

Caso Clínico N°2

Luna Estrógenica



Presentación del caso

I. Antecedentes personales y gineco-obstétricos

Luna Estrogénica, 34 años.

- **Ocupación:** Médica veterinaria en centro de conservación (cuidado de anfibios) desde hace 1 año y medio.
- Actividad sexual: actualmente **no activa** (sin pareja desde 2021)
- **Objetivo reproductivo:** no desea tener hijos (definición permanente)

II. Historia anticonceptiva y reproductiva

- **Uso previo de MAC:** anillo vaginal por años; a fines de 2019 cambia a píldoras solo progestina por antecedente familiar de trombofilia* paterna (ella fue estudiada, resultado negativo). Suspende anticonceptivos en **2020**.

III. Motivo de consulta

Expresa **disconformidad** con anticonceptivos por experiencias negativas previas.

Intención explícita: construir **cuidado integral** sin anticonceptivos hormonales.

No desea gestación.

IV. Hábitos, estilo de vida y antecedentes personales/familiares

- **Dieta** vegetariana hace 10 años; refiere baja ingesta proteica y distensión con legumbres.
- **Sueño:** se acuesta alrededor de las 02:00 y despierta 07:40–08:00.
- **Sustancias:** marihuana de uso diario.
- **Alergias:** en tratamiento crónico con antihistamínicos.
- **Estrés laboral:** turno 7x7, refiere mucho estrés.

VI. Salud menstrual actual

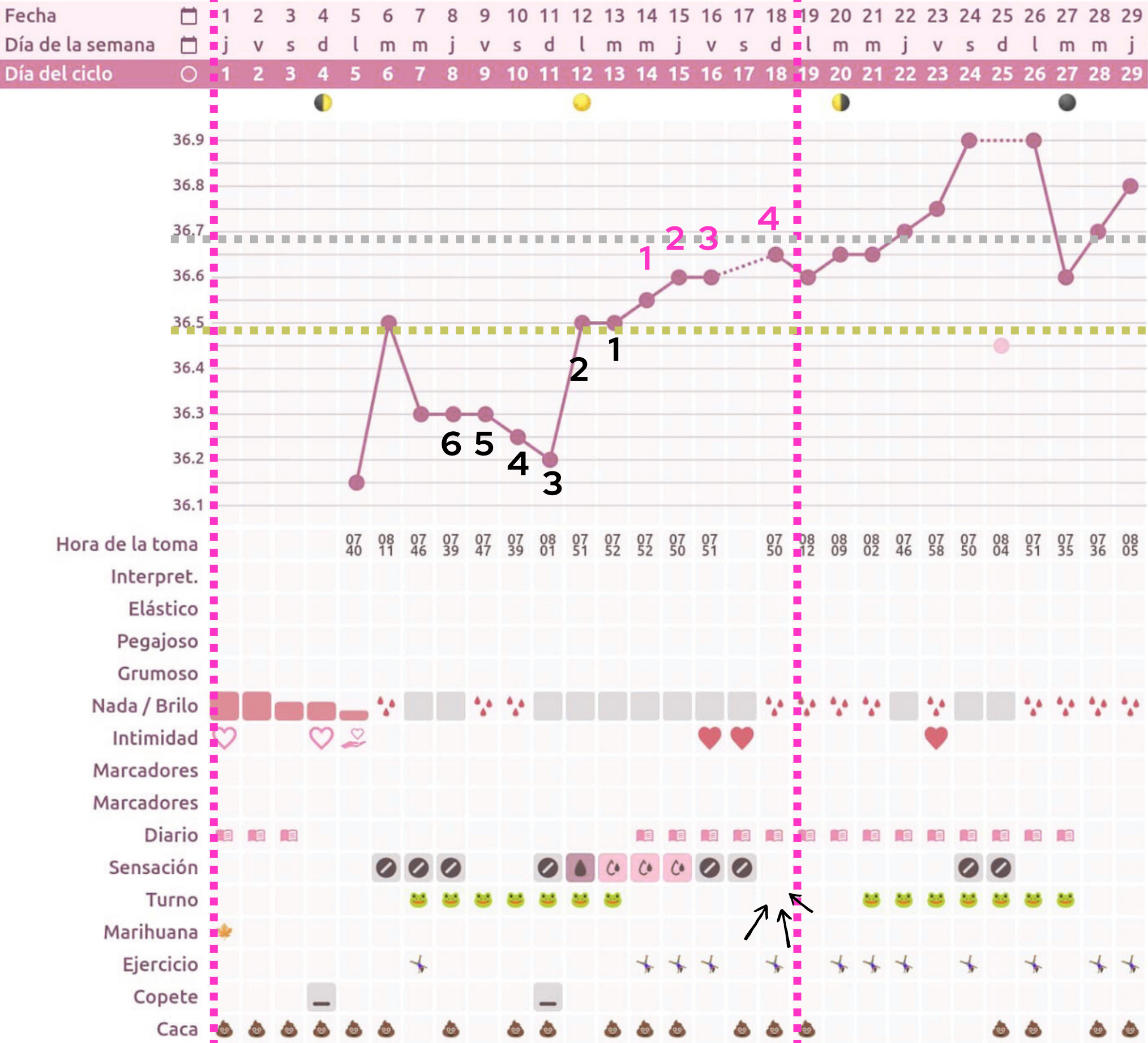
Desde julio-agosto refiere: mucho dolor de mamas en fase premenstrual, aumento de días de flujo alto y menstruaciones >7 días y describe como “flujo muy abundante” (rebalsa la copa menstrual).

Su ciclo más corto de los últimos 12 meses es de 22 días.



Read Your Body // Ciclo 5

1 may 2025 - 29 may 2025



1. Inicio de la ventana fértil en este ciclo: **DÍA 1**

*CMO: $22-20=2$.

- Según CMO: DÍA 3
- Según sensación: DÍA 12

¿Puede considerarse infértil los días de menstruación? **NO.**

2. Primer día de temperatura alta postovulatoria: **DÍA 14**

Se confirma la regla del 3/6: **DÍA 18**

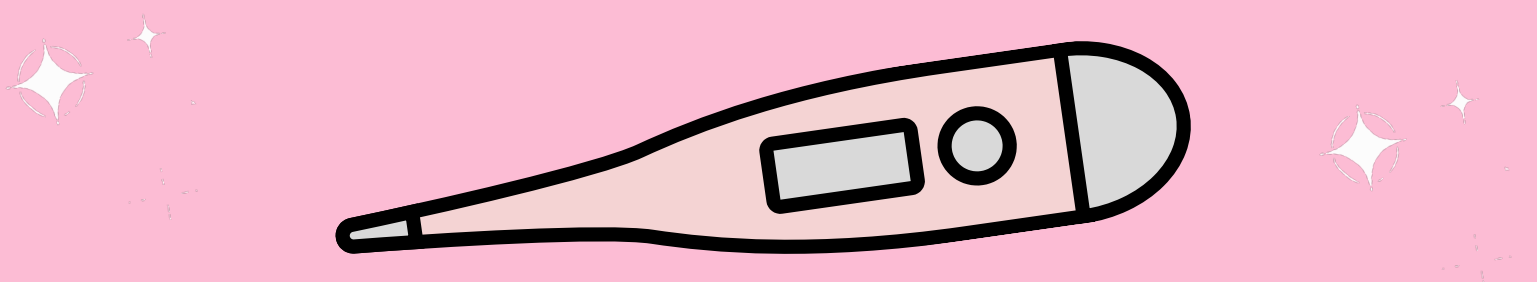
3. Línea basal: **36,50°C.**

4. Día cúspide: **DÍA 15*** Cuenta post cúspide completada: **DÍA 18***

5. Cierre de ventana fértil: **No se puede determinar**

6. Gestión de la sexualidad

Quando un biomarcador está incompleto o alterado, no se deben entregar indicaciones sobre la gestión de la sexualidad.



observaciones



- Ciclo de 29 días.
- Distribución bifásica sugiere ovulación, sin embargo no se puede cerrar ventana fértil con seguridad, a pesar de que los biomarcadores parecen coincidir para cerrar VF el día 18 del ciclo, no se puede determinar con certeza el día cúspide.
- En caso hipotético donde se confirma la ovulación, la fase lútea tendría una duración de 16 días. Sugiere un déficit en la producción de progesterona o un predominio estrogénico:
 - La mayoría de las temperaturas NO se encuentran 0,20 °c sobre LB.
 - Sangrados atípicos (spotting)
 - Sangrado premenstrual de 4 días
 - Síntomas asociados: sangrado menstrual abundante, mastalgia.
- La sensación vulvovaginal aparenta un patrón evolutivo.
- No hay producción de moco cervical y el registro de sensación está incompleto, por ende no podemos brindar seguridad anticonceptiva.



Conclusiones

- La doble comprobación es **indispensable**. Cuando un biomarcador está incompleto o alterado, **no se deben entregar indicaciones sobre la gestión de la sexualidad**.
- Derivar a profesionales de la salud: Ginecólogo/Matrona + Nutricionista.
- Educar sobre:
 - Importancia del **horario habitual** de la toma de temperatura y el **registro diario** de los biomarcadores.
 - Ventana de fertilidad para evitar embarazos no deseados.
 - Higiene del sueño y manejo del estrés.

