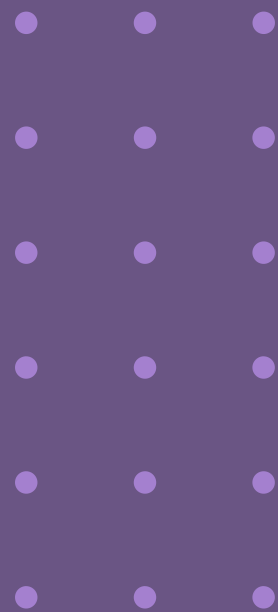
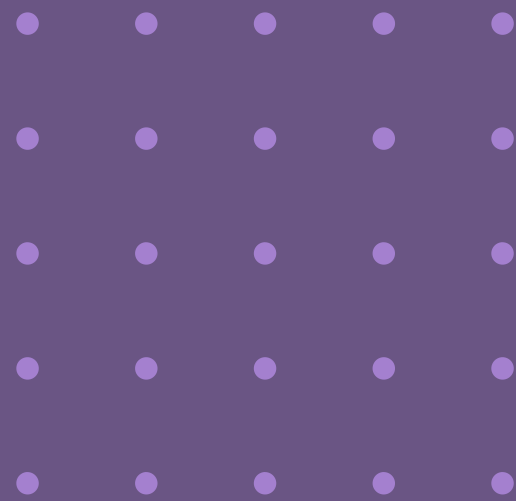


EL MÉTODO SINTOTÉRMICO



.....

Resultado de aprendizaje

**CONOCER LAS REGLAS DEL
MÉTODO SINTOTÉRMICO**

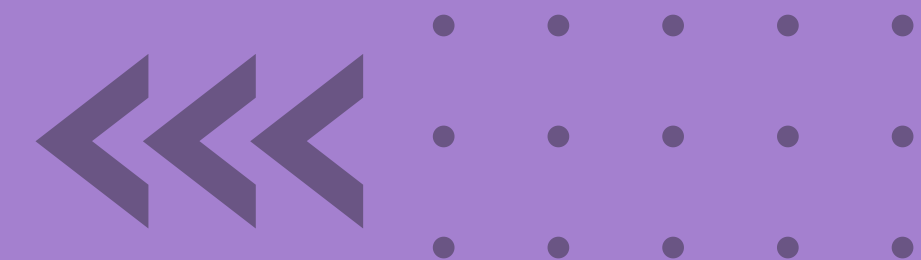


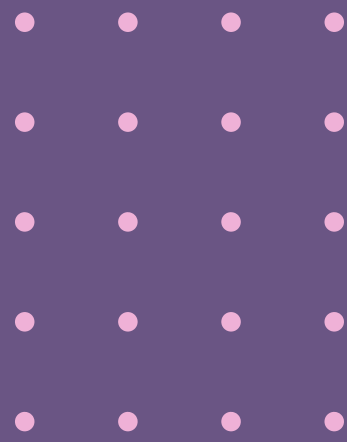
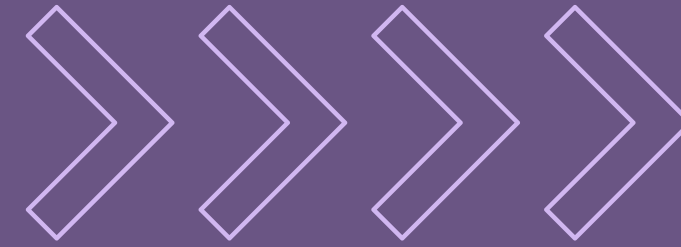


CONTENIDOS

1 El método sintotérmico

2 Reglas para evitar y para buscar embarazo.





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.

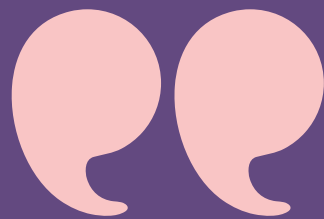
TEMA 1: EL MÉTODO SINTOTÉRMICO

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 infertil 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.