

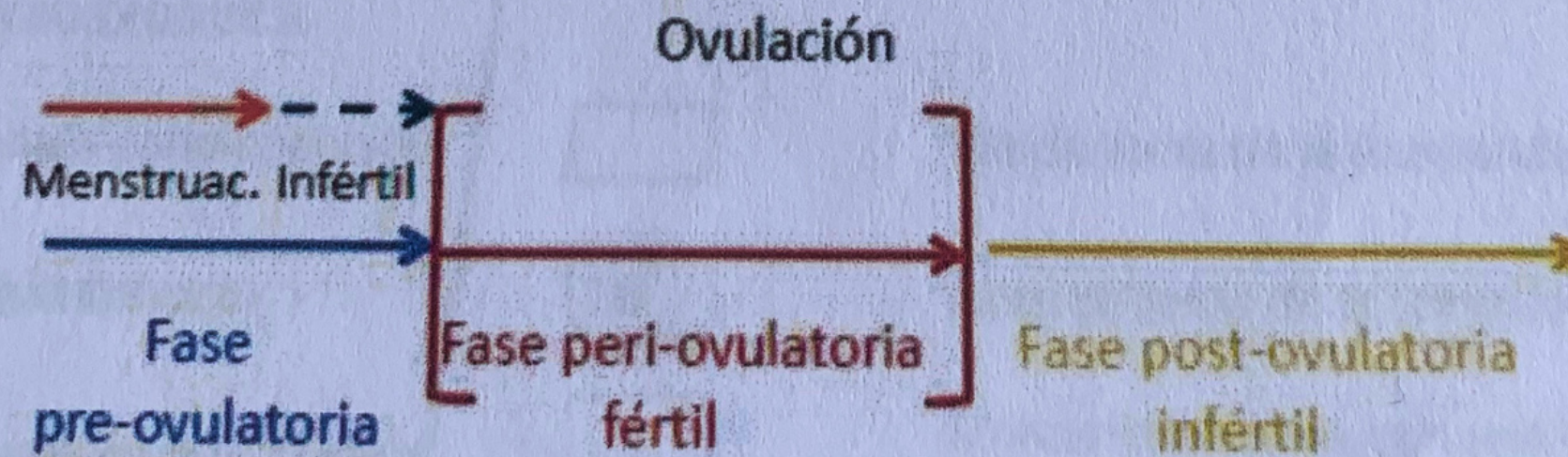
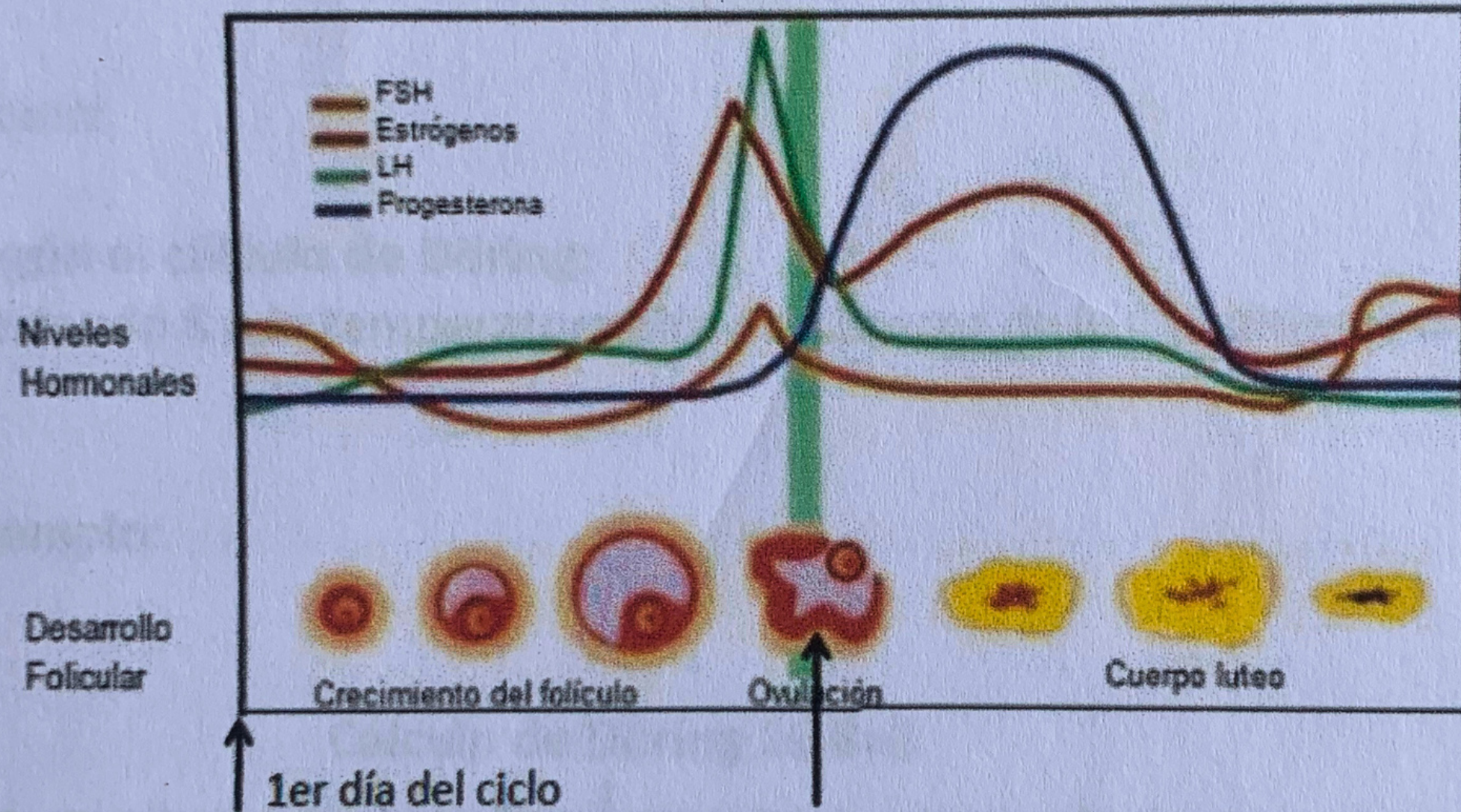
Métodos Sintotérmicos

Definición

Son aquellos que utilizan la observación e interpretación simultánea de distintos parámetros de la ovulación para identificar los días fértiles e infértiles del ciclo menstrual y orientar las relaciones sexuales a la intención reproductiva.

Conocidos los biomarcadores que se utilizan, veremos como aplicarlos, según el **método de DOUBLE CHECK** (doble comprobación).

Ciclo hormonal hipofisiario/ovárico



Fase pre-ovulatoria

Último día infértil preovulatorio

El último día infértil preovulatorio se determina mediante **el cálculo modificado de Ogino (CMO)** y **el moco cervical**, guiándose por el parámetro o indicador más precoz (en el caso de que no coincidan en el mismo día).

¿Cuándo empieza la ventana fértil en cada ciclo?

Cálculo modificado de Ogino (CMO)

Último día infértil según CMO

Restando **20** al ciclo más corto de los últimos 12 ciclos, o **21** al ciclo más corto de los último 6 ciclos.

Ejemplo CMO: 30-21: 9 (Se disponen de 6 ciclos)
Ultimo día infértil del ciclo según cálculo: día 9

Ejemplo CMO: 28-20: 8 (Se disponen de 12 ciclos)
Ultimo día infértil del ciclo según cálculo: día 8

Último día infértil según el *Moco Cervical*

El día anterior a la aparición del primer signo de moco cervical y/o sensación de humedad, lubricada o mojada.

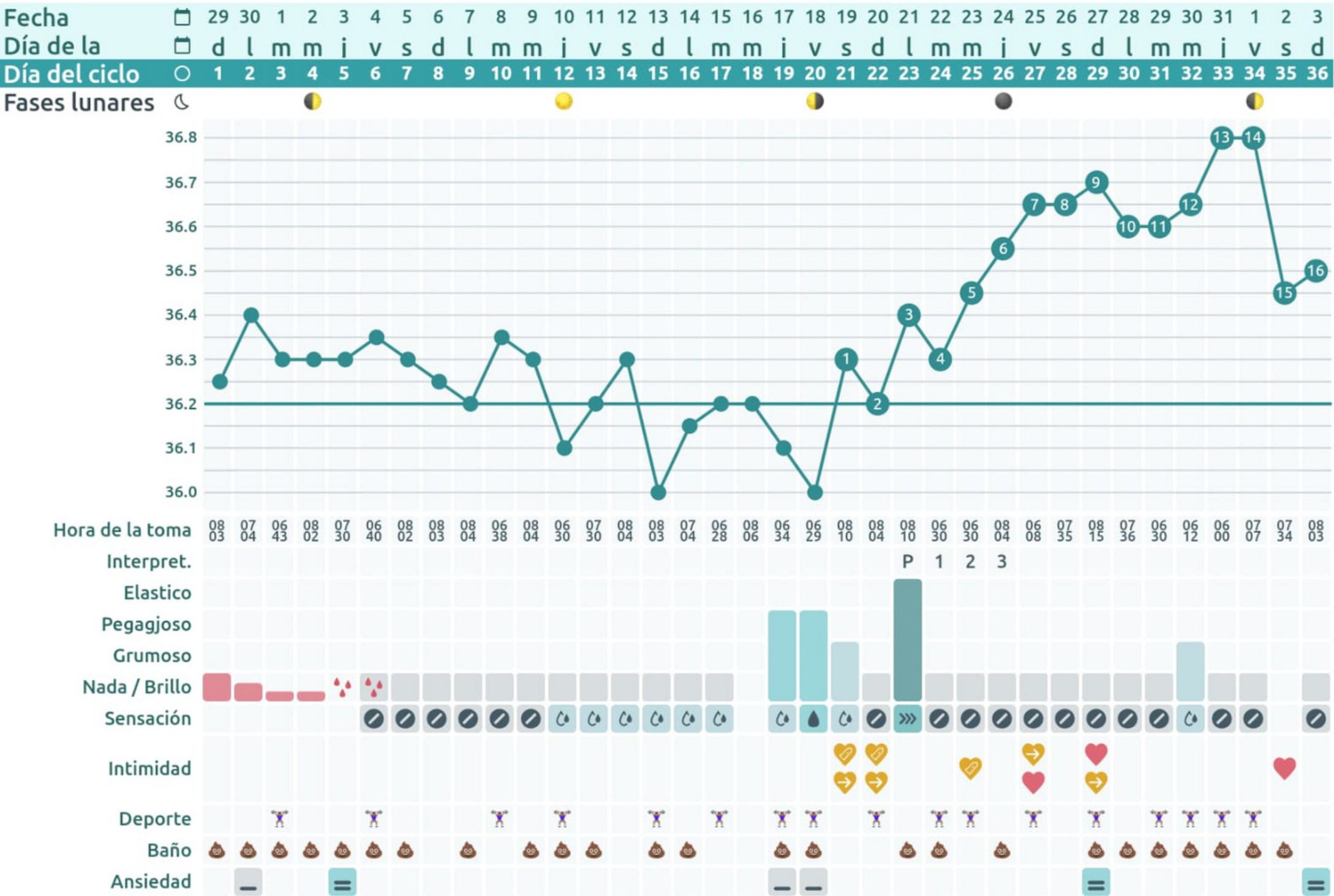
[illegible]

Para el MST cualquier aparición de moco cervical y/o sensaciones de fertilidad abren la ventana fértil.



Read Your Body // Ciclo 9

29 jun 2025 - 3 ago 2025



Notas del ciclo



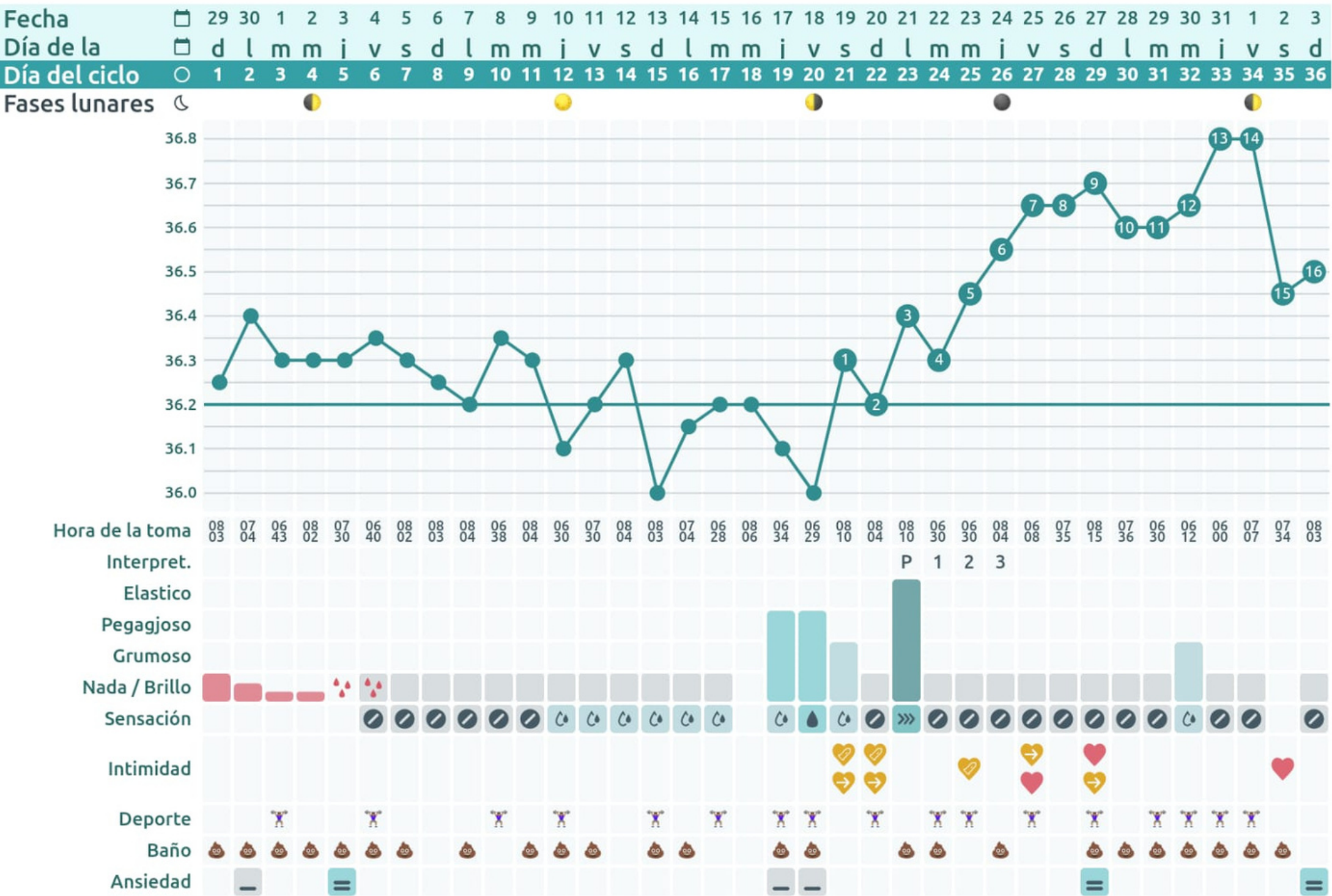
Read Your Body
RYB



Cálcula el último día infértil preovulatorio:

Usuaria K.Z, 29 años.
Suspendió anticonceptivos orales hace 9 meses.

En los últimos 6 ciclos, el más corto fue de **28 días**.



Notas del ciclo



Cálcula el último día infértil preovulatorio:

- CMO: $28 - 21 =$ Día 7
- Aparición de sensación de fertilidad el día 12.

Último día infértil preovulatorio: Día 7 del ciclo, por ende según el MST la ventana fértil empieza el día 8.

Si los biomarcadores no coinciden, **nos guiamos por el más precoz, siempre.**

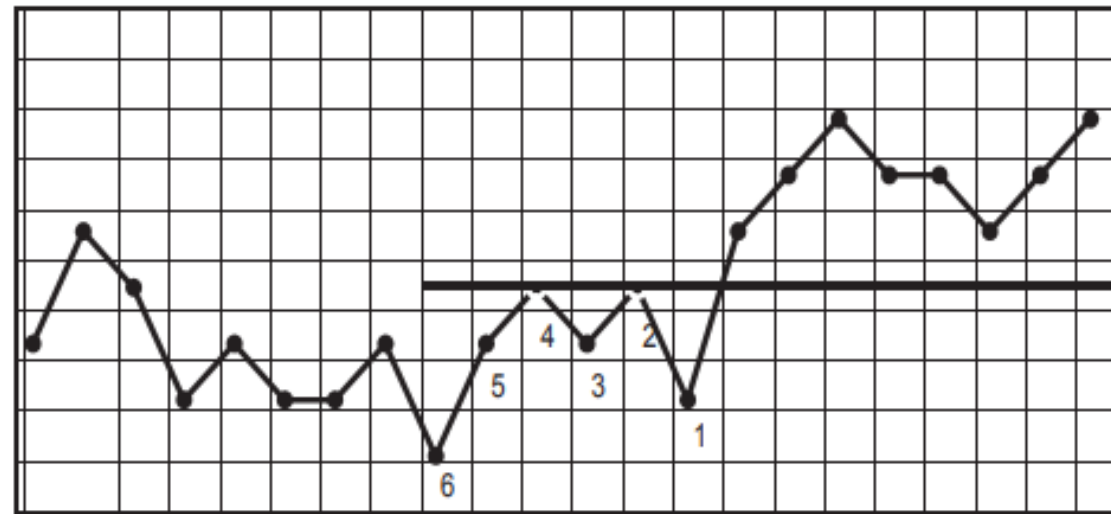
Fase post-ovulatoria

Inicio de la fase infértil postovulatoria

El inicio de la fase infértil postovulatoria se determina por la **TCB** y el **moco cervical**.

Para determinar el inicio de la fase infértil postovulatoria según la TCB utilizaremos **las reglas del 3 sobre 6**.

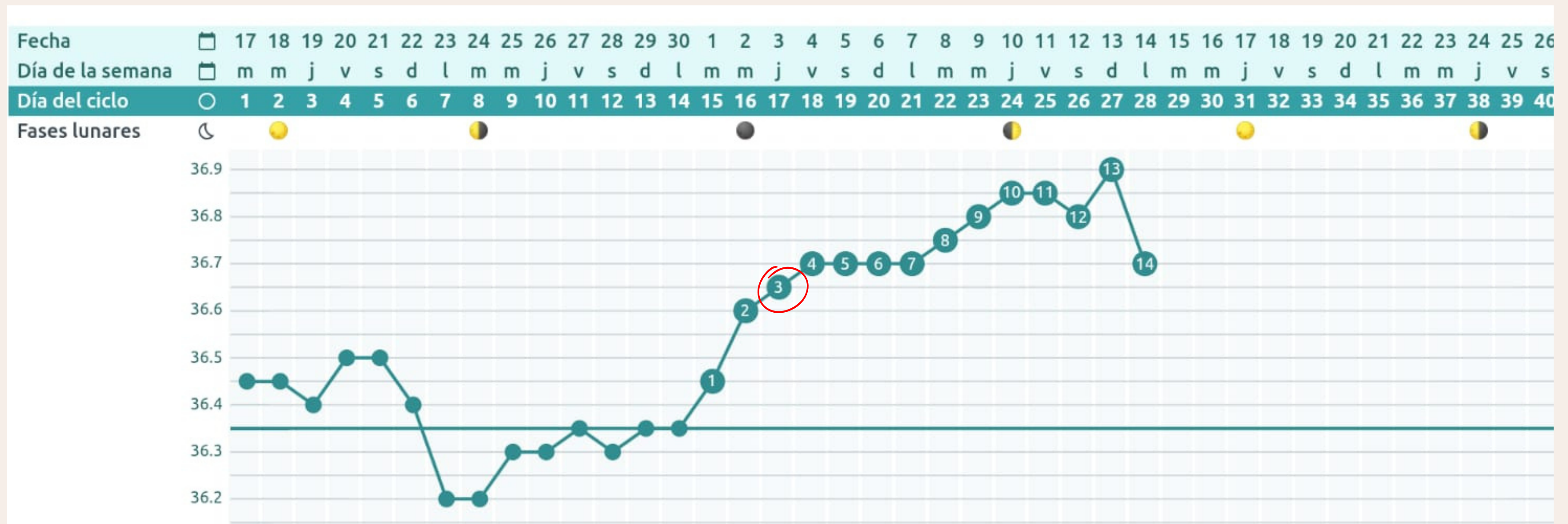
Definiremos la línea basal que delimita las temperaturas altas de las bajas.



Ejemplo: (Fig. 22). Se busca el valor más alto de las 6 temperaturas anteriores a la subida y se traza una línea sobre esta temperatura, la cual resalta el nivel bajo y el alto de la temperatura.

Para esto, se requiere tener las **6 temperaturas inferiores anteriores a la primera temperatura alta**, y se traza la *línea basal* por la más alta de estas seis inferiores.

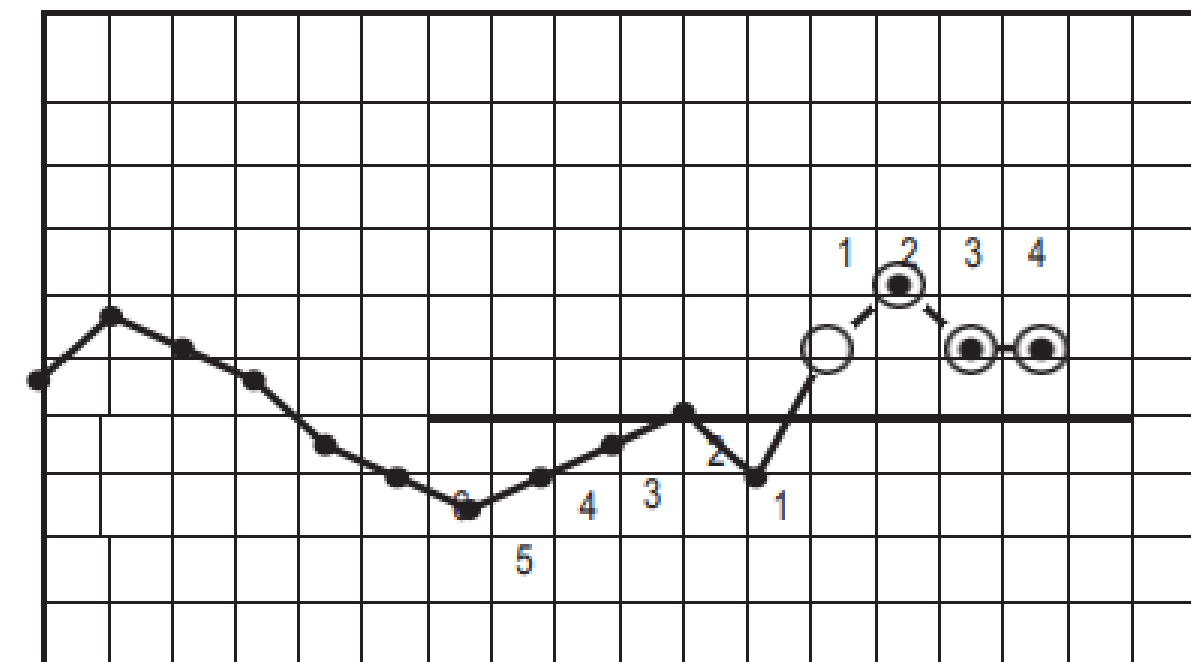
Se espera a tener **tres temperaturas por encima de la línea basal**. Para marcar el comienzo de la infertilidad postovulatoria, el **tercer día alto debe situarse por lo menos a 0,2°C de la línea basal**. La infertilidad comienza la noche de este tercer día.



En el caso en que el tercer día de temperatura alta se halle a menos de 0.2°C , será necesario *esperar* al cuarto día de temperatura alta: La noche de ese día marcará el comienzo de la fase infértil postovulatoria. No es necesario que esté a 0.2°C de dicha línea basal.

Primera excepción (Fig 26):

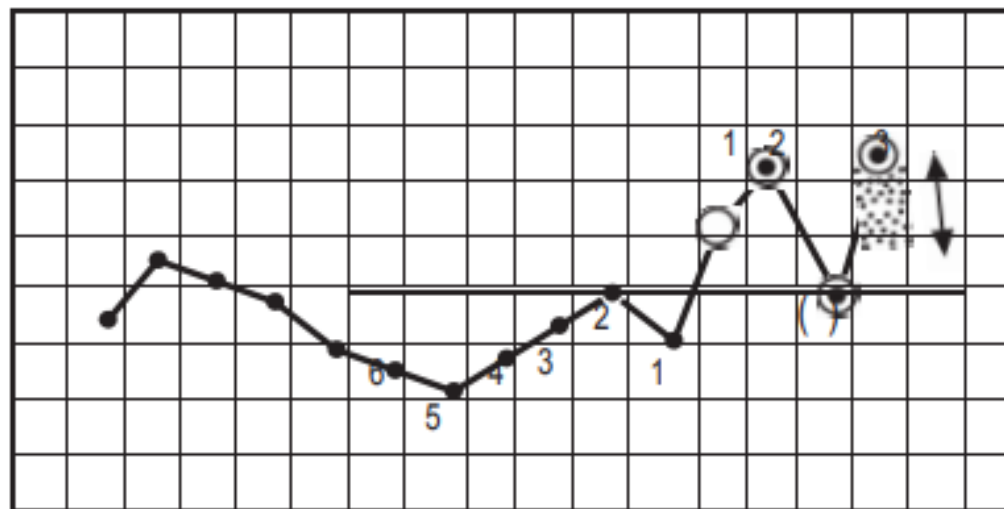
Si la temperatura no está $0,2^{\circ}\text{C}$ más alta, se espera a un cuarto día; este no tiene que estar $0,2^{\circ}\text{C}$ más alto, pero si más alto que los 6 anteriores de la fase baja.



Si una de las tres temperaturas altas **desciende hasta la línea basal o por debajo de ella**, no la consideraremos válida y habrá que **esperar al cuarto día**. Si el 4to día está por lo menos a 0.2°C de la línea basal, se inicia la infertilidad por la noche.

Segunda excepción (Fig 27):

De las 3 temperaturas altas una puede caer sobre la línea de base o incluso por debajo, pero esta no se tiene que tener en cuenta. Se espera la “correcta” tercera temperatura, y esta última naturalmente tiene que estar por lo menos $0,2^{\circ}\text{C}$ más alta que la más alta de las temperaturas de la fase baja. (Atención: no se deben unir las dos excepciones.)

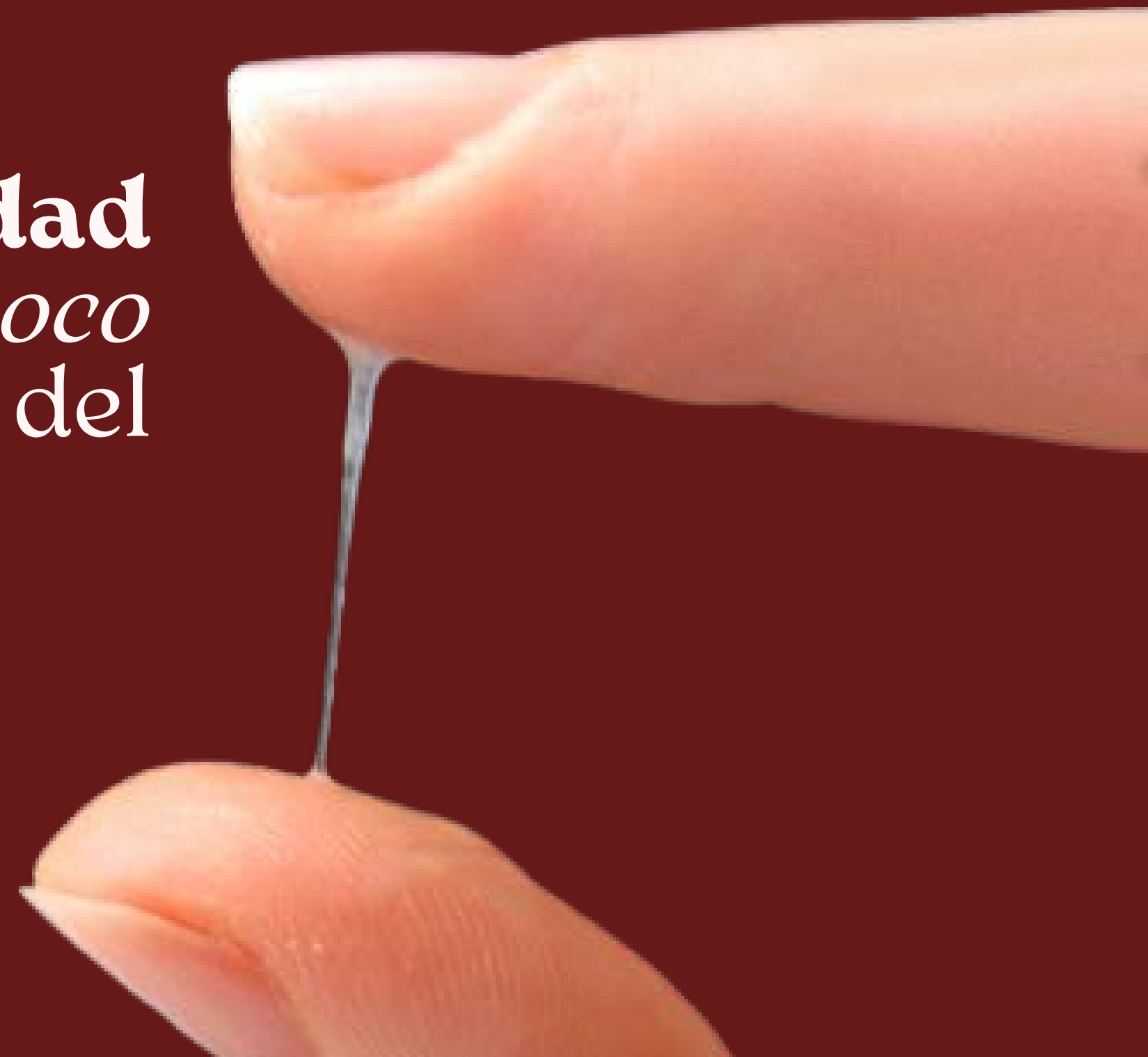


Si el 4to día no está al menos a 0.2°C , no se ha alcanzado la infertilidad postovulatoria y hay que esperar un nuevo desfase térmico y trazar una nueva línea basal.

Resumen

La **fase infértil postovulatoria** comienza (según la temperatura) el **tercer día de temperatura elevada por la noche**, si esta temperatura está por lo menos 0.2 °C más alta que la más alta de las 6 temperaturas anteriores a la subida.

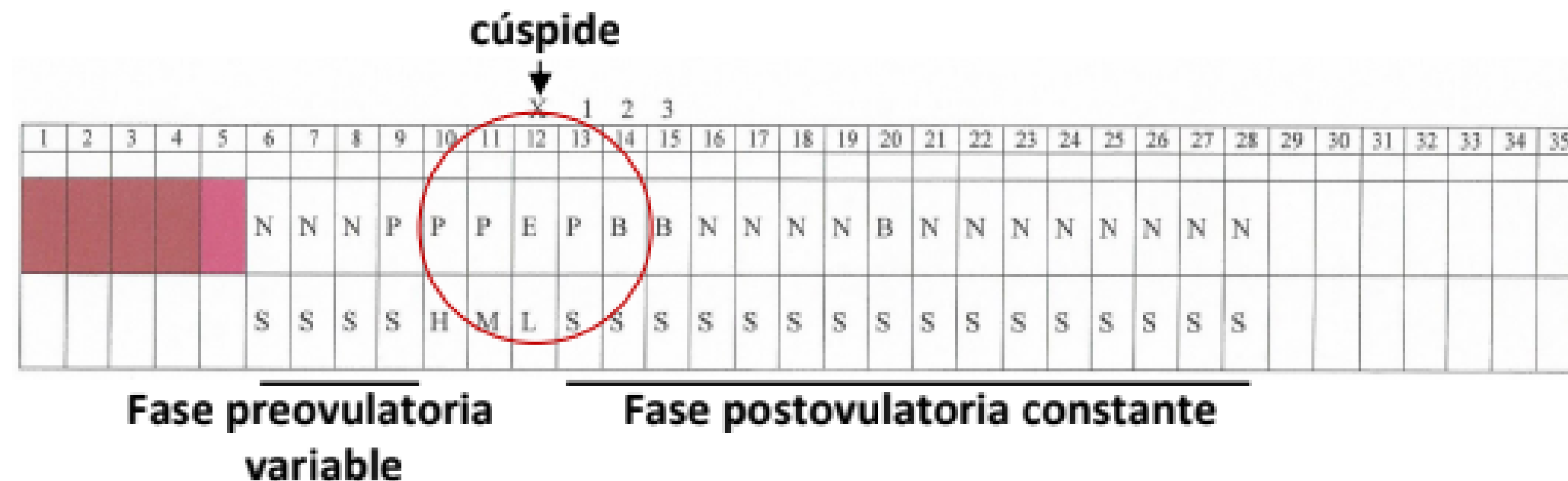
El inicio de la infertilidad postovulatoria según *el moco cervical* empieza la noche del tercer día postcúspide.



Día cúspide

Día cúspide o pico: Se llama día pico al último día de características de fertilidad, en el cual el **moco es elástico, transparente y resbaladizo (Moco E)** y/o la presencia de sensación húmeda, mojada o lubricada.

- La ovulación ocurre alrededor del día pico o cúspide (24-48h antes o después)



Cúspide

cambio de características

[illegible]

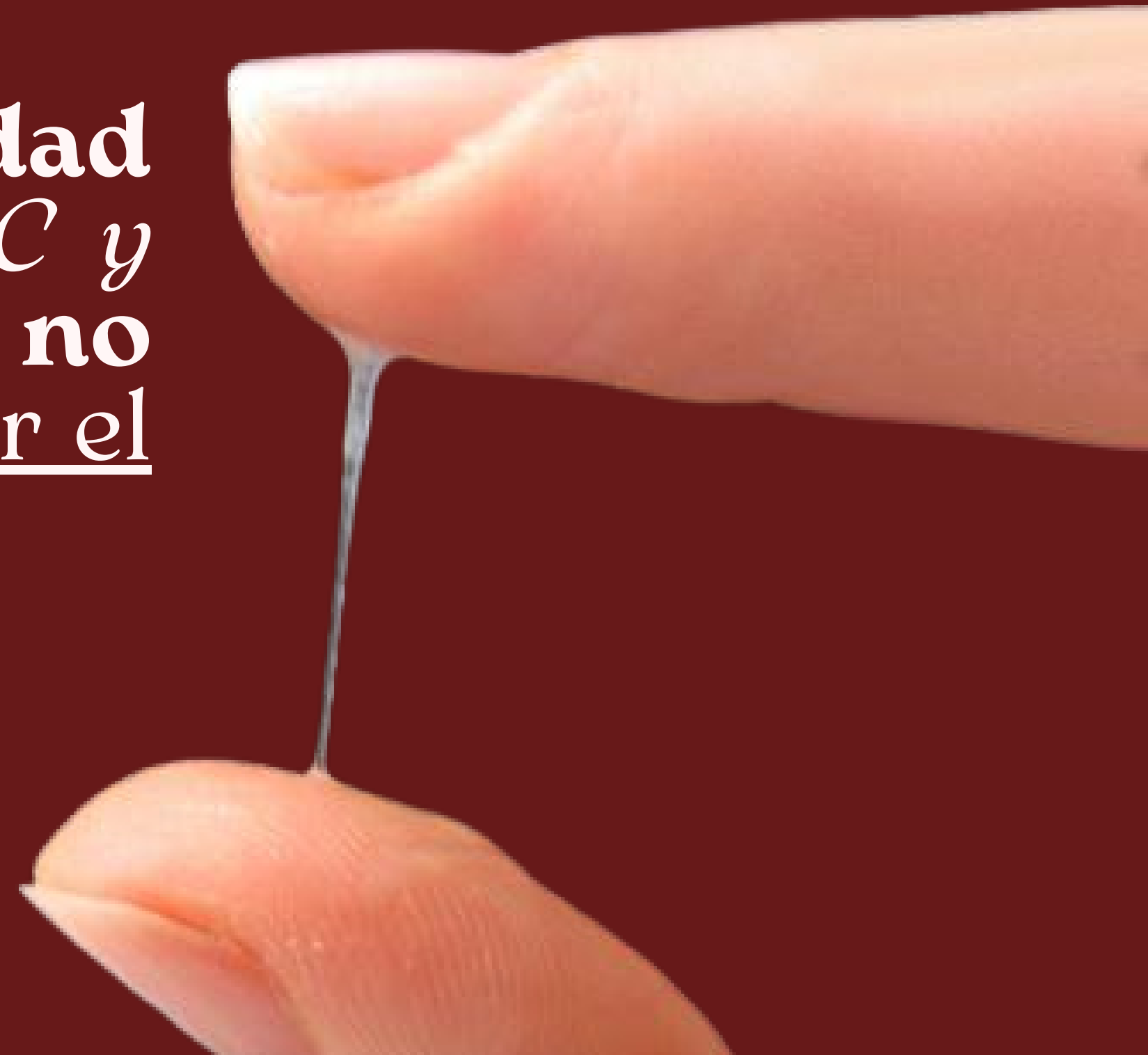
Ejemplo de día cúspide confirmado por la sensación.

Cúspide

Cambio de características

[illegible]

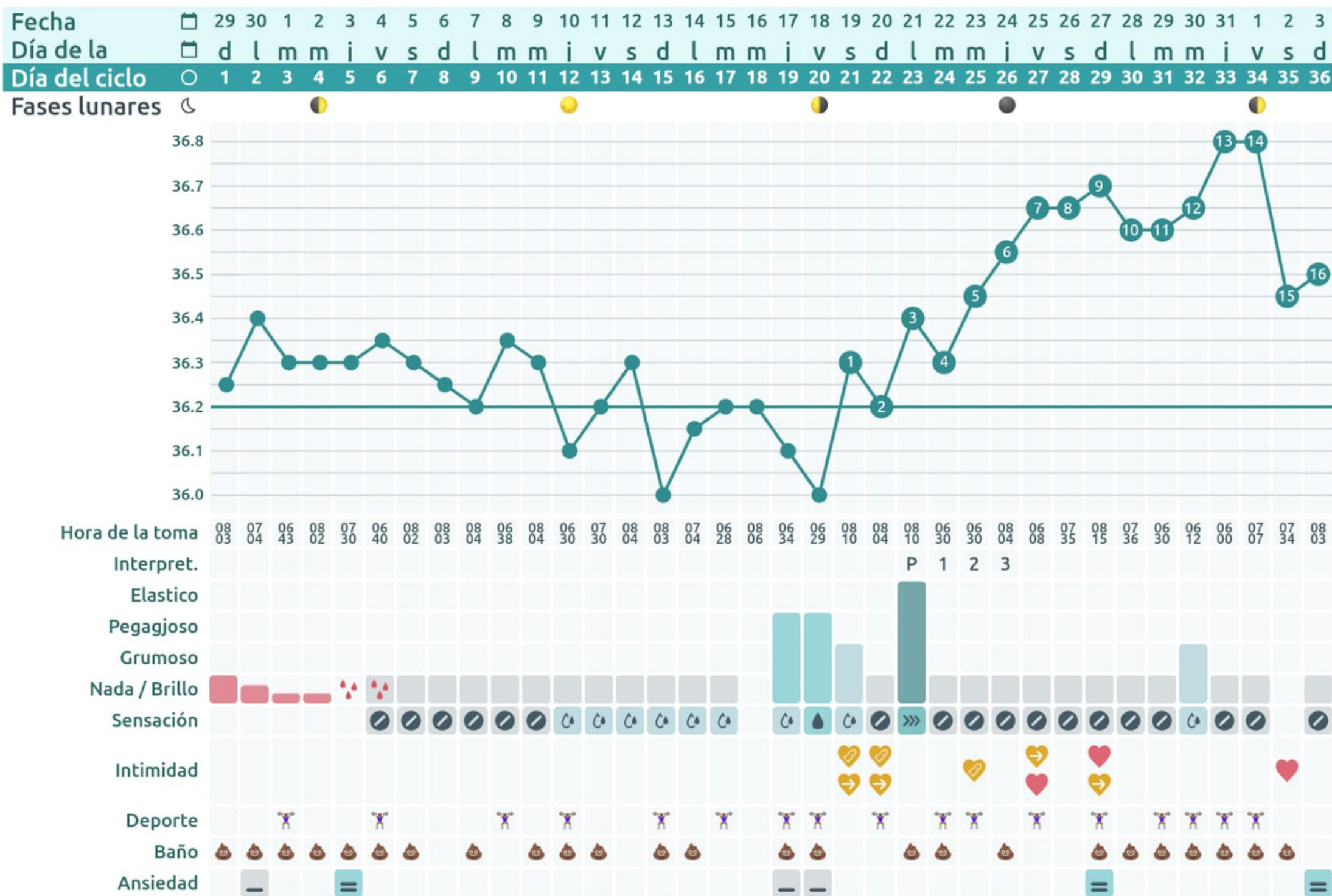
El inicio de la infertilidad postovulatoria según *la TBC* y según *el moco cervical* **no coinciden**, nos guiaremos por el más tardío de ambos.





Read Your Body // Ciclo 9

29 jun 2025 - 3 ago 2025



Notas del ciclo



Read Your Body
RYB



Tarea

Usuaria KZ, 29 años. Suspendió anticonceptivos orales hace 9 meses.

En los últimos 6 ciclos, el más corto fue de 28 días.

A partir del gráfico presentado, identifica:

1. CMO

2. Último día de infertilidad preovulatoria.

3. Primer día de ventana fértil.

4. Día cúspide.

5. Primer día de temperatura alta.

6. Línea basal.

7. Inicio de la fase infértil postovulatoria según el MST.