

Fecha	📅	21	22	23	24	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
Día de la	📅	s	d	l	m	m	j	v	s	d	l	m	j	v	s	d	l	m	m	j	v	s	d	l	m	m	j	v	s	
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



CASO CLÍNICO 3

A. PERSONALES Y GINECO-OBSTÉTRICOS

Marta Progesterona

Edad: 31 años

Ocupación : Odontóloga clínicas particulares (22 hrs semanales)

Convive con: pareja en Quilpúe, relación 6 años.

Actividad sexual: activa; pareja involucrada y la apoya.

Objetivo reproductivo: búsqueda de embarazo a corto plazo.

HISTORIA ANTICONCEPTIVA Y REPRODUCTIVA

MAC anteriores: anillo vaginal (suspende en mayo 2024)

Antecedente de T de cobre retirada por desplazamiento

Motivo de suspensión: dejar el MAC para buscar embarazo y conectar con su ciclo.

HÁBITOS Y ESTILO DE VIDA

- Intolerancia a la lactosa
- Ejercicio: yoga 2 veces por semana
- Sueño: suele acostarse tarde (>00:00; se levanta después de las 9:00)
- Estrés: dificultad para identificar estresores; bruxismo; preocupación por falta de estabilidad económica
- Fármacos/ suplementos: Eutirox 125, omega 3, vitamina E y antihistamínicos.
- Antecedentes médicos: hipotiroidismo
- Antecedentes familiares: cáncer de mama (tía)



Read Your Body // Ciclo 3

21 sept 2024 - 19 oct 2024

Fecha	21	22	23	24	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
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
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



Hora de la toma	09 03					10 00	10 00	09 00		08 00	08 05	08 05	08 05		09 00	07 55	09 01	08 06	07 13	08 00	08 00		08 02	08 06	09 06	08 07	09 11	07 13
Interpret.																												
Elástico																												
Pegajoso																												
Grumoso																												
Seco																												
Sensación																												
Alcohol																												
Mal sueño																												
Nota																												
Dolor pechos																												
Dolor útero																												
Dolor cabeza																												

MOTIVO DE CONSULTA

- Búsqueda de embarazo a corto plazo y aprendizaje del MST
- Transición post anticoncepción

SALUD MENSTRUAL ACTUAL

- En transición post anillo con objetivo de concebir y aprender el MST.
- Sin CMO disponible



Read Your Body // Ciclo 3

21 sept 2024 - 19 oct 2024



FASE PREEVULATORIA

FASE POSTOVULATORIA

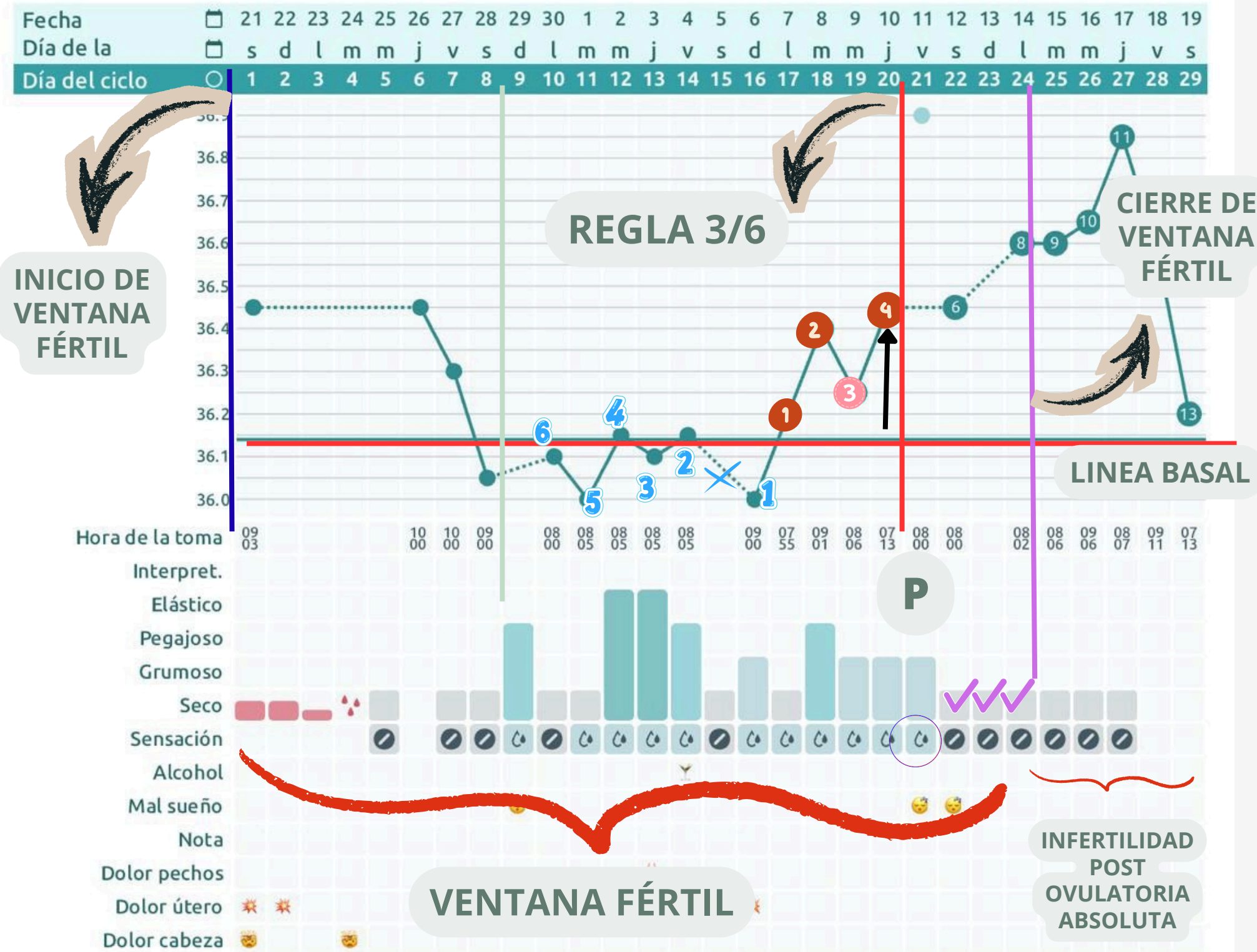
ANALISIS DEL CICLO 3

- Ciclo fisiológico de 29 días
- Temperatura bifásicas (ciclo ovulatorio)
- Amarillo: temperaturas bajas de la fase preovulatoria
- Rojo: temperaturas altas postovulatorias



Read Your Body // Ciclo 3

21 sept 2024 - 19 oct 2024



ANÁLISIS DEL CICLO 3

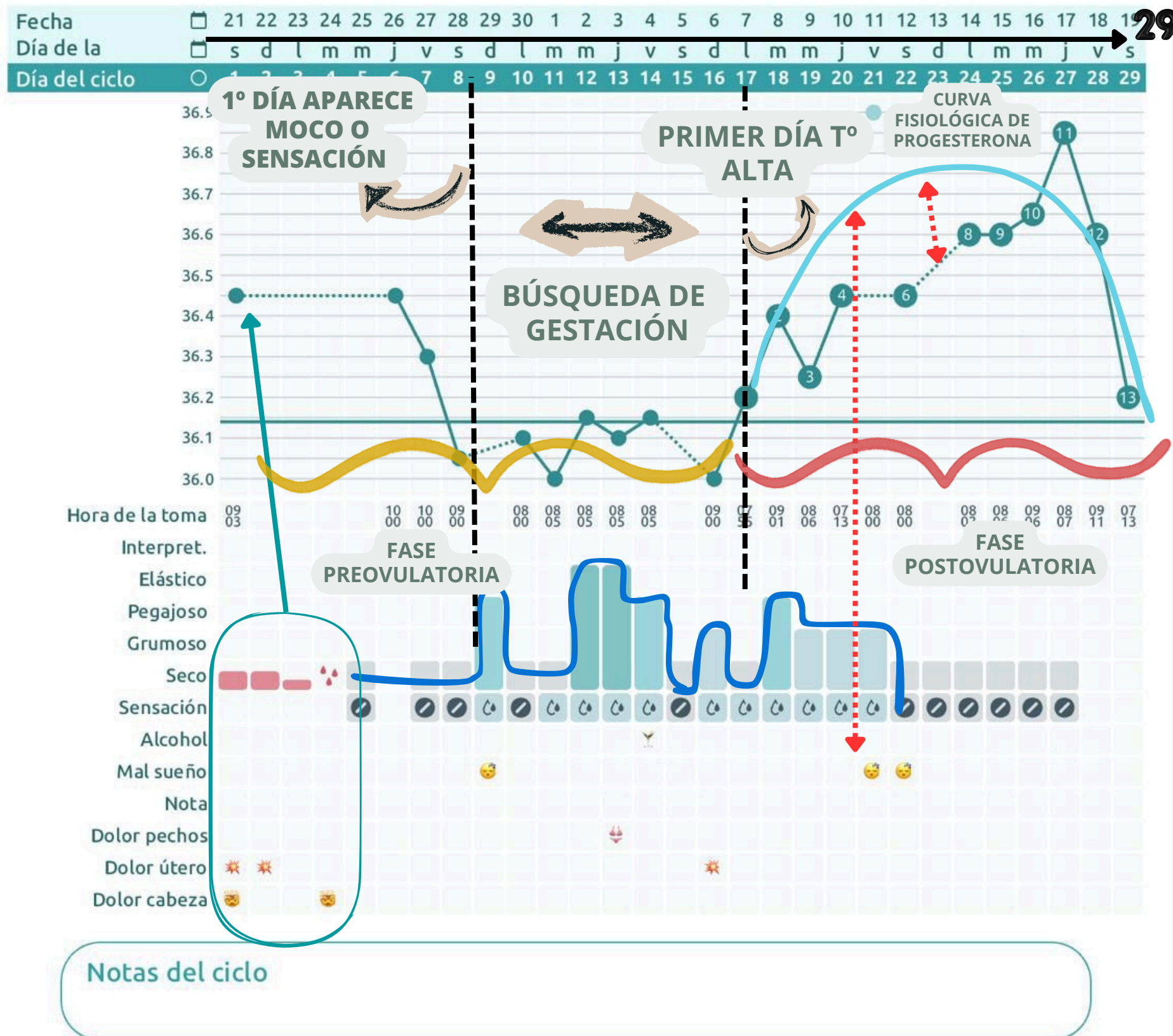
1. Inicio de ventana fértil: día 1 del ciclo (sin CMO disponible)
2. Primera T° alta: día 17 del ciclo
3. Confirmación de la regla del 3/6 : día 20 del ciclo
4. Línea basal: 36,15°C
5. Día cúspide: día 21 del ciclo
6. Cierre de ventana fértil: día 24 del ciclo por la noche



Read Your Body // Ciclo 3

21 sept 2024 - 19 oct 2024

FASE LÚTEA FISIOLÓGICA



OBSERVACIONES CICLO 3

- Ciclo fisiológico regular de 29 días
- Fase lútea fisiológica de 13 días
- Temperaturas basales: se mantienen $>0,2^{\circ}\text{C}$ por sobre la línea de basal, aunque no forma la curva fisiológica esperada lo que podría indicar dificultad para mantener la progesterona.
- Inestabilidad térmica inicial coincide con continuidad de moco con signos de fertilidad, que puede deberse a dificultad para mantener progesterona haciendo que el estrógeno sea el predominante en fase postovulatoria.
- Dificultad para conciliar el sueño en fase postovulatoria coincide con alza térmica deficiente, que indica inestabilidad de progesterona, ya que esta hormona nos ayuda a conciliar el sueño.
- A pesar de que la usuaria consume antihistamínicos se observan varias olas de moco que aparece, evoluciona y desaparece, en lugar de un patrón único que progresa fisiológicamente. Se observan días intercalados de sequedad entre días de sensación de fertilidad que podrían atribuirse al medicamento, pero que no afecta completamente.
- Evaluar escala de dolor de cabeza y de útero, en fase menstrual y ovulación que coincide con registro de 1 temperatura alta en día de fase menstrual del ciclo; podría indicar sospecha de endometriosis.
- Gestión de la fertilidad en búsqueda de gestación: las RRSS pueden ser de manera libre durante todo el ciclo, sin embargo se orientan hacia los días más fértiles; entre días 9 y 17 del ciclo

Presentado por:

Katerine Navarrete Almuna

Muchas
GRACIAS

CASO CLINICO TRE

A. PERSONALE GINECOLOGICO E OSTETRICO

Marta Progesterone Età: 31 anni
Professione: dentista in cliniche private (22 ore settimanali)
Vive con: il suo compagno a Quilpué, in una relazione da 6 anni.

Attività sessuale: attiva; partner coinvolto e comprensivo.

Obiettivo riproduttivo: perseguire una gravidanza a breve termine.

STORIA DELLA CONTRACCEZIONE E DELLA RIPRODUZIONE

Metodi contraccettivi precedenti: anello vaginale (interrotto a maggio 2024).
Storia di rimozione di IUD in rame a causa di spostamento.

Motivo dell'interruzione: cessare l'uso di contraccettivi per tentare di concepire e ripristinare il ciclo.

ABITUDINI E STILI DI VITA

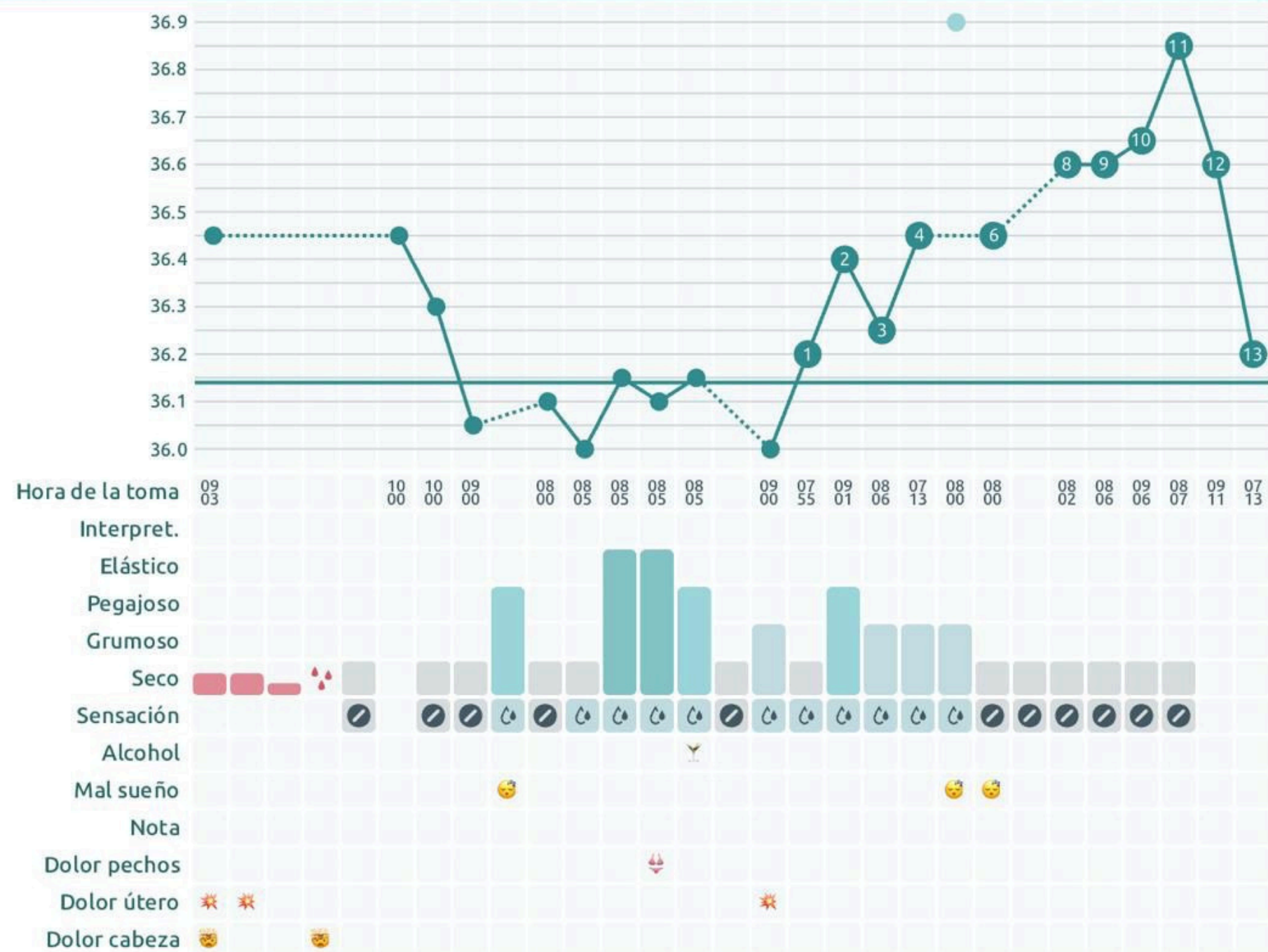
- Intolleranza al lattosio
- Esercizio: Pratica di yoga due volte a settimana
- Sonno: generalmente si ritira a letto dopo mezzanotte (>00:00; si alza dopo le 9:00)
- Stress: difficoltà nell'individuare i fattori di stress; bruxismo; ansia per l'assenza di stabilità economica.
- Farmaci/integratori: Eutirox 125, omega 3, vitamina E e antistaminici.
- Anamnesi: ipotiroidismo.
- Storia familiare: carcinoma mammario (zia)



Read Your Body // Ciclo 3

21 sept 2024 - 19 oct 2024

Fecha	21	22	23	24	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
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
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



MOTIVO DELLA CONSULENZA

- Ricerca sulla gravidanza a breve termine e apprendimento MST
- Transizione dopo la contraccezione

SALUTE MESTRUALE ATTUALE.

- Nella transizione post-anello, con l'intento di concepire e apprendere l'MST.
- Nessun CMO disponibile.



Read Your Body // Ciclo 3

21 sept 2024 - 19 oct 2024



FASE PREEVULATORIA

FASE POST-OVULATORIA

ANALISI DEL CICLO 3

- Ciclo fisiologico di ventinove giorni
- Temperatura bifasica (ciclo ovulatorio)
- Giallo: basse temperature nella fase preovulatoria
- Rosso: temperature post-ovulatorie elevate.



Read Your Body // Ciclo 3

21 sept 2024 - 19 oct 2024

Fecha	21	22	23	24	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
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
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



ANALISI DEL CICLO 3

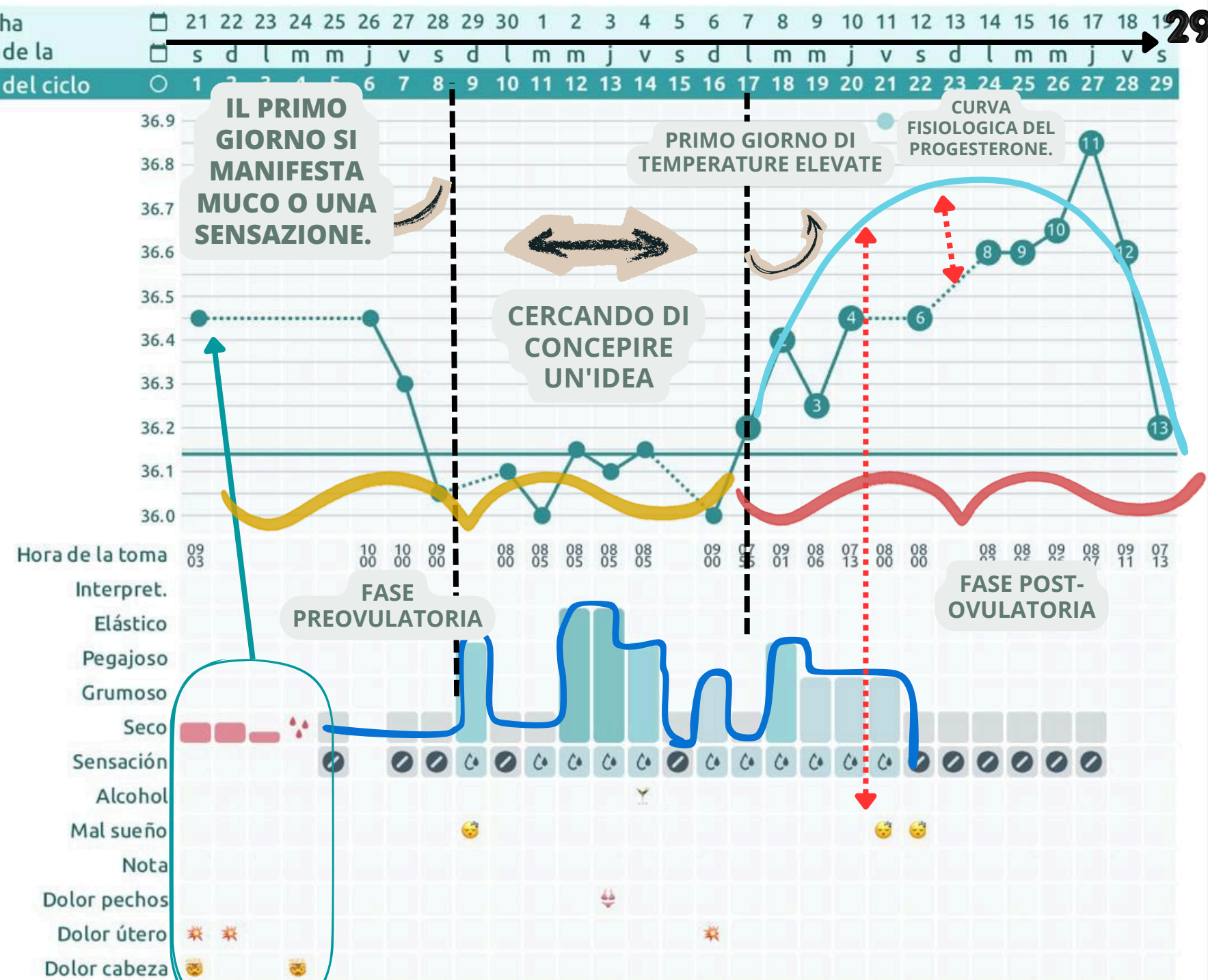
1. Inizio del periodo fertile: giorno 1 del ciclo (senza CMO disponibile)
2. Prima temperatura elevata: giorno 17 del ciclo.
3. Conferma della regola 3/6: ventesimo giorno del ciclo
4. Linea di base: 36,15 °C
5. Giorno di picco: ventunesimo giorno del ciclo
6. Chiusura della finestra fertile: giorno 24 del ciclo notturno



Read Your Body // Ciclo 3

21 sept 2024 - 19 oct 2024

FASE LUTEALE FISIOLÓGICA.



CICLO DI OSSERVAZIONI TRE

- Ciclo fisiologico regolare di 29 giorni.
- Fase luteale fisiologica di 13 giorni.
- Temperatura basale: si mantiene superiore a $0,2^{\circ}\text{C}$ rispetto alla linea basale, anche se non presenta la curva fisiologica attesa, il che potrebbe suggerire difficoltà nel mantenere il progesterone.
- L'instabilità termica iniziale si verifica in concomitanza con la continuità del muco, accompagnata da segni di fertilità, che possono derivare dalla difficoltà nel mantenere il progesterone, rendendo l'estrogeno predominante nella fase post-ovulatoria.
- La difficoltà ad addormentarsi nella fase post-ovulatoria è correlata a un abbassamento della temperatura, che segnala un'instabilità del progesterone, poiché questo ormone facilita il sonno.
- Nonostante l'assunzione di antistaminici, si manifestano diverse ondate di muco che appaiono, si sviluppano e scompaiono, piuttosto che seguire un unico schema fisiologico progressivo. Si notano giorni intermittenti di secchezza tra quelli in cui si percepisce fertilità, il che potrebbe essere attribuito al farmaco, ma non risolve completamente la questione.
- Valutare l'intensità del mal di testa e del dolore uterino durante la fase mestruale e l'ovulazione, in concomitanza con la registrazione di una temperatura elevata nel giorno della fase mestruale del ciclo; ciò potrebbe suggerire un sospetto di endometriosi.
- Gestione della fertilità nella ricerca della gravidanza: i rapporti sessuali possono essere praticati liberamente durante l'intero ciclo, tuttavia, è consigliabile concentrarsi sui giorni più fertili, che vanno dal giorno 9 al giorno 17 del ciclo.

Presentato da:

Katerine Navarrete Almuna

Molti
GRAZIE