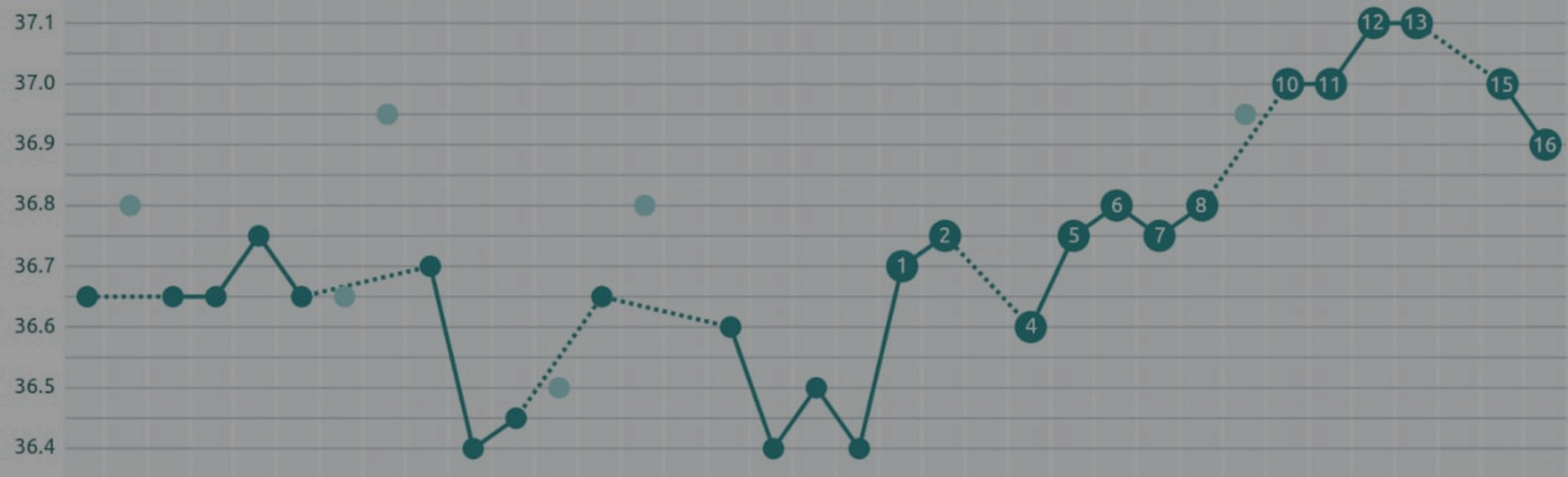


Fecha	📅	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Día de la	📅	s	d	l	m	m	j	v	s	d	l	m	m	j	v	s	d	l	m	m	j	v	s	d	l	m	m	j	v	s	d	l	m	m	j	v
Día del ciclo	○	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35



Observación y registro

de biomacadores

- Hora de la toma
- Interpret.
- Elástico
- Pegajoso
- Grumoso
- Seco
- Intimididad
- Marcadores





Resultado de aprendizaje

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



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?

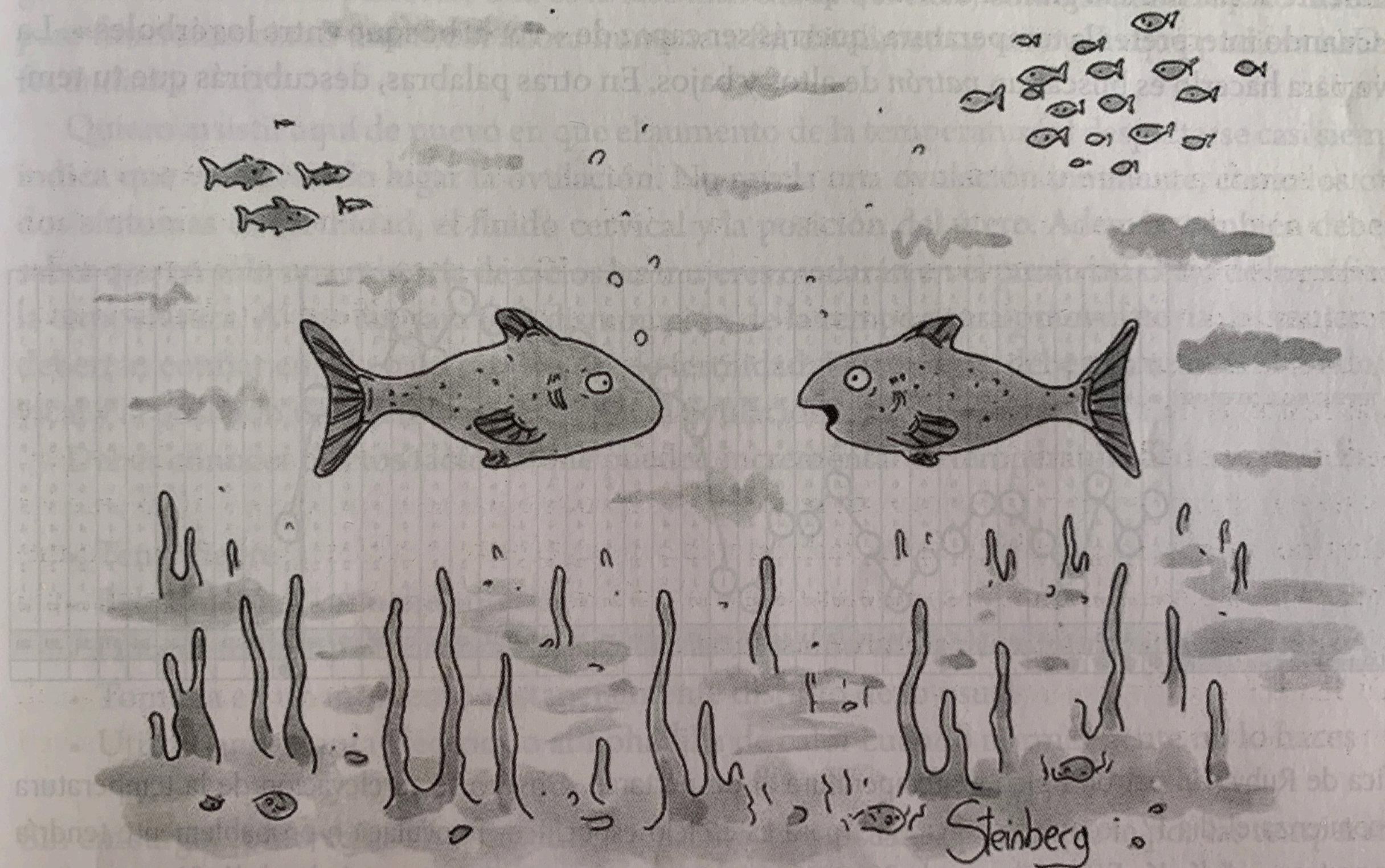
ENTONCES

ESTÁS SECA.

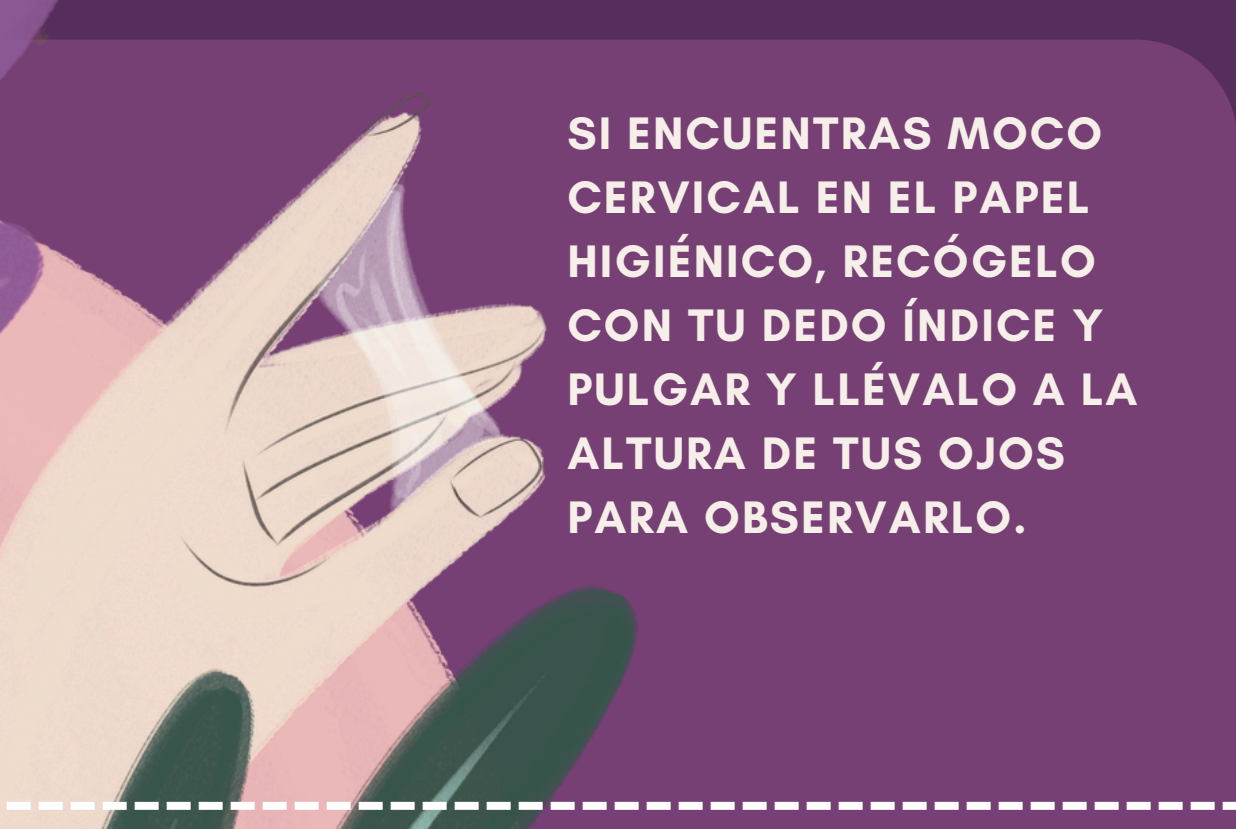
ESTÁS HUMEDA.

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. (E)
--	---	---	---	--

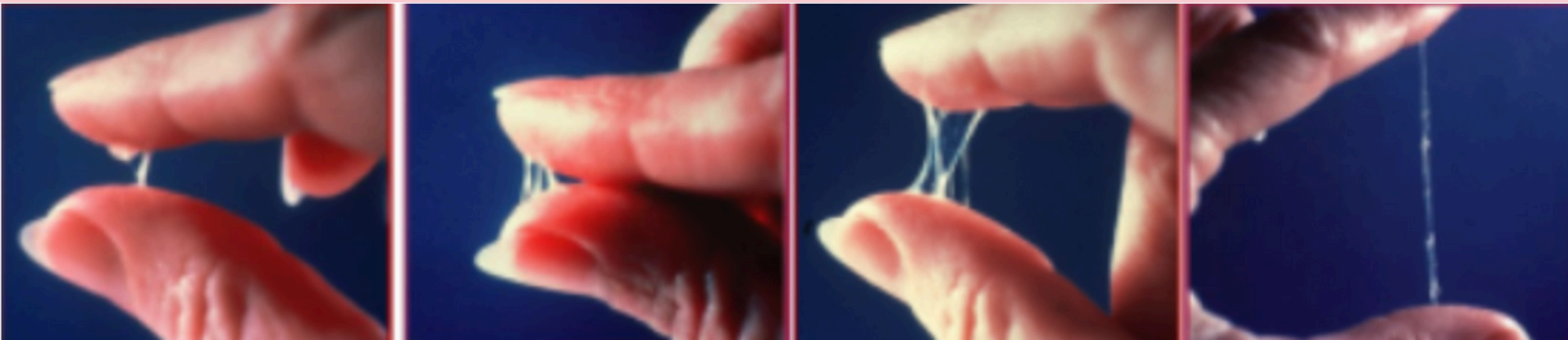
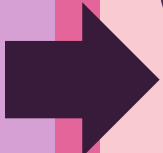
TU COMPROMISO Y DEDICACIÓN SON ESENCIALES PARA OBTENER UNA GRÁFICA QUE PERMITA INTERPRETAR LOS DÍAS FÉRTILES E INFÉRTILES DE TU CICLO MENSTRUAL.

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.



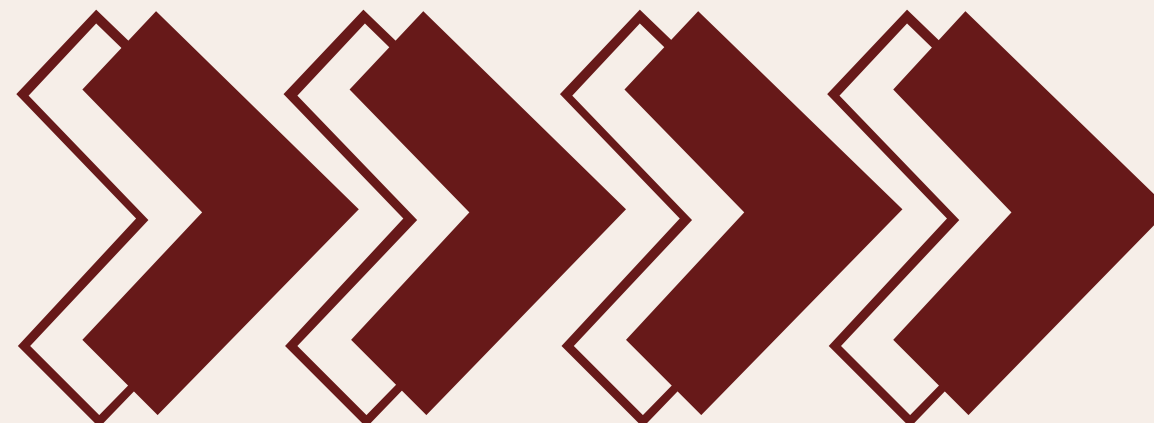
SE VALORAN POR SEPARADO

Sequedad con o sin moco.

Húmeda, mojada o lubricada sin moco.

Húmeda, mojada o lubricada con moco.

Nada, brillo, grumoso, pegajoso, elástico.





GRUMOSO

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

A close-up photograph of a person's index finger. The tip of the finger is covered with a stringy, translucent, and slightly yellowish substance, which is mucus. The background is a plain, light-colored surface.

PEGAJOSO

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

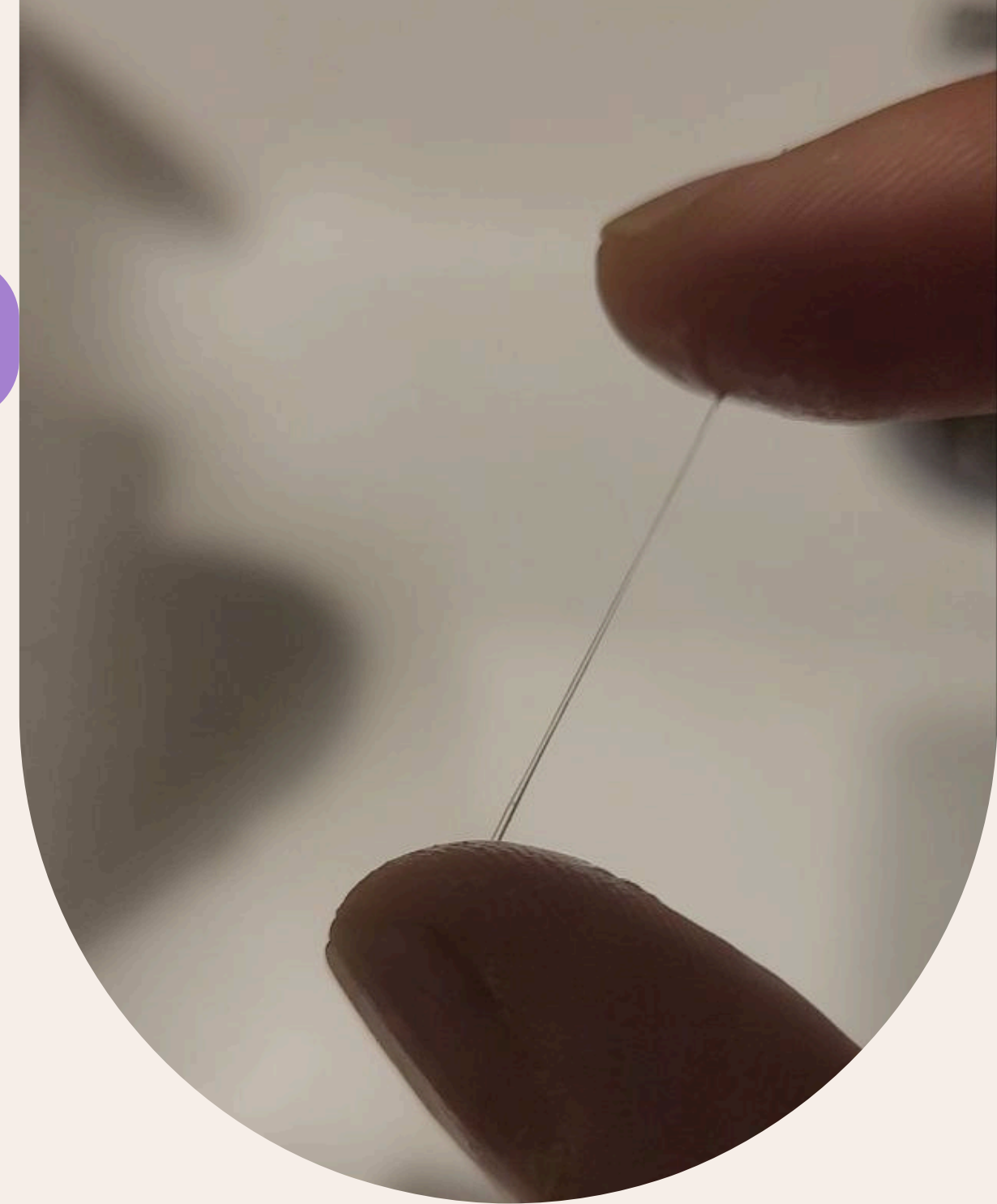
ELÁSTICO

Moco que hace hilos.



Suele ser transparente.

ELÁSTICO



ELÁSTICO

Tiene apariencia de clara de
huevo cruda

ELÁSTICO



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
					N	N	N				
					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

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
					G	P	E				
					H	M	M				



 Fluidio



Sangrado



Manchado



Nada



Brillo



Grumoso



Pegajoso



Elástico

 Alterado

 Empezar nuevo ciclo

Interpretación



Fluido



Sangrado



Manchado



Seco



Grumoso



Pegajoso



Elástico

 Alterado

 Empezar nuevo ciclo

Interpretación

 Punto de cambio

 Día cúspide

 Cuenta post-cúspide completada



Elástico

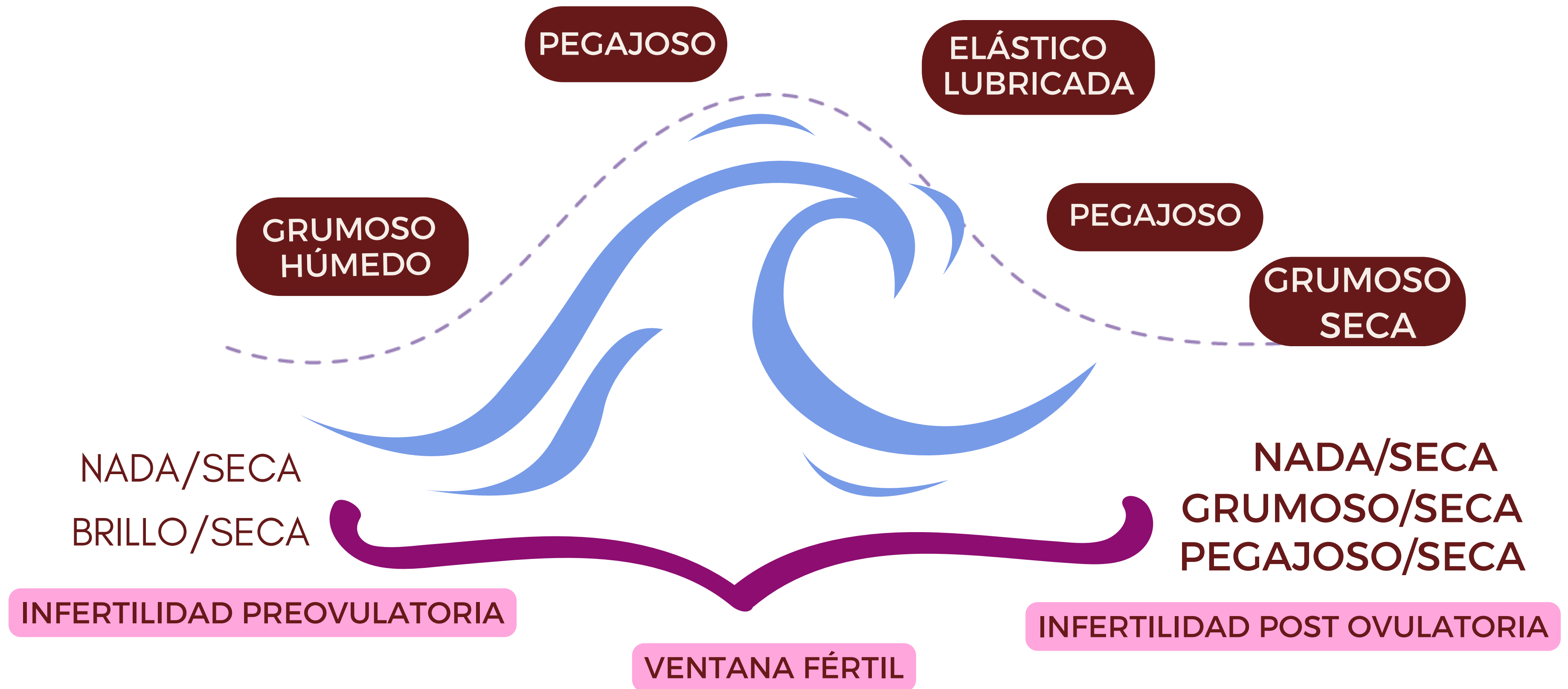
Pegajoso

Grumoso

Brillo

Nada

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)

