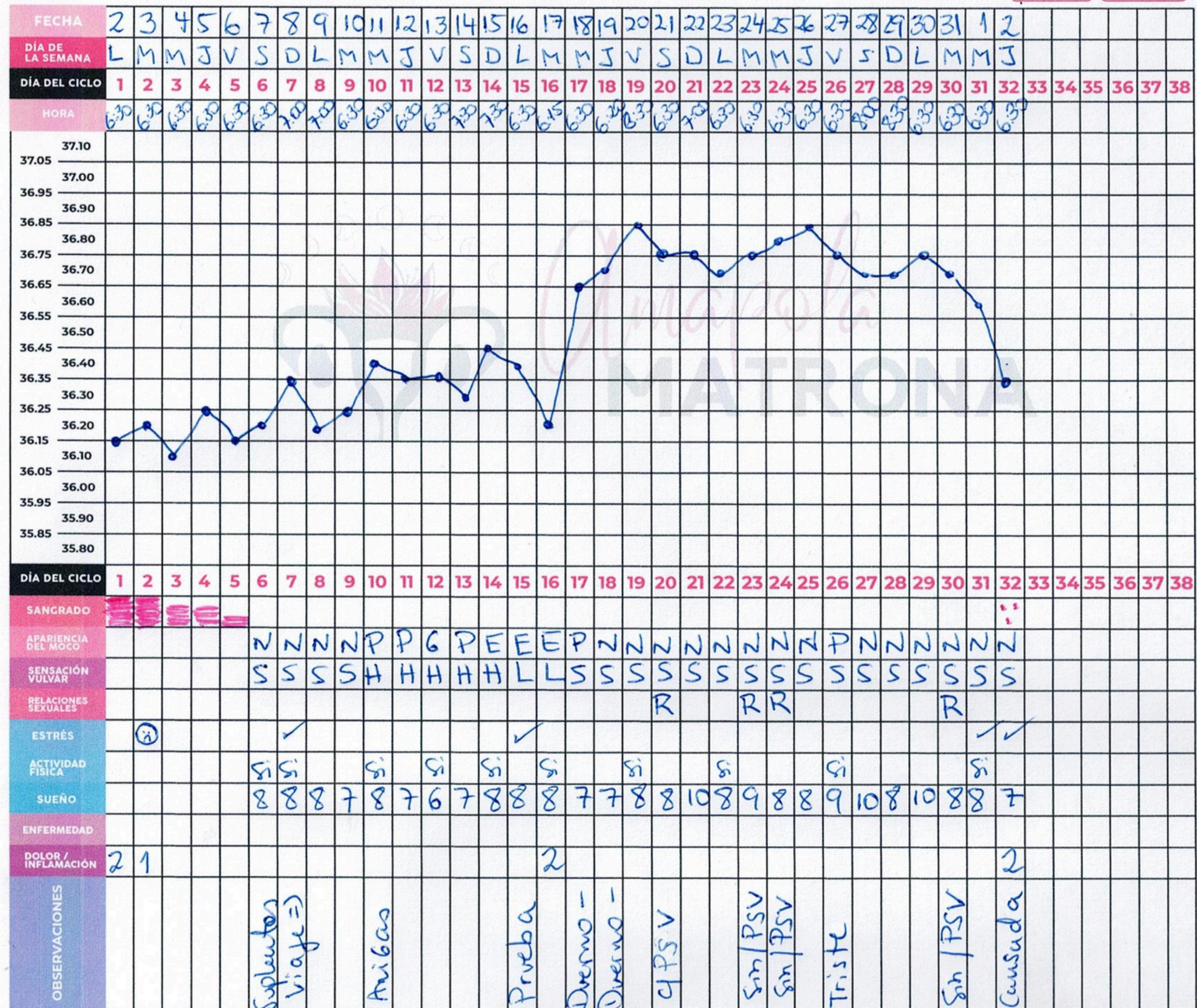
**CONFÍA EN TU PROCESO Y PERMÍTETE
APRENDER Y CRECER A TRAVÉS DE ÉL.**

MES **octubre** N° DEL CICLO **2** DURACIÓN **32** CICLO MÁS CORTO DE LOS ÚLTIMOS 6/12 CICLOS **27**

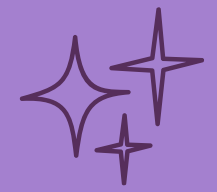
CMO **8** DURACIÓN DE FASE LUTEA **16**

APARIENCIA DEL MOCO
 N: NADA
 B: BRILLO
 G: GRUMOSO
 P: PEGAJOSO
 E: ELÁSTICO

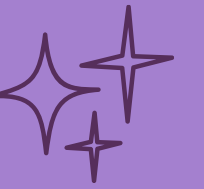
SENSACIÓN VULVAR
 L: LUBRICADO
 H: HUMEDO
 S: SECO



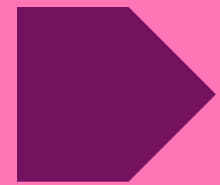
TEMA 3: TOMA Y REGISTRO CORRECTO DE LA TEMPERATURA BASAL CORPORAL



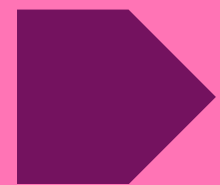
CAMBIO DE LA HORA HABITUAL DE LA TOMA



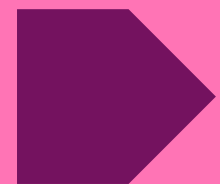
CORREGIR LA TEMPERATURA DE LA SIGUIENTE MANERA:



Si se adelanta la hora de toma, **aumenta** la temperatura en 0,1 °C por cada hora con un máximo de 2 horas.



Si se atrasa la hora de toma, **restar** 0,1 ° C a la temperatura por cada hora con un máximo de 2 horas.



Si el adelanto o atraso es superior a 2 horas no se toma en cuenta la T° ese día.

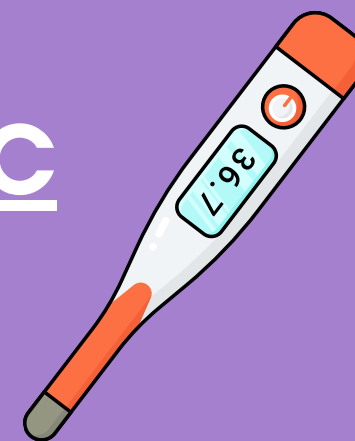
TEMA 3: TOMA Y REGISTRO CORRECTO DE LA TEMPERATURA BASAL CORPORAL

✨ CAMBIO DE LA HORA HABITUAL DE LA TOMA ✨

EJEMPLOS:

Adelanto de la hora de toma:

- Temperatura tomada a las 6:00 AM: 36.50 °C
 - Pero se adelantó una hora porque su horario habitual era
 - a las 7 AM.
 - **Se corrige sumando 0.10 °C**
 - **Temperatura corregida: 36.60 °C**



TEMA 3: TOMA Y REGISTRO CORRECTO DE LA TEMPERATURA BASAL CORPORAL

✨ CAMBIO DE LA HORA HABITUAL DE LA TOMA ✨

EJEMPLOS:

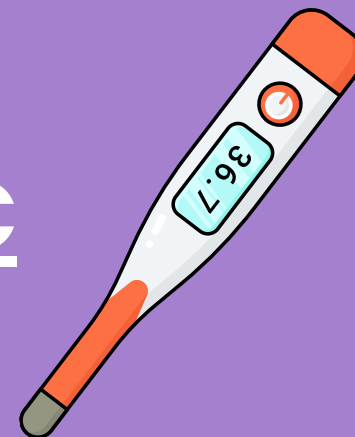
Atraso de la hora de toma:

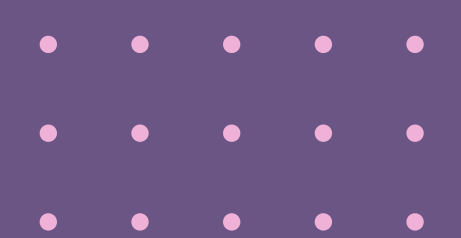
- Temperatura tomada a las 9:00 AM: 36.70 °C

Se atrasa 2 horas porque su horario habitual era a las 7 AM

Se corrige restando 0.20 °C

Temperatura corregida: 36.50 °C





BENEFICIOS DE TOMAR LA TBC

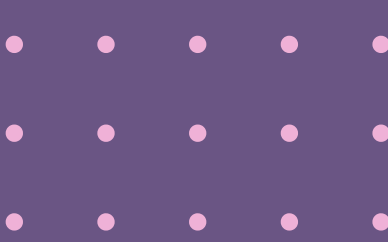
1

**Podrá saber
si está ovulando.**

2

**Podrá saber cuándo es seguro
tener RRSS sin riesgo de
embarazo post ovulación.**





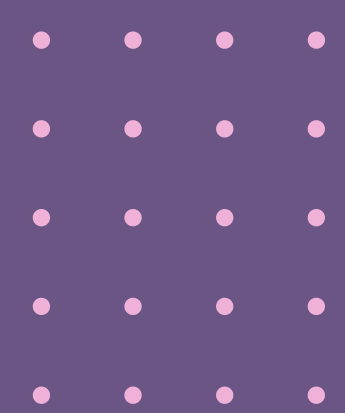
TEMA 3: TOMA Y REGISTRO CORRECTO DE LA TEMPERATURA BASAL CORPORAL

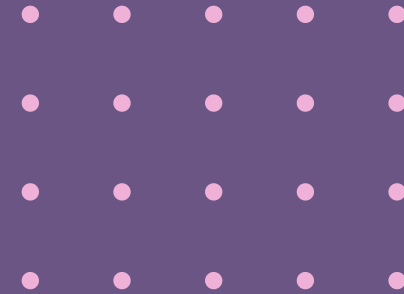
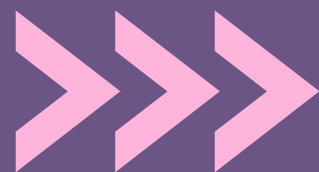
3

Sabrás cuándo le bajará la menstruación.

4

Problemas potenciales de salud como hipotiroidismo o disfunción de la fase lútea.





Hoy 7 dic. 2023
Día 9, Ciclo 10



◀

04
L

05
M

06
X

07
J

08
V

09
S

10
D

▶

 Temperatura



 36.18 °C

 06 : 45

 Alterada

☐

Interpretación

▼

 Temperatura



 --. -- °C

 --. --

 Alterada

☐

Interpretación

^

 Aumento de temp. empieza hoy

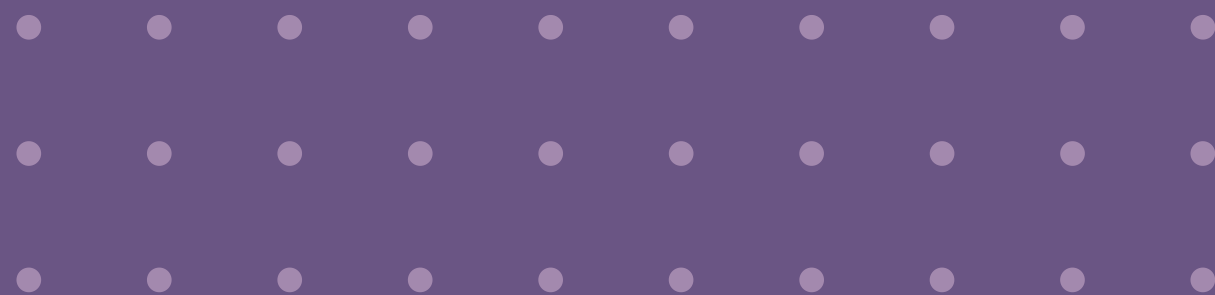
☐

 Aumento de temp. confirmado

☐

 Anotar hoy

☐





15 oct 2023 - 12 nov 2023

Intimidad	Nota	Sensación	Brillo	Grumoso	Pegajoso	Elástico	Interpretar.	Hora de toma
		Nada						07 00
		Nada						08 00
		Nada						07 00
		Nada						08 00
		Nada						07 25
		Nada						06 10
		Nada						07 30
		Nada						08 00
		Nada						07 40
		Nada						08 00
		Nada						06 50
		Nada						08 05
		Nada						06 55
		Nada						06 40
		Nada						06 55
		Nada						06 30
		Nada						07 30
		Nada						07 55

LA PRÓXIMA CLASE.

**Interpretación de gráficas
del método sintotérmico.**