

Caso clínico 1

I. Antecedentes personales y gineco-obstétricos

- **Edad:** 22 años
- **Antecedentes obstétricos:** Sin embarazos previos. **No ha tenido actividad sexual con otras personas nunca.**
- **Menarquía:** 12 años, con ciclos de 32–35 días, con sangrado de 5 días y dismenorrea leve.
- **Antecedentes quirúrgicos:** Cirugía de quiste ovárico derecho por laparoscopia en 2020.
- **Historia anticonceptiva:** Uso de anticonceptivos orales combinados (Vexa CD) desde noviembre 2020 hasta octubre 2023.

Caso clínico 1

I. Antecedentes personales y gineco-obstétricos

- **Patología en estudio:** Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP), con manifestaciones de oligomenorrea e hiperandrogenismo clínico.
- **Sintomatología asociada:** Acné moderado, síndrome premenstrual y ciclos irregulares posteriores a la suspensión de ACO.

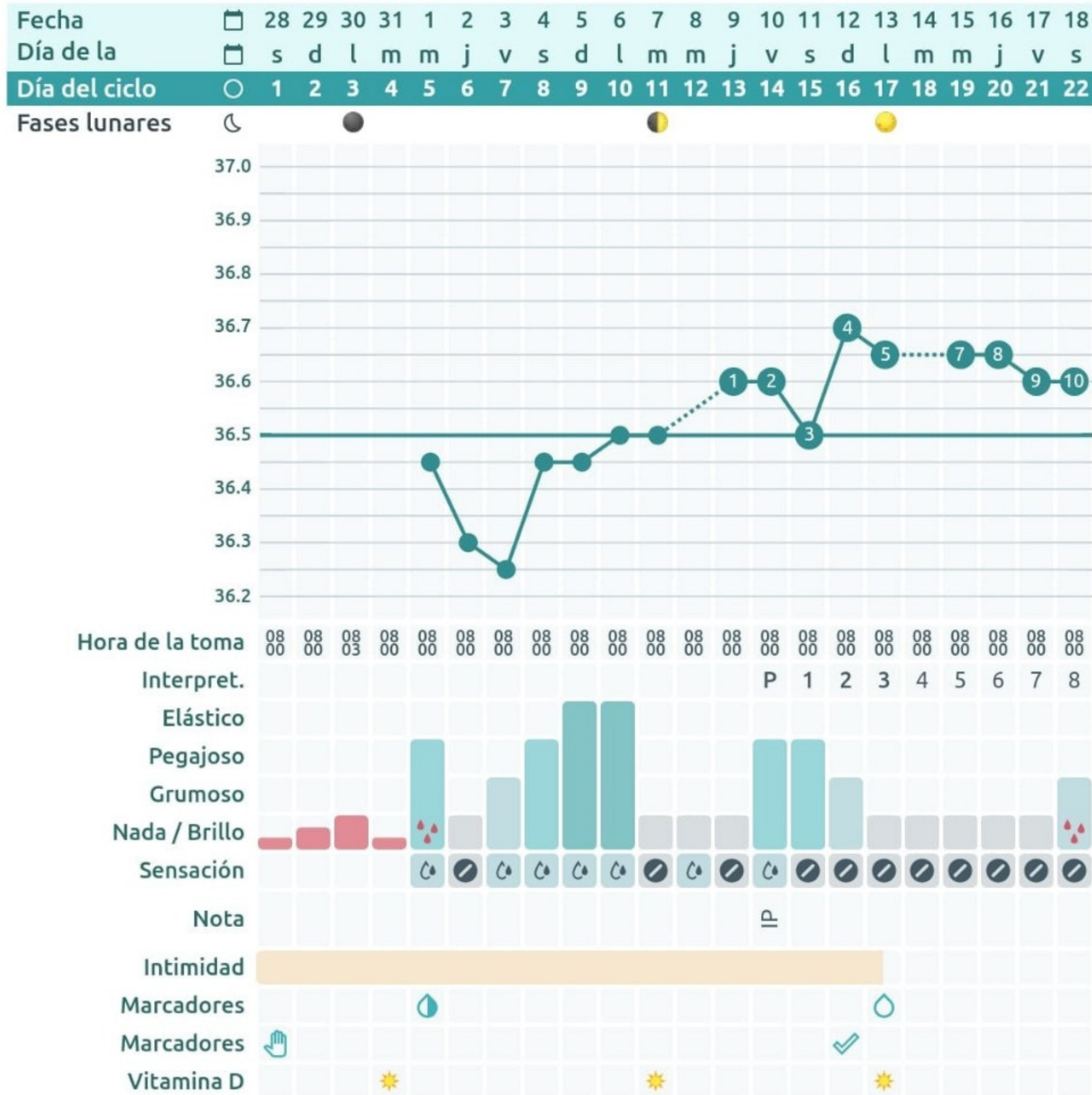
II. Motivo de consulta

La consultante desea regular su ciclo menstrual natural y aprender el Método Sintotérmico (MST) como herramienta de autocuidado y monitorización de fertilidad, luego de la suspensión de anticonceptivos orales y de haber tenido cirugía ovárica.



Read Your Body // Ciclo 5

28 dic 2024 - 18 ene 2025



Ciclo 5

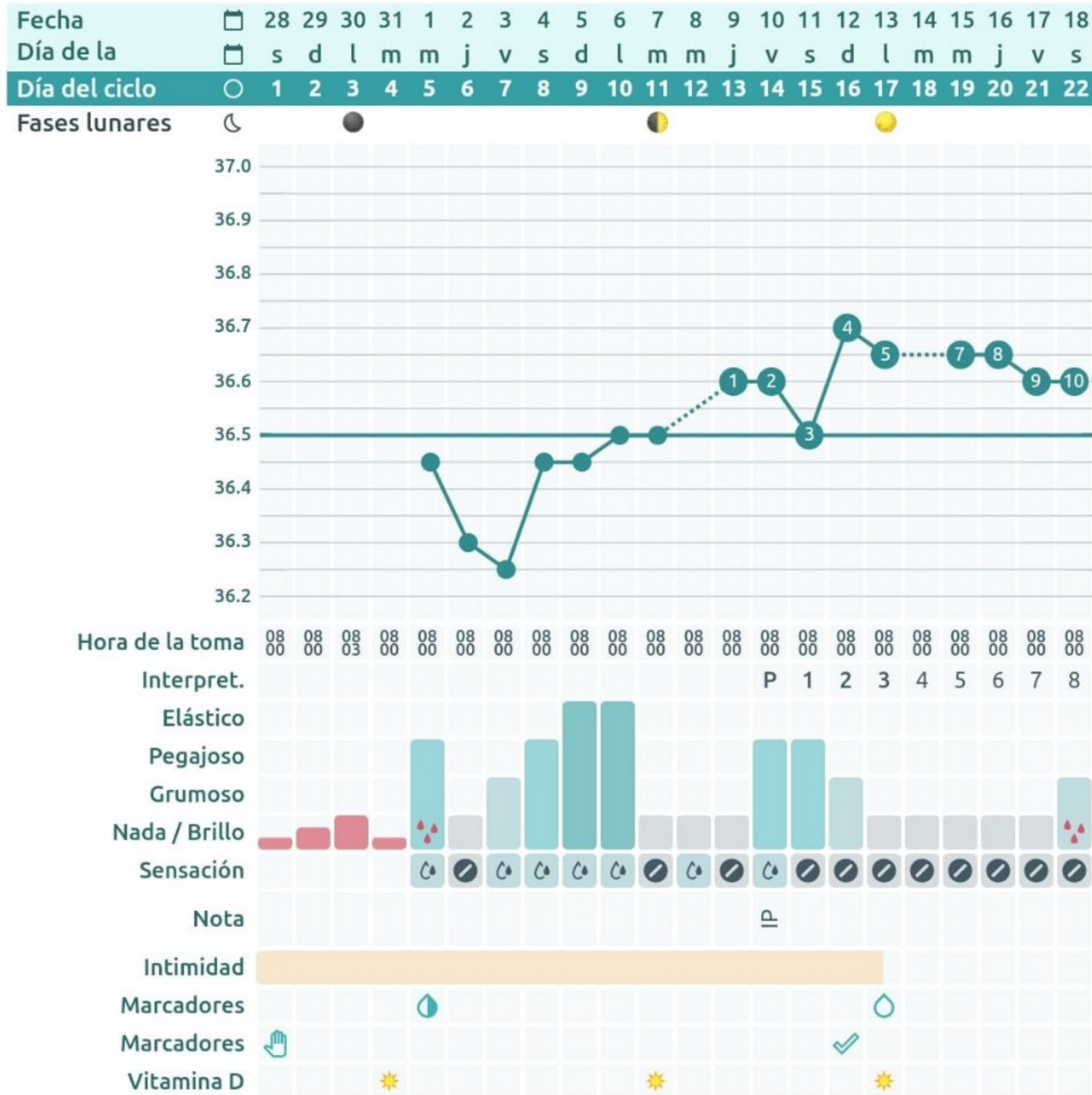
1. Determina el día que inicia la ventana fértil en este ciclo.
2. Determina cuál es el primer día de temperatura alta postovulatoria y qué día se confirma la regla del 3/6.
3. ¿En qué temperatura se debe trazar la línea basal?
4. Determina qué día se cierra la ventana fértil según las reglas del método sintotérmico.
5. ¿Cómo puede gestionar su sexualidad en un futuro?

Su ciclo 5 ha sido el más corto hasta el momento



Read Your Body // Ciclo 5

28 dic 2024 - 18 ene 2025



Ciclo 5

1. Inicio de ventana fértil: Día 1 del ciclo
2. Primera T° alta: Día 13 del ciclo
Confirmación de la regla del 3/6: Día 16
3. Línea basal: En la T° 36.50 °C
4. Día cúspide: Día 14 del ciclo
5. Cierre ventana fértil: Día 17 del ciclo por la noche.

¿Observaciones?

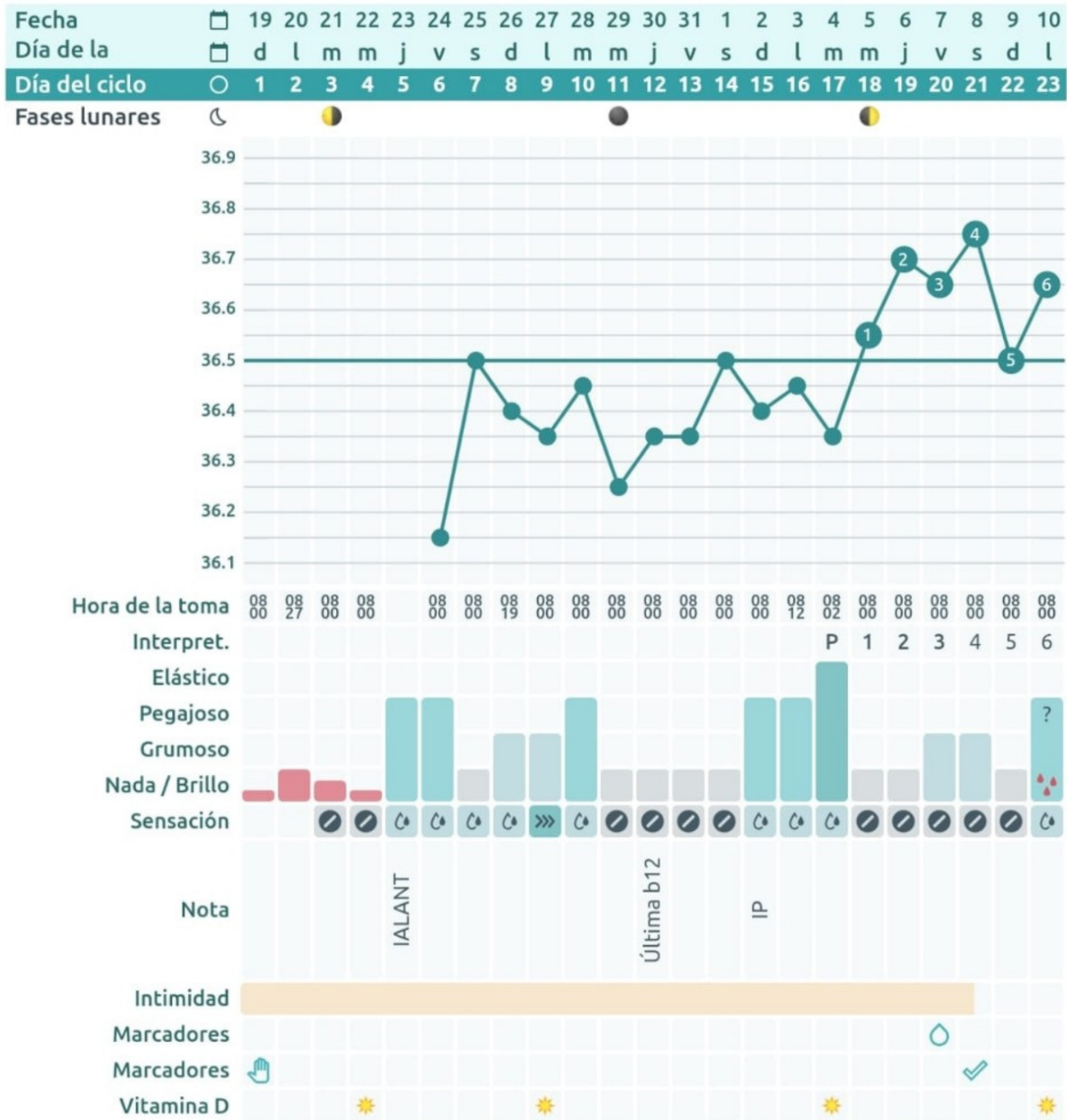
Observaciones del ciclo 5

- **Duración del ciclo:** 22 días → se considera un ciclo corto , ya que lo esperado es ≥ 25 -24 días.
- **Patrón de moco cervical:** se observan dos patrones de moco, en lugar de un patrón único que progresa y luego desaparece → indica alteraciones en el patrón de moco.
- **Fase lútea:** 10 días → fase lútea corta.
- **Temperaturas basales:** no se mantienen $\geq 0,2$ °C por sobre la línea de base → sugiere una deficiencia en la producción de progesterona .



Read Your Body // Ciclo 6

19 ene 2025 - 10 feb 2025



Ciclo 6

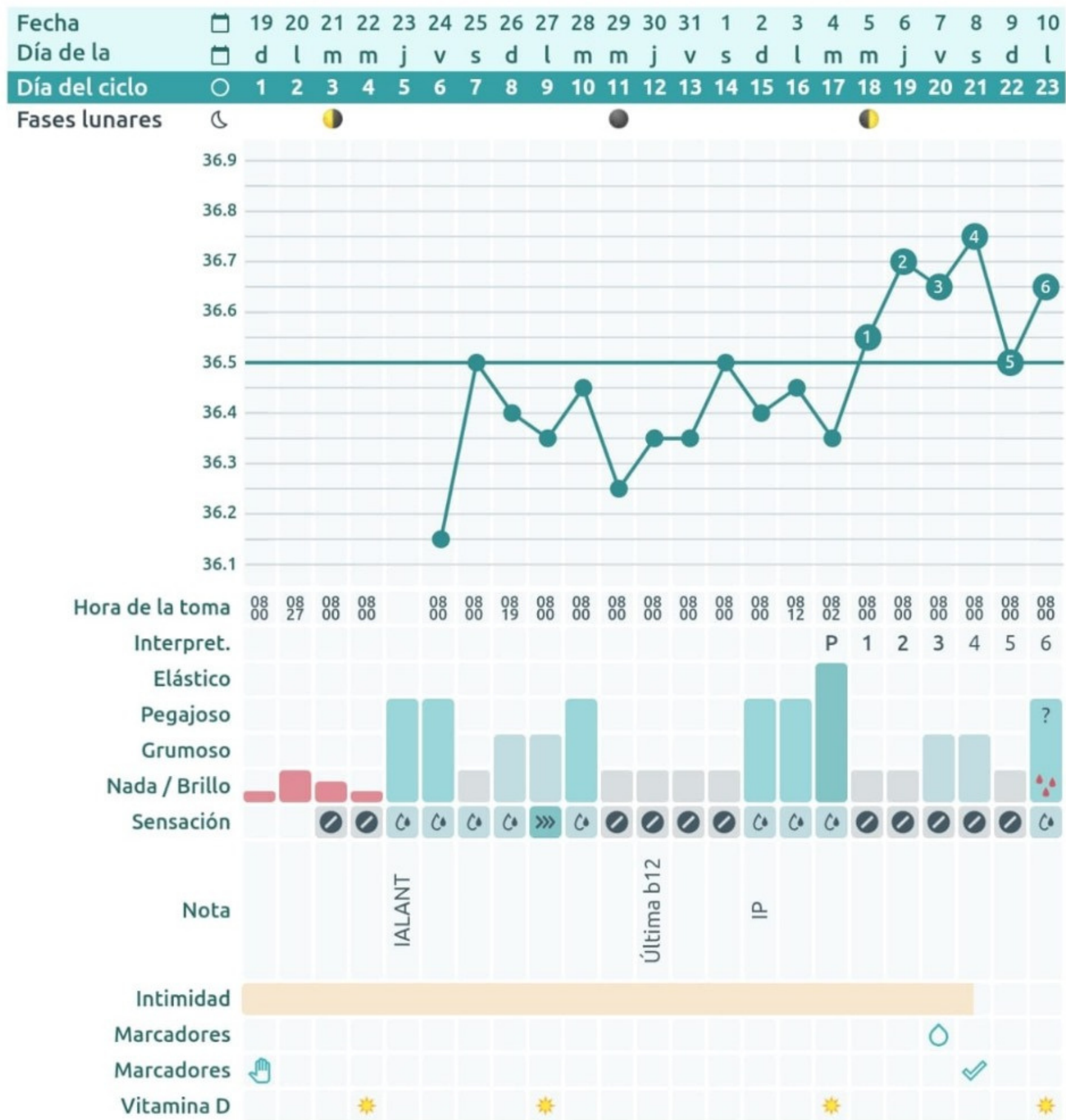
1. Determina el día que inicia la ventana fértil en este ciclo.
2. Determina cuál es el primer día de temperatura alta postovulatoria y qué día se confirma la regla del 3/6.
3. ¿En qué temperatura se debe trazar la línea basal?
4. Determina qué día se cierra la ventana fértil según las reglas del método sintotérmico.
5. ¿Cómo puede gestionar su sexualidad en un futuro?

Su ciclo 5 ha sido el más corto hasta el momento



Read Your Body // Ciclo 6

19 ene 2025 - 10 feb 2025



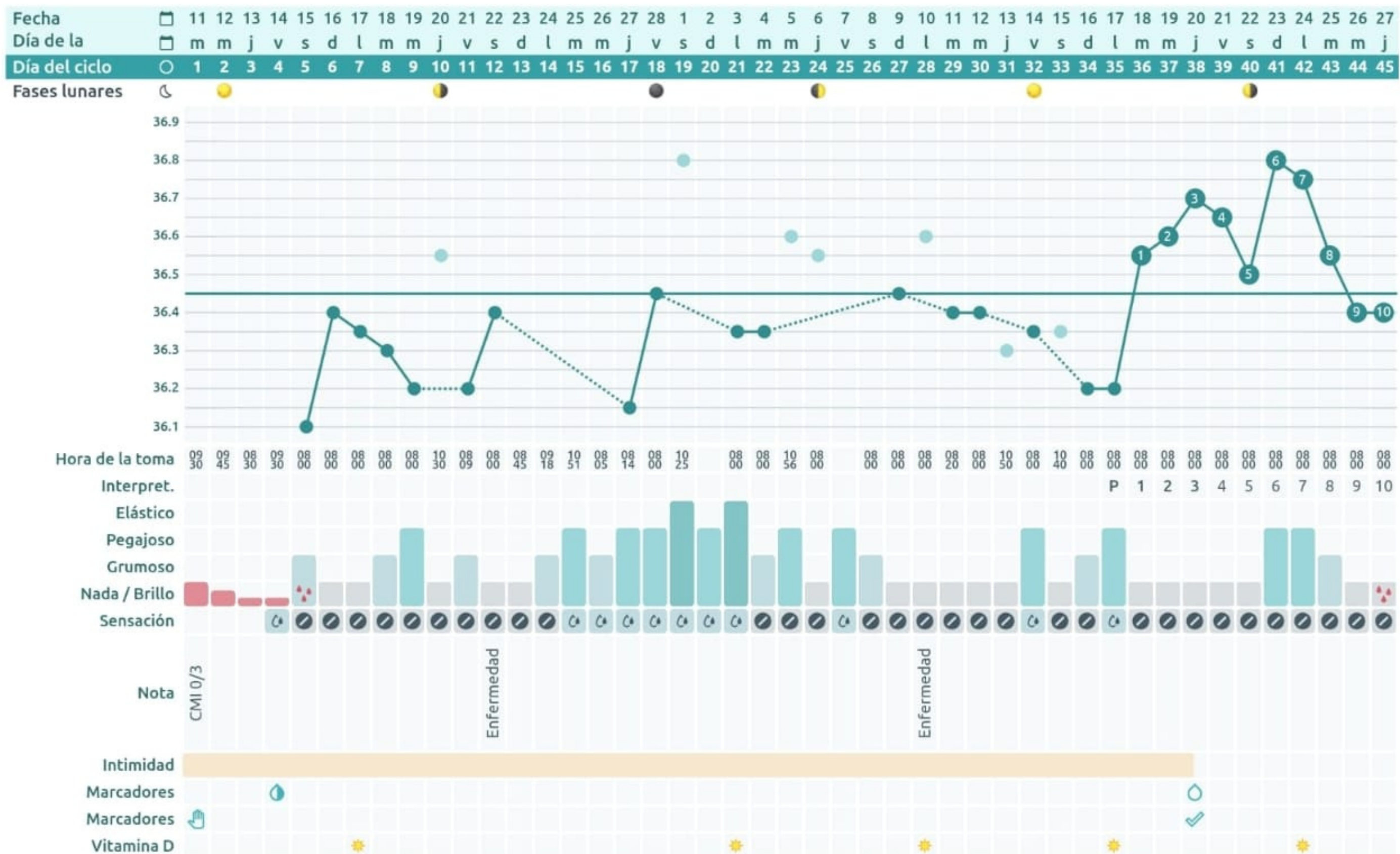
Ciclo 6

1. Inicio de ventana fértil: Día 1 del ciclo
2. Primera T° alta: Día 18 del ciclo
Confirmación de la regla del 3/6: Día 21
3. Línea basal: En la T° 36.50 °C
4. Día cúspide: Día 17 del ciclo
5. Cierre ventana fértil: Día 21 del ciclo por la noche.

¿Observaciones?

Observaciones del ciclo 6

- **Duración del ciclo:** 23 días → sigue siendo un ciclo corto (< 25 días).
- **Fase lútea:** 6 días → fase lútea corta.
- **Temperaturas basales:** inestabilidad en el patrón; la quinta temperatura desciende hasta la línea basal.
- **Señales de fertilidad al final del ciclo:** se registra sensación de fertilidad + moco pegajoso + manchado el último día del ciclo → puede considerarse fisiológico.



Ciclo 7

1. Determina el día que inicia la ventana fértil en este ciclo.
2. Determina cuál es el primer día de temperatura alta postovulatoria y qué día se confirma la regla del 3/6.
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.

Su ciclo 5 ha sido el más corto hasta el momento

Ciclo 7

1. Inicio de ventana fértil: Día 1 del ciclo

2. Primera T° alta: Día 36 del ciclo

Confirmación de la regla del 3/6: Día 38

3. Línea basal: En la T° 36.45 °C

4. Día cúspide: Día 35 del ciclo

5. Cierre ventana fértil: Día 38 del ciclo por la noche.

¿Observaciones?

Observaciones del ciclo 7

- **Duración del ciclo:** 45 días → ciclo alterado , ya que lo fisiológico se considera hasta 36–38 días como máximo.
- **Patrón de moco cervical:** se observan diversos parches de moco repetidos a lo largo del ciclo → indica alteraciones en la evolución del moco.
- **Ovulación:** ocurre de manera tardía, después del día 21.
- **Fase lútea:** 10 días → fase lútea corta .
- **Temperaturas basales:** presentan inestabilidad posovulatoria, con la quinta temperatura descendiendo hasta la línea basal.
- **Interpretación clínica:** al ser el tercer ciclo consecutivo con fase lútea corta y presentar diversas alteraciones en los biomarcadores, es necesario derivar a la consultante a una matrona o ginecóloga con enfoque integrativo (idealmente formado en método sintotérmico) para evaluación integral, solicitud de exámenes y recomendaciones de tratamiento/suplementación.

Aspecto	Ciclo 5	Ciclo 6	Ciclo 7
Duración total	22 días (corto)	23 días (corto)	45 días (alterado)
Fase lútea	10 días (corta)	6 días (muy corta)	10 días (corta)
Moco cervical	2 olas de moco	Sensación + moco pegajoso al final del ciclo	Parches de moco repetidos todo el ciclo
Ovulación	Día 14	Día 17	Tardía, después del día 21
Temperaturas basales	No sostienen >0,2 °C	Inestables, 5ª toca basal	Inestables, 5ª toca basal
Otros hallazgos	Sugiere déficit de progesterona	Manchado con sensación de fertilidad (Fisiológico)	Múltiples alteraciones → derivar a especialista

Conclusiones generales y aprendizajes atemporales.

- **Cada ciclo es único:** no existen “ciclos perfectos” ni todos siguen un mismo patrón.
- **La ovulación no siempre ocurre en el día 14:** puede variar ampliamente entre ciclos, incluso presentarse de forma tardía.
- **El moco cervical y las sensaciones de fertilidad pueden aparecer en distintos momentos:** incluso el último día del ciclo, lo que puede ser fisiológico si se repite como un patrón personal.
- **La fase lútea corta o la inestabilidad en temperaturas basales son señales de alerta:** pueden sugerir alteraciones hormonales, en especial déficit de progesterona.
- **Los ciclos muy cortos (<25 días) o muy largos (>38 días) requieren atención clínica:** sobre todo si se repiten.
- **El método sintotérmico no solo identifica días fértiles/infértiles, sino que funciona como una ventana a la salud hormonal de la mujer.**