

BIENVENIDA

CONECTA

Programa grupal para mujeres que desean aprender a reconocer su fertilidad y cuidar su salud hormonal sin el uso de anticonceptivos hormonales.



Amapola
MATRONA



“Nuestro cuerpo es sólo nuestro y, en la medida en que lo conocemos y valoramos es que nos empoderamos de él.”

Del cuerpo a las raíces. Pabla Pérez

OBJETIVO

Es que aprendas a comprender tus ciclos menstruales de manera integral, utilizando el método sintotérmico. Además, buscamos que te reconozcas en tus procesos emocionales y físicos, desde un enfoque holístico, integrativo y funcional.

TEMAS:

- Introducción al método sintotérmico
- Primera etapa de aprendizaje: Integrar el hábito de registrar tu ciclo menstrual.

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 biomarcadores de fertilidad.

INDICADORES ESTADÍSTICOS:

Cálculo preovulatorio modificado de Ogino (CMO)

Este cálculo se utiliza para determinar el último día infértil de la fase preovulatoria.

Toma de referencia el ciclo más corto de entre los últimos 6 o 12 anteriores.

Resta 20 a la longitud del ciclo más corto de los últimos 12 meses y obtienes el último día infértil preovulatorio según el CMO.

Si se dispone de sólo 6 ciclos, se restará 21 a la longitud del más corto de dichos 6 ciclos.

Ejemplo: Ciclo más corto=25
Último día infértil preovulatorio

$$25 - 21 = \text{día } 4$$

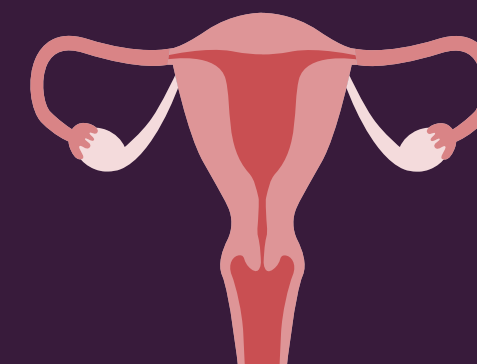
INDICADORES BIOLÓGICOS



MOCO CERVICAL



TEMPERATURA CORPORAL BASAL (TCB)



CAMBIOS EN LAS CARACTERÍSTICAS DEL CÉRVIX.



EL CICLO MENSTRUAL CON LOS BIOMARCADORES

*Hormonas
hipofisiarias*

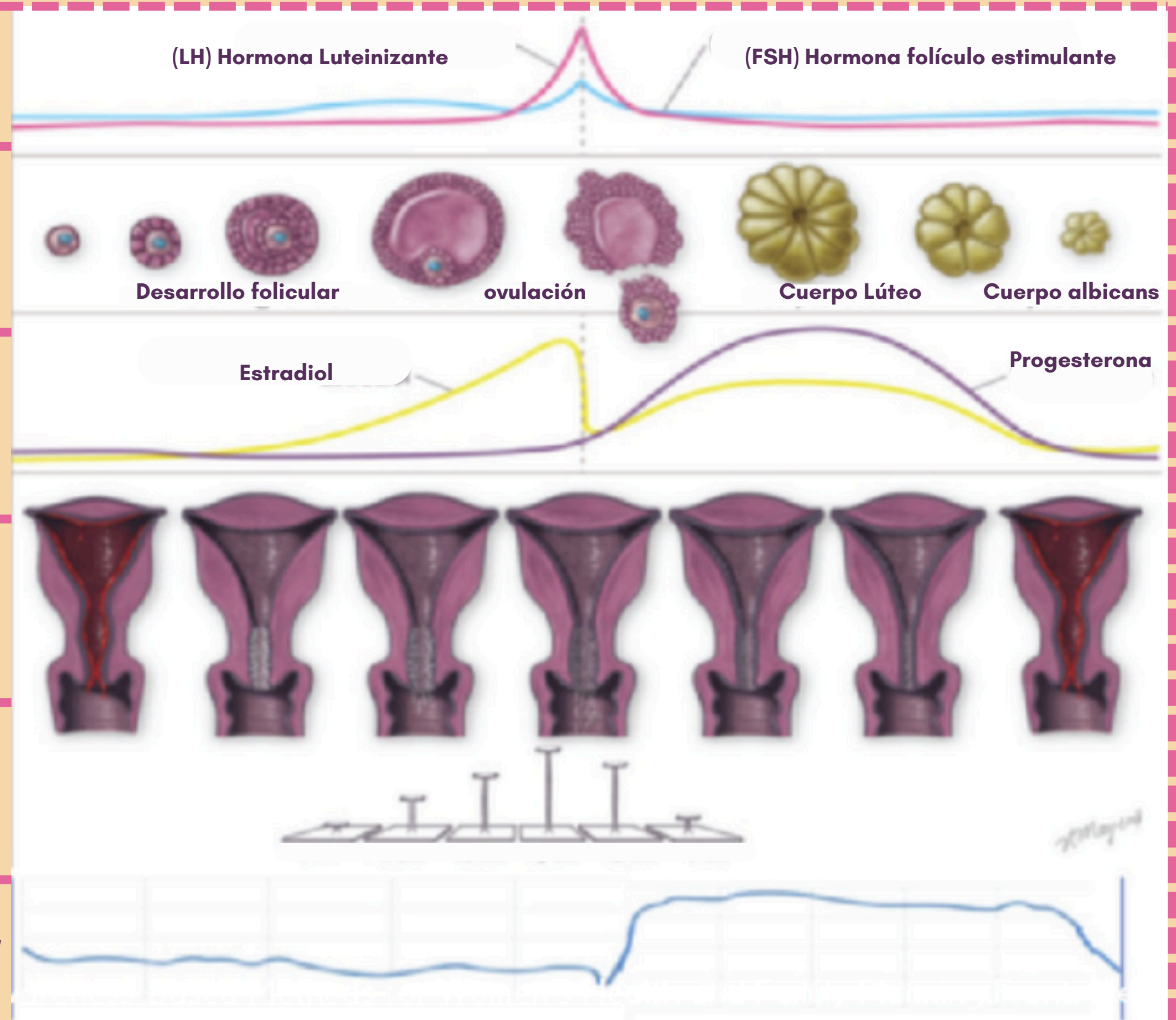
*Cambios
ováricos*

*Hormonas
ováricas*

Ciclo uterino

*Moco
cervical*

*Temperatura
corporal basal*



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.

LUBRICADA (L)

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

MOJADA (M)

La mujer nota que se moja la ropa interior.

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?

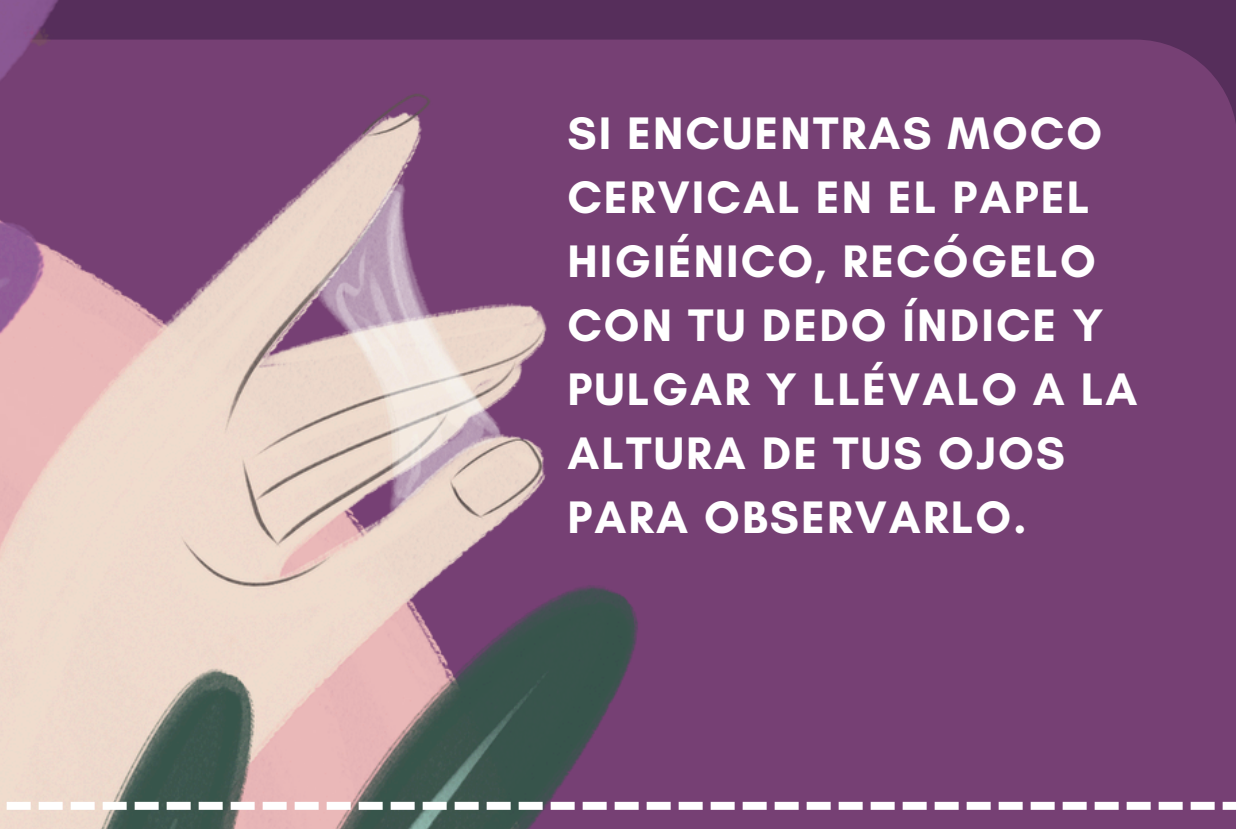
ENTONCES

ESTÁS SECA.

ESTÁS HUMEDA.

ESTÁS MOJADA.

ESTÁS LUBRICADA.



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 Hace hilos, suele ser transparente y tiene apariencia de clara de huevo cruda. (E)
--	---	---	---	---

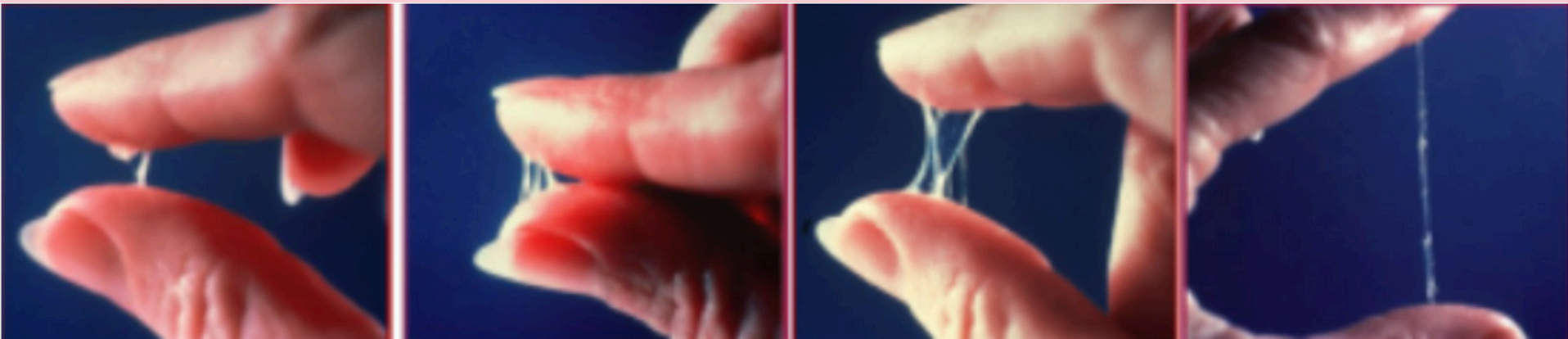
TU COMPROMISO Y DEDICACIÓN SON ESENCIALES PARA OBTENER UNA GRÁFICA QUE PERMITA INTERPRETAR LOS DÍAS FÉRTILES E INFÉRTILES DE TU CICLO MENSTRUAL.

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.

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.



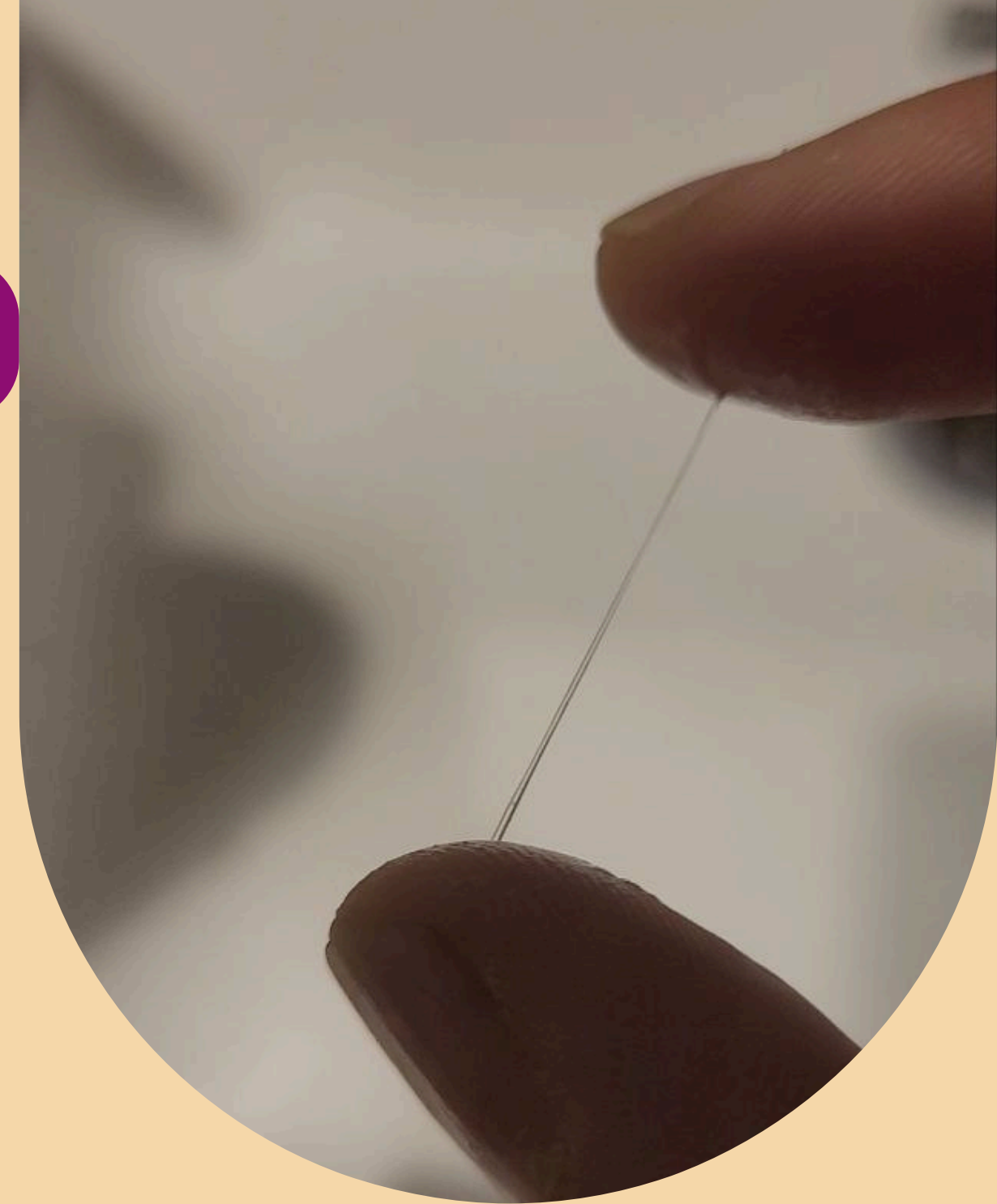
ELÁSTICO

Moco que hace hilos.



Suele ser transparente.

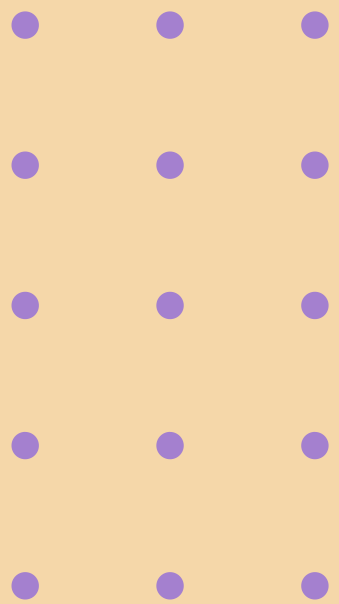
ELÁSTICO



ELÁSTICO

Tiene apariencia de clara de
huevo cruda

ELÁSTICO



FACTORES QUE PUEDEN DIFICULTAR LA OBSERVACIÓN

Duchas vaginales.

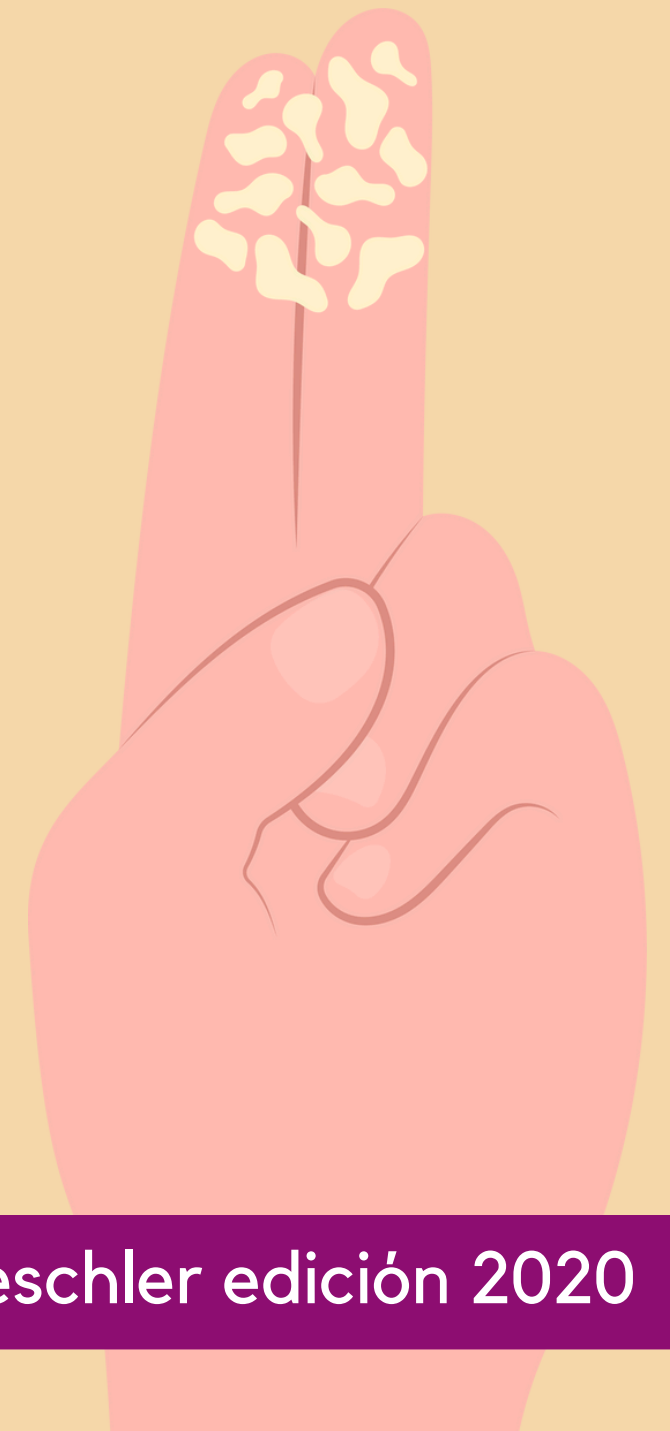
Infecciones cervicovaginales.

Fluido seminal y semen.

Fluido por excitación.

Espermicidas y lubricantes.

Antihistamínicos (secan las mucosas)



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

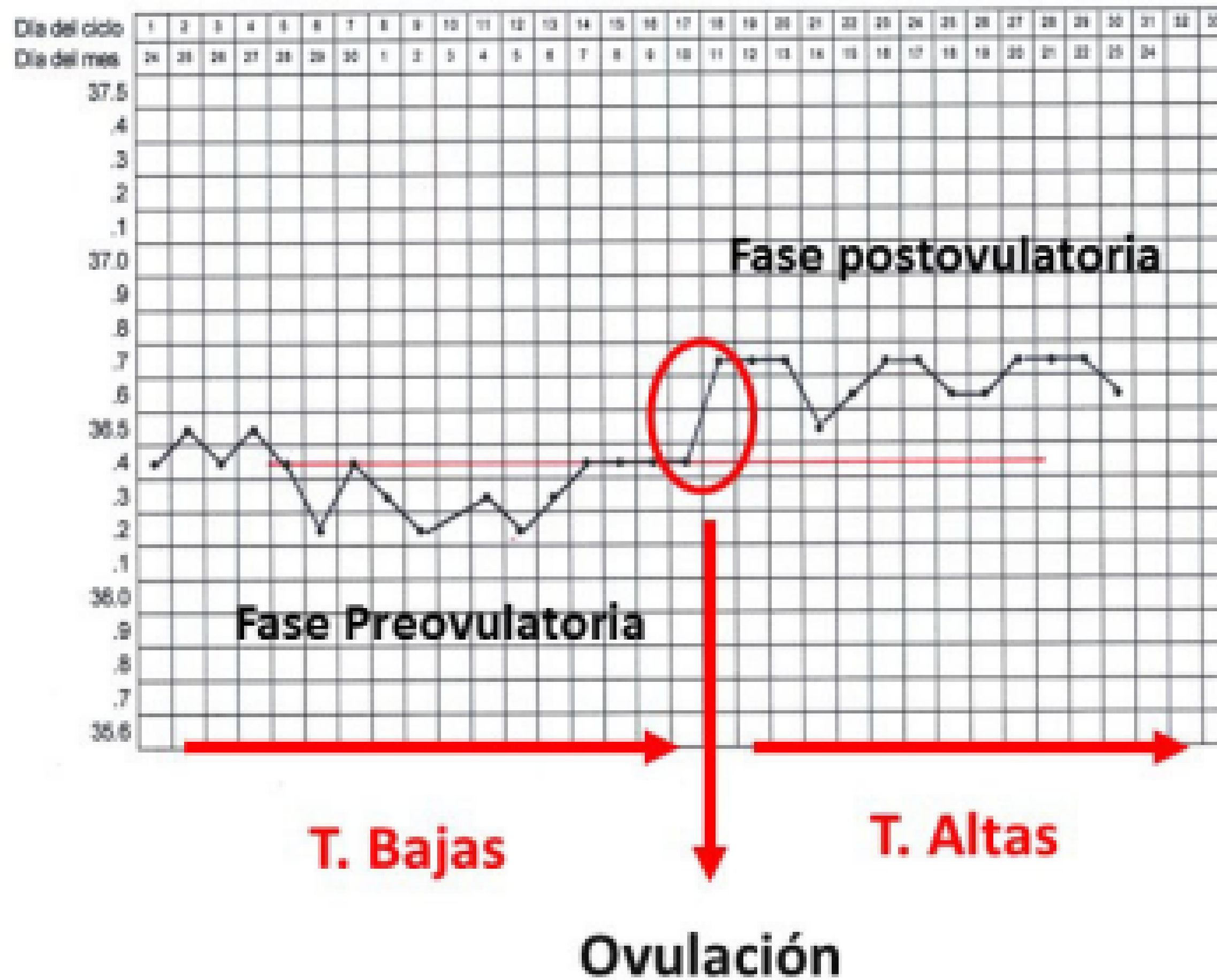
LA ÚNICA HERRAMIENTA QUE NECESITAS

Femometer
15 a 22 mil



Tempdrop
\$169 USD







LA TEMPERATURA BASAL CORPORAL

MES	N° DEL CICLO		DURACIÓN		CICLO MÁS CORTO DE LOS ÚLTIMOS DOS CICLOS		CONSEJOS PARA EL USO CORRECTO																															
CMO	DURACIÓN DE FASE LUTEA						N° NARR. N° BRILLO N° GORRÓN N° PECAJOS N° ELASTICO N° DECO																															
FECHA																																						
DÍA DE LA SEMANA																																						
DÍA DEL CICLO	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	36	37	38
NOTA																																						
37.30																																						
37.00																																						
36.90																																						
36.80																																						
36.70																																						
36.60																																						
36.50																																						
36.40																																						
36.30																																						
36.20																																						
36.10																																						
36.00																																						
35.90																																						
35.80																																						
DÍA DEL CICLO	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	36	37	38
SANGRADO																																						
SEMIERECIA DEL UTERO																																						
CONTRACCIÓN																																						
RELACIONES																																						
ESTRES																																						
ALIMENTACIÓN																																						
SUEÑO																																						
ENFERMEDAD																																						
OTRAS NOTAS																																						
OBSERVACIONES																																						

REGISTRO DE LA TEMPERATURA

REGISTRO DIARIO

- ✓ Anota la temperatura basal corporal diaria y la hora en que fue tomada.
- ✓ Utiliza una planilla específica para la TBC con celdas cuadradas.
- ✓ Marca un punto en la celda correspondiente a la temperatura tomada
- ✓ Redondea la temperatura mostrada en el termómetro al número más cercano que se pueda registrar en la planilla de temperaturas.
- ✓ Se forma una gráfica uniando los puntos de los días consecutivos.
- ✓ 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.

OBSERVACIONES

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.

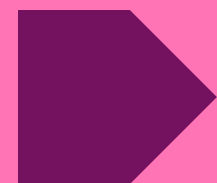
CADA TEMPERATURA Y CADA ANOTACIÓN SON PIEZAS IMPORTANTES EN EL MAPA DE TU CICLO MENSTRUAL.



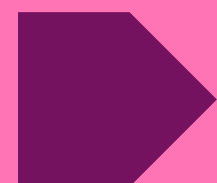
CONFÍA EN TU PROCESO Y PERMÍTELE APRENDER Y CRECER A TRAVÉS DE ÉL.

CAMBIO DE LA HORA HABITUAL DE LA TOMA

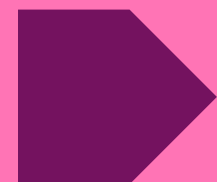
CORREGIR LA TEMPERATURA DE LA SIGUIENTE MANERA:



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 con un máximo de 2 horas.



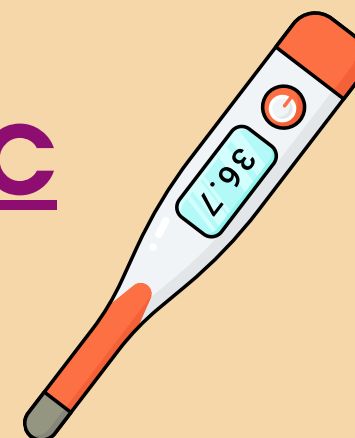
Si el adelanto o atraso es superior a 2 horas no se toma en cuenta la T° ese día.

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**



CAMBIO DE LA HORA HABITUAL DE LA TOMA

EJEMPLOS:

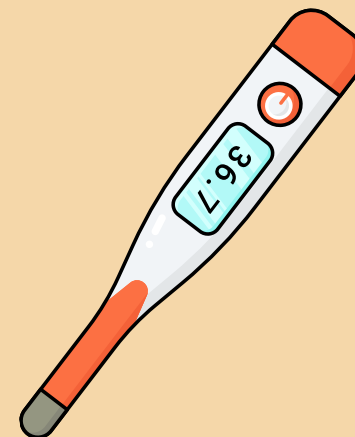
Atraso de la hora de toma:

- 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



Hábitos Sintotérmicos

Vamos a tomar acción porque la forma más efectiva de aprender es practicar, no planear.

Primer etapa de aprendizaje

Integrar los hábitos sintotérmicos en su día a día:

1. Tomarte la temperatura todos los días a la misma hora al despertar.
2. De sentir y buscar moco cervical en el papel higienico.
3. Llevar un registro de ambos a mano o en app.

Proceso gradual

**Estos hábitos te permitirán conectar
con tu ciclo un 1% más cada día.**

**De menos a más y de lo más simple a
lo más complejo.**

¿Qué es un hábito?

Un hábito es una conducta que se ha repetido el suficiente número de veces para convertirse en una acción automática.

4 PASOS PARA CONSTRUIR HÁBITOS

1. **Hazlo obvio:** Coloca tu termómetro en un lugar visible, como encima del velador, para recordarte registrar tu temperatura cada mañana.
2. **Hazlo atractivo:** Forma parte de una comunidad donde registrar tu ciclo y aprender sobre tus biomarcadores sea una práctica habitual y motivadora.
3. **Hazlo sencillo:** Diseña un entorno que facilite el registro, como tener tus herramientas organizadas y a mano.
4. **Hazlo satisfactorio:** Comparte tus avances en la tribu. Celebra cada paso que des y recibe apoyo para mantenerte motivada en el proceso.

TOMARTE LA T° AL DESPERTAR

HAZLO LA MAYOR PARTE DE LA SEMANA

Se vale tener olvidos, enfermarse, salir de fiesta, tomarse vacaciones, dormir más el fin de semana, etc

INTENCIÓN DE IMPLEMENTACIÓN

Yo haré [conducta] a las [tiempo] en [lugar].

Yo me tomaré la t° a las 6:30 am en mi cama
antes de levantarme.

**“Dale a tus hábitos un tiempo y un lugar para
habitar en este mundo”**

SENTIR Y OBSERVAR TU MOCO CERVICAL CADA VEZ QUE VAS AL BAÑO

HAZLO LA MAYOR PARTE DEL DIA

*Se vale tener alguna infección vulvovaginal,
que se te olvide prestarle atención a la
sensación o que botes el papel antes de
mirar si había moco.*

Acumulación de hábitos

Después de [hábito actual] yo haré [nuevo hábito]

Después de limpiarme al ir al baño yo voy a buscar mi moco cervical en el papel.

“Vincula una conducta a un hábito ya existente.”

LLEVAR UN REGISTRO MANUAL O DIGITAL.

Para aplicar el método sintotérmico, es fundamental llevar un registro diario de forma constante mientras se utilice.

SIN REGISTRO NO HAY MÉTODO

Gracias por estar aquí, tejiendo
juntas nuestra revolución.