

Aplicación del conocimiento

Caso clínico 3



Caso clínico 3

2. Antecedentes médicos y familiares

- **Diagnóstico:** Resistencia a la insulina
- Antecedentes familiares : Abuela con diabetes
- Otros :
 - Sin cirugías ni hospitalizaciones
 - Ecografía transvaginal (noviembre 2024): dentro de límites normales, útero en retroversión grado II

Caso clínico 3

3. Antecedentes gineco-obstétricos y de salud menstrual

- GO PO AO
- Método anticonceptivo anterior: Pastillas MiaFem CD (indicadas por dolor y sangrado abundante)
- **Ciclos tras dejar anticonceptivos (febrero 2024) :**
 - 26-02-2024 → 32 días
 - 29-03-2024 → 30 días
 - 28-04-2024 → 36 días
 - 03-06-2024 → 29 días
 - 02-07-2024 → 38 días
 - 09-08-2024 → 38 días
 - Síntomas premenstruales: dolor de mamas, acné premenstrual, irritabilidad.

Caso clínico 3

4. Motivo de consulta

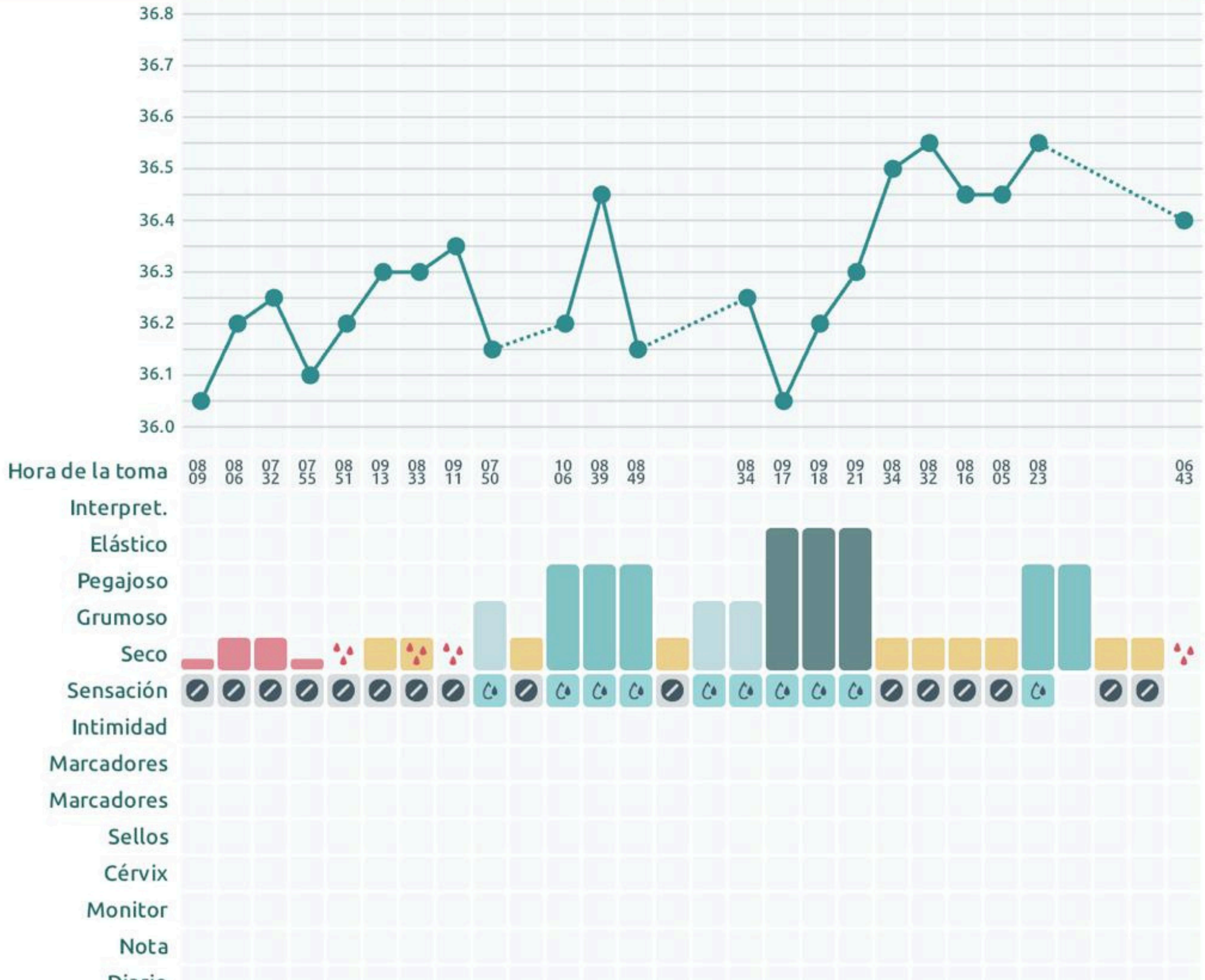
- Deseaba “desintoxicarse” de anticonceptivos y conocer su menstruación real
- Busca un método no hormonal y natural.
- Consulta por:
 - **Irregularidad menstrual**
 - **Aumento de peso tras dejar anticonceptivos**
 - **Dudas sobre posible problema hormonal**
 - **Preocupación por acné recurrente (mentón, cara, anterior y durante la menstruación)**



Read Your Body // Ciclo 9

28 may 2025 - 24 jun 2025

Fecha	📅	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Día de la semana	📅	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
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



Ciclo 9

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 el día cúspide y cuenta post cúspide completada.
5. Determina qué día se cierra la ventana fértil según las reglas del método sintotérmico.
6. ¿Cómo puede gestionar su sexualidad?

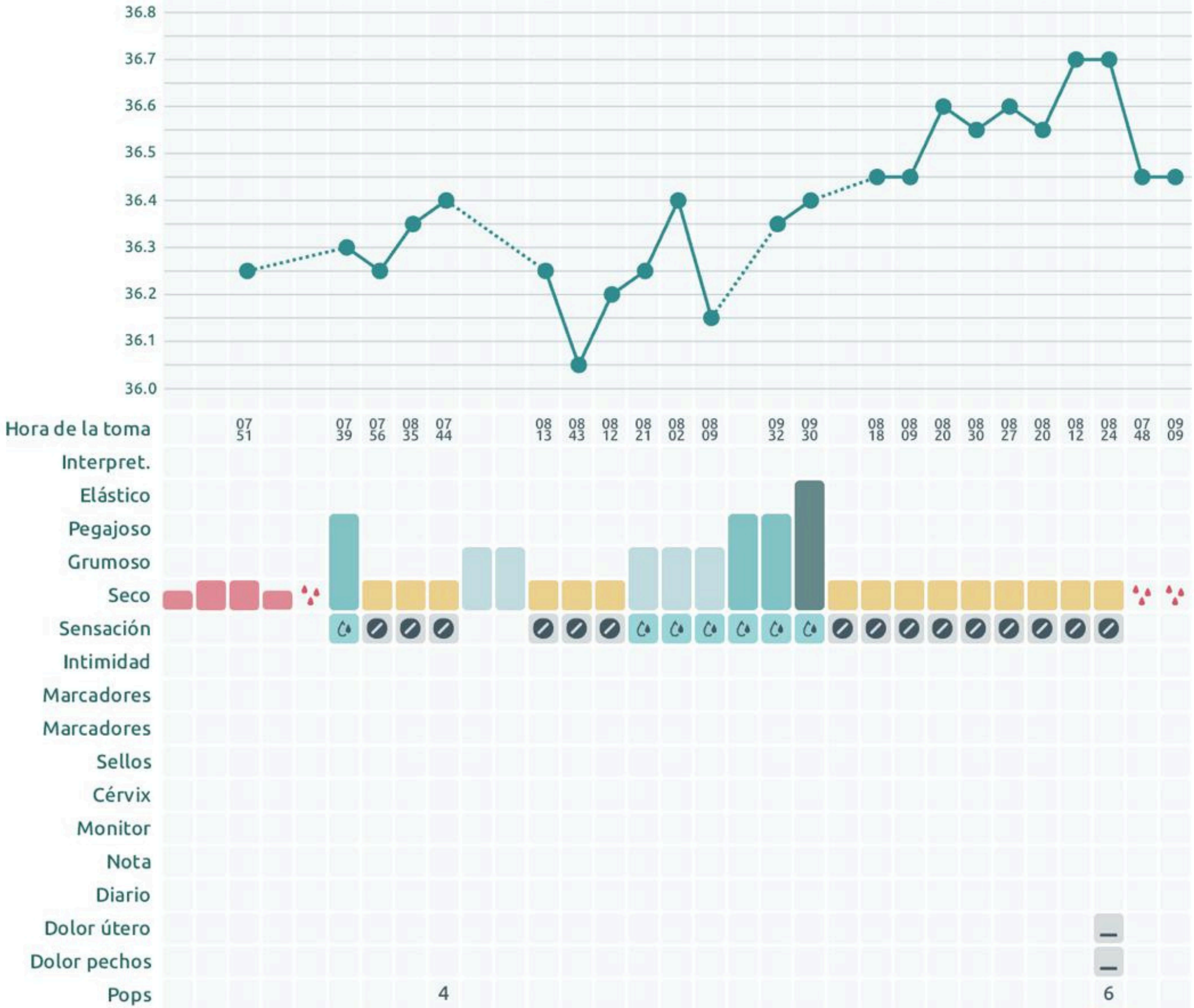
Ciclo más corto de los últimos 6 meses: 27

Observaciones del ciclo 9

- **Duración del ciclo:** 28 días → dentro del rango fisiológico.
- **Moco cervical:**
 - Patrón alterado: aparece, luego días secos sin moco intercalados y reaparece.
 - **Presencia de moco con características de fertilidad en la fase lútea media .**
 - **Ovulación confirmada con fase lútea de 10 días. (Rango límite)**
- **Sangrado intermenstrual:**
 - En fase folicular → posible inestabilidad en la producción de estrógeno.
 - **Manchado premenstrual de 1 día al final del ciclo → puede considerarse fisiológico.**
- **Temperatura basal:**
 - **Día 12 con registro fuera de contexto.**
 - **Necesario revisar el horario habitual de toma y verificar que las correcciones estén aplicadas.**



Fecha	25	26	27	28	29	30	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
Día de la semana	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



Ciclo 10

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 el día cúspide y cuenta post cúspide completada.
5. Determina qué día se cierra la ventana fértil según las reglas del método sintotérmico.
6. ¿Cómo puede gestionar su sexualidad?

Ciclo más corto de los últimos 6 meses: 27

Observaciones del ciclo 10

- **Duración del ciclo: 31 días** → dentro del rango fisiológico.
- **Ovulación confirmada:** aplicación de la regla de 3 sobre 6.
- **Moco cervical:**
 - Patrón alterado al inicio del ciclo con un parche de moco .
 - Posteriormente varios días de sequedad sin moco.
 - Luego aparece una clara evolución de moco que desaparece adecuadamente.
- **Fase lútea:** 10 días.
- **Manchado premenstrual: 2 días** → se considera fisiológico.
- **Evolución positiva:** mejora en la desaparición de moco con características de fertilidad durante la fase lútea (comparado con ciclo anterior).



Read Your Body // Ciclo 11

26 jul 2025 - 21 ago 2025

Fecha	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	21
Día de la semana	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
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



Ciclo 11

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 el día cúspide y cuenta post cúspide completada.
5. Determina qué día se cierra la ventana fértil según las reglas del método sintotérmico.
6. ¿Cómo puede gestionar su sexualidad?

Ciclo más corto de los últimos 6 meses: 27

Observaciones del ciclo 11

- **Duración del ciclo:** 27 días → dentro del rango fisiológico.
- **Ovulación confirmada.**
- **Moco cervical:**
- **Patrón alterado, similar a ciclos anteriores.**
- **Presencia de moco intercalado con días secos.**
- **Sangrado intermenstrual:** en fase folicular → posible inestabilidad en la producción de estrógenos.
- **Fase lútea:** 9 días.
- **Manchado premenstrual:** 3 días → señal de alerta de deficiencia de fase lútea.
- **Temperatura basal:**
- Inestabilidad previa al spotting, con una temperatura cercana a la línea basal.
- Puede indicar deficiencia en la producción de progesterona.

Aspecto	Ciclo 9	Ciclo 10	Ciclo 11
Duración del ciclo	28 días (fisiológico)	31 días (fisiológico)	27 días (fisiológico)
Ovulación	Confirmada, fase lútea de 10 días	Confirmada (regla 3/6), fase lútea de 10 días	Confirmada, fase lútea de 9 días
Moco cervical	Patrón alterado: aparición–sequedad–aparición. Moco fértil incluso en fase lútea.	Patrón alterado al inicio (parche de moco), luego evolución clara y desaparición adecuada.	Patrón alterado, moco intercalado con días secos.
Sangrado intermenstrual	Fase folicular (posible inestabilidad estrogénica)	No reportado	Fase folicular (posible inestabilidad estrogénica)
Spotting premenstrual	1 día (fisiológico)	2 días (fisiológico)	3 días (alerta por deficiencia de fase lútea)
Temperatura basal	Día 12 alterado (fuera de contexto)	Sin alteraciones relevantes	Inestabilidad previa al spotting (casi toca línea basal)
Otros hallazgos	Necesidad de revisar corrección y horarios de toma de temperatura.	Mejoría en la desaparición del moco fértil en fase lútea.	Posible deficiencia en la producción de progesterona.

Conclusiones generales y aprendizajes atemporales.

- La duración del ciclo dentro de rangos fisiológicos no asegura una función ovárica óptima: la calidad del moco cervical y la longitud de la fase lútea son indicadores igual de relevantes de la salud hormonal.
- La fase lútea corta o con manchado repetitivo es un signo clínico de alerta que puede indicar insuficiencia lútea o deficiencia de progesterona.
- Los sangrados intermenstruales en fase folicular suelen vincularse a inestabilidades estrogénicas y deben considerarse como pistas clínicas importantes para indagar en la salud gastrointestinal y función hepática.

Conclusiones generales y aprendizajes atemporales.

- El moco en forma de parches, intermitente o presente en la fase lútea refleja alteraciones en la modulación hormonal; La observación detallada ayuda a diferenciar entre variaciones fisiológicas y signos de disfunción.
- La inestabilidad térmica dentro de la fase lútea puede reforzar la sospecha de un déficit en la producción de progesterona, sobre todo cuando se acompaña de manchado.
- El método sintotérmico permite integrar varios biomarcadores (duración del ciclo, patrón de moco, temperatura basal, sangrados atípicos) ofreciendo un panorama más completo de la salud reproductiva que la simple regularidad menstrual.