

Curso de especialización en método sintotérmico

Fundamentos del reconocimiento de la fertilidad II



TEMARIO

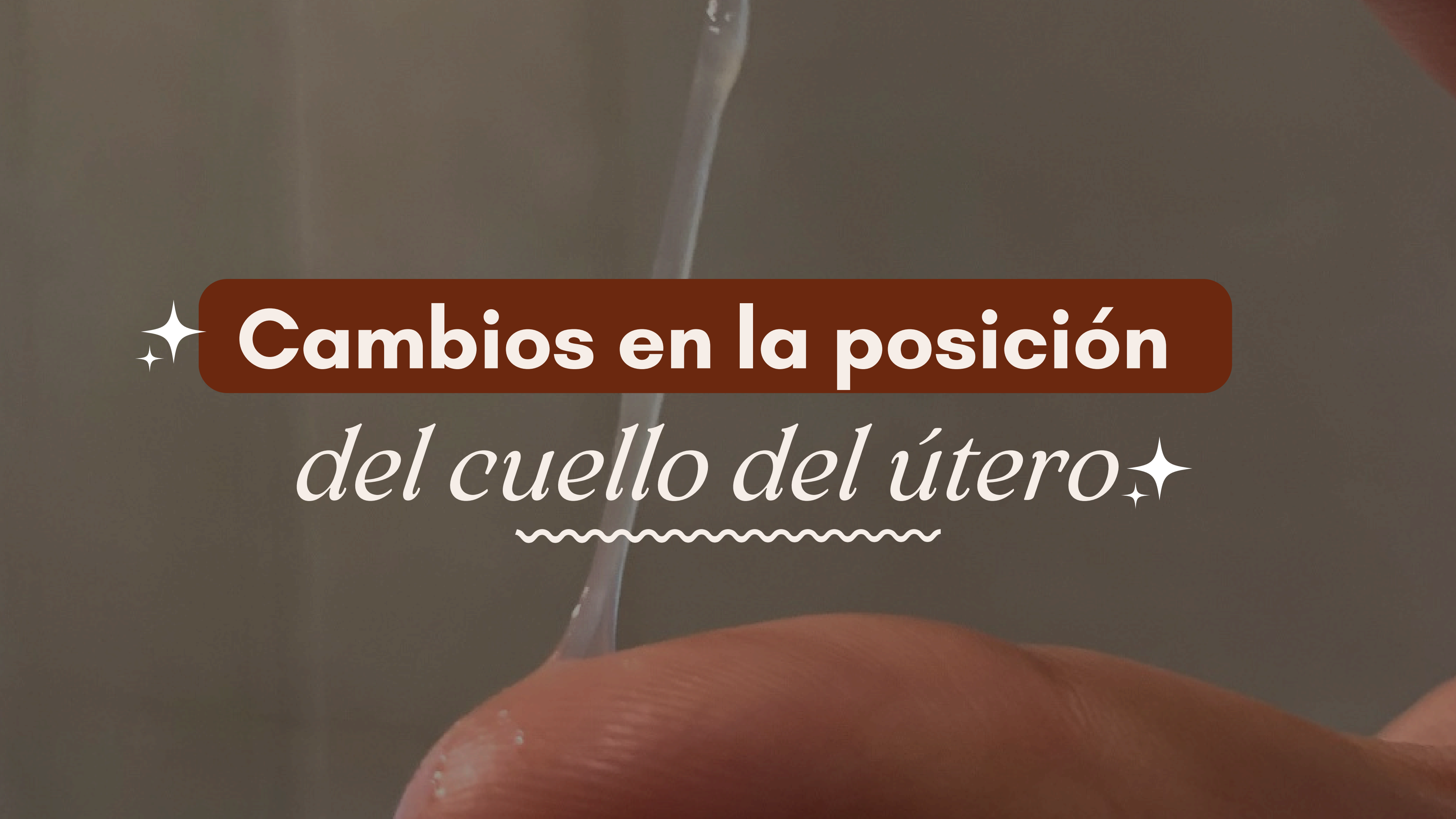


3

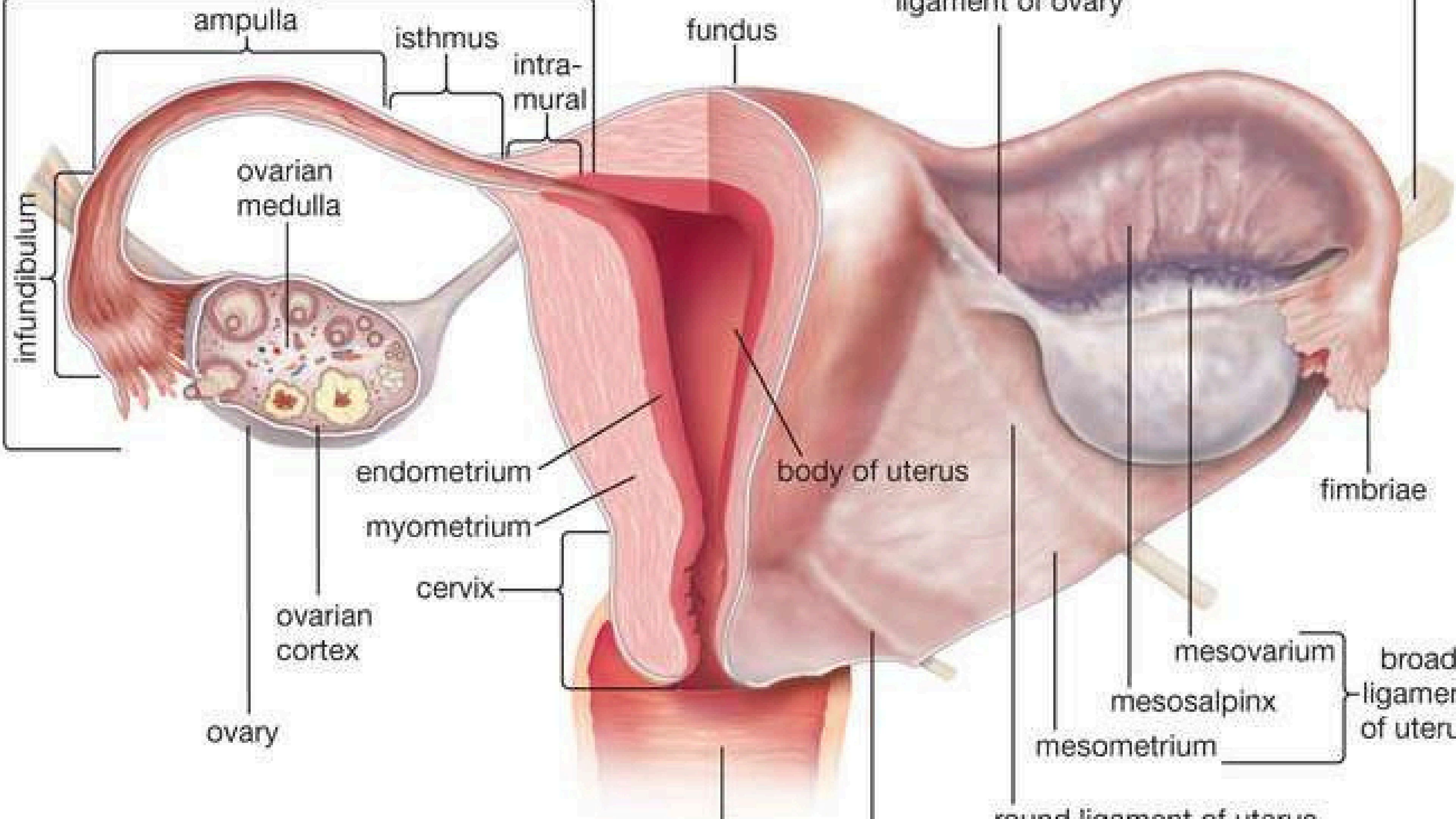
Posición del cuello del útero

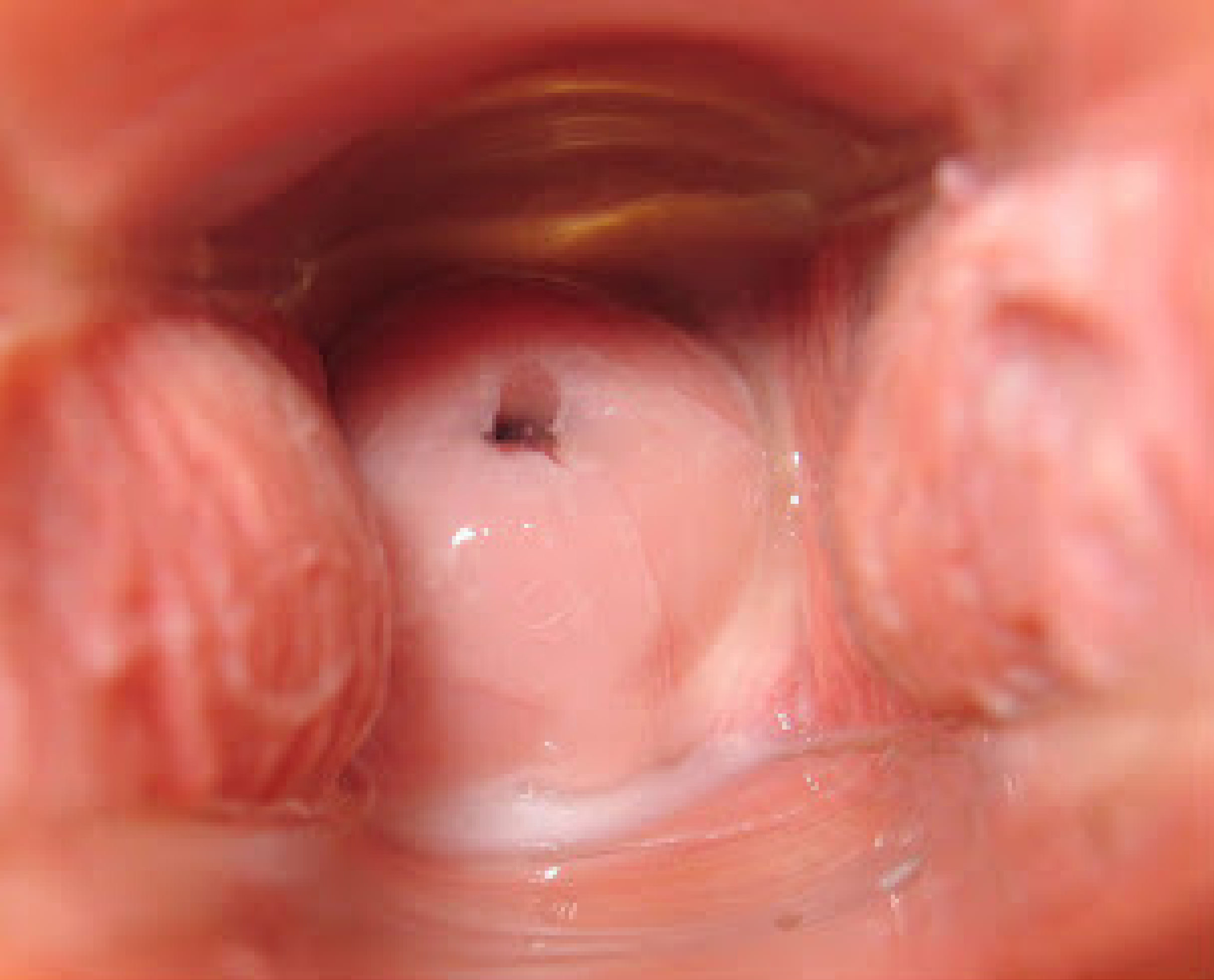
4

Biomarcadores estadísticos



✦ **Cambios en la posición**
del cuello del útero ✦

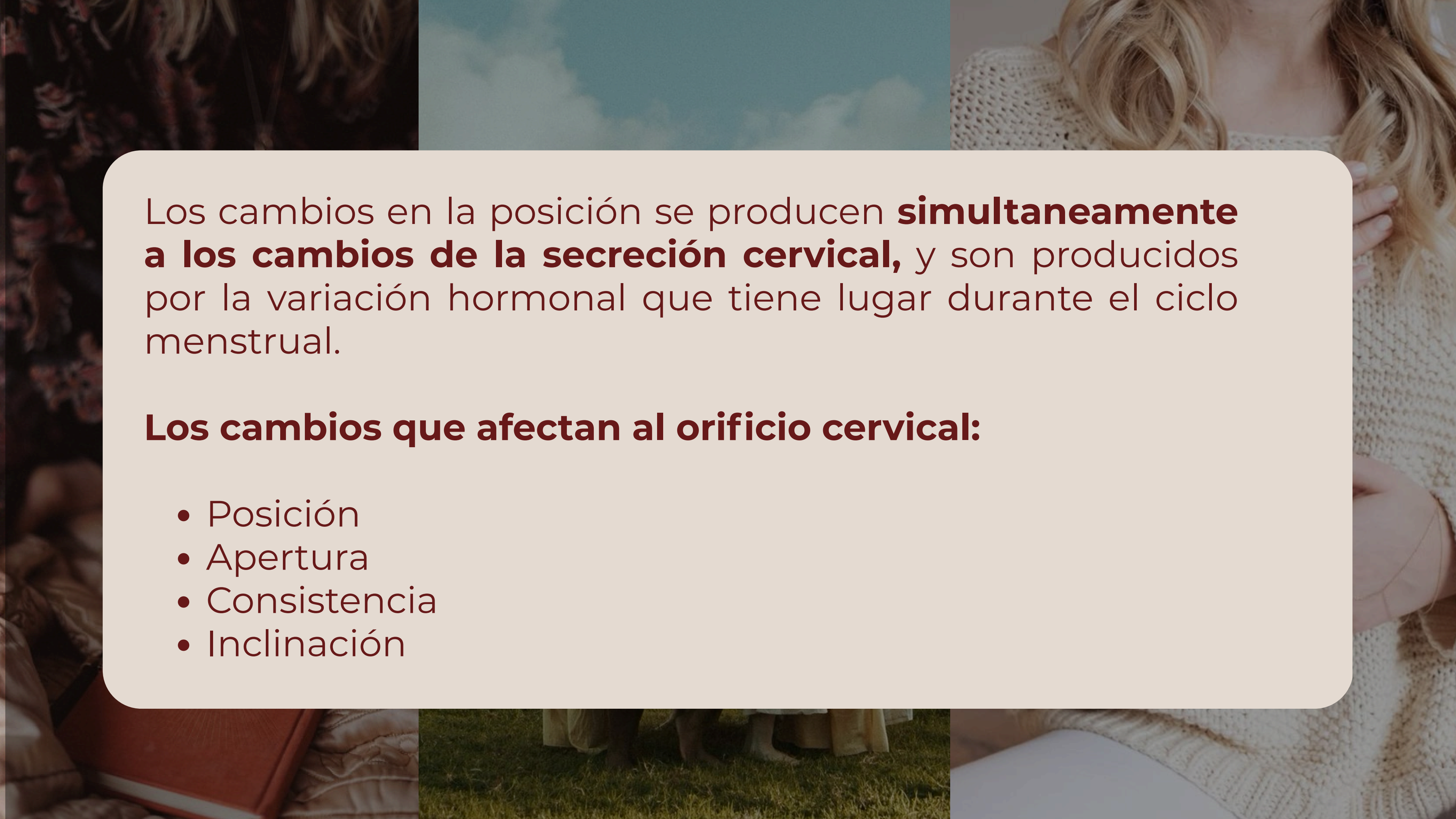




Día 14



Día 26



Los cambios en la posición se producen **simultáneamente a los cambios de la secreción cervical**, y son producidos por la variación hormonal que tiene lugar durante el ciclo menstrual.

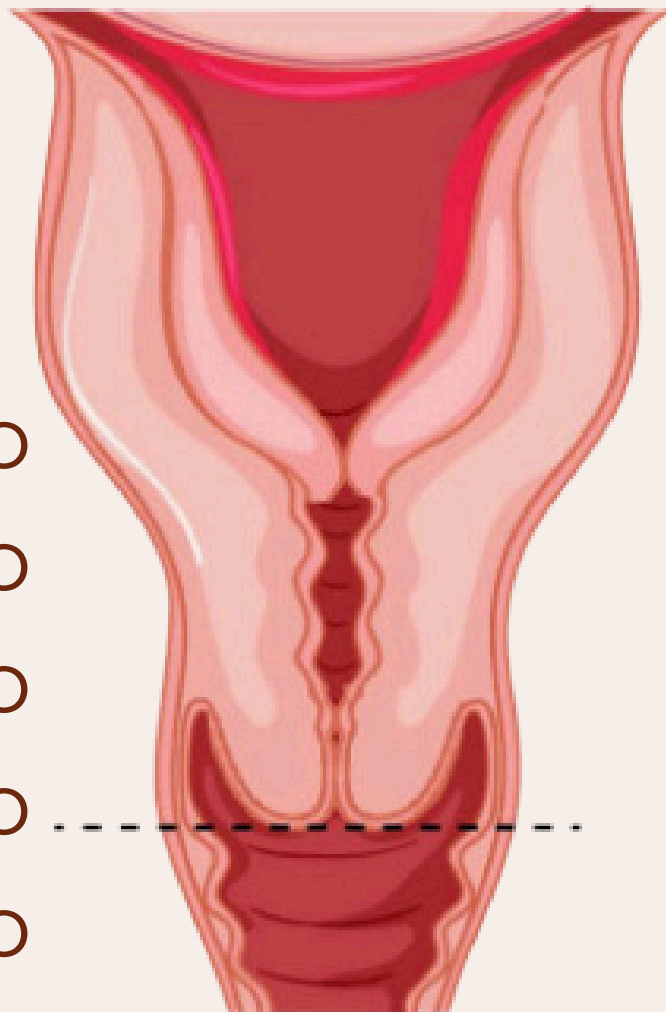
Los cambios que afectan al orificio cervical:

- Posición
- Apertura
- Consistencia
- Inclinación

Cambios en la posición del cuello del útero

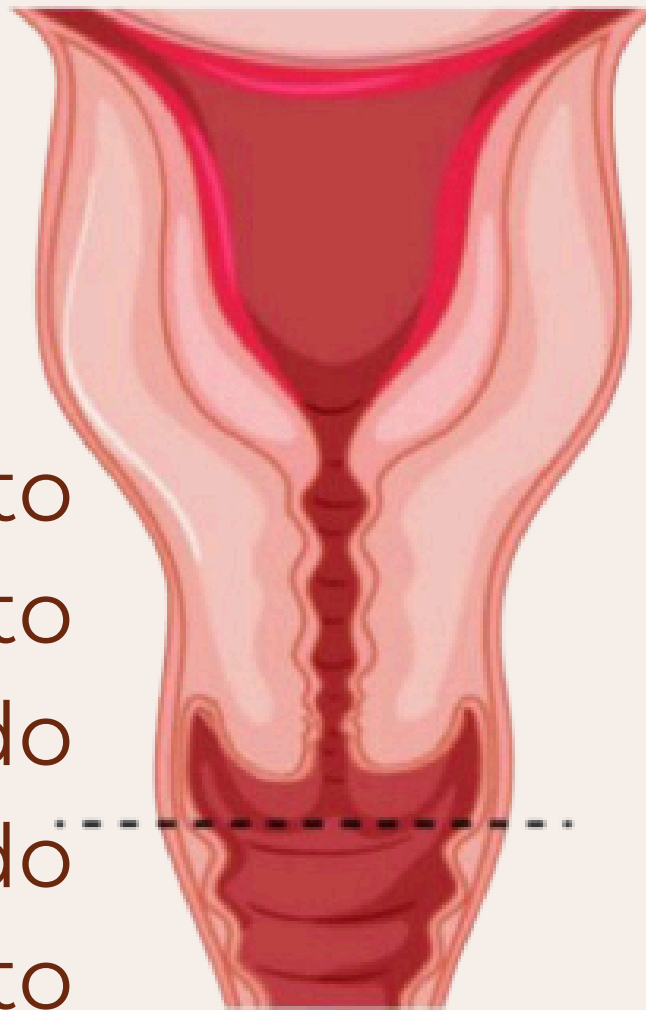
Infertilidad preovulatoria

Bajo
Cerrado
Seco
Duro
Inclinado
(Hacia atrás)



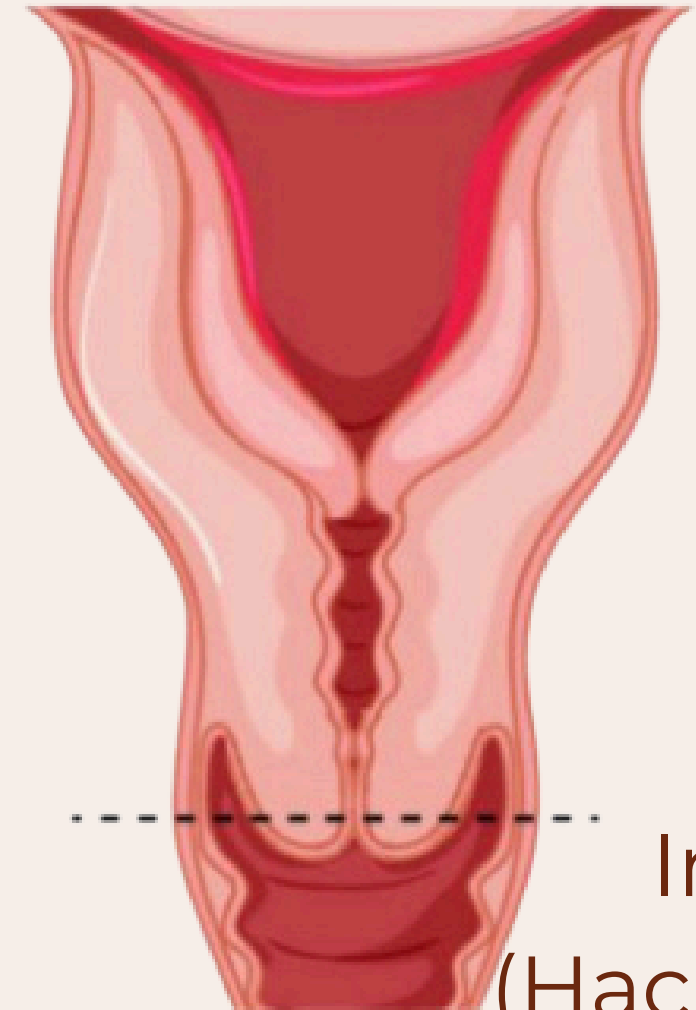
Periovulatoria

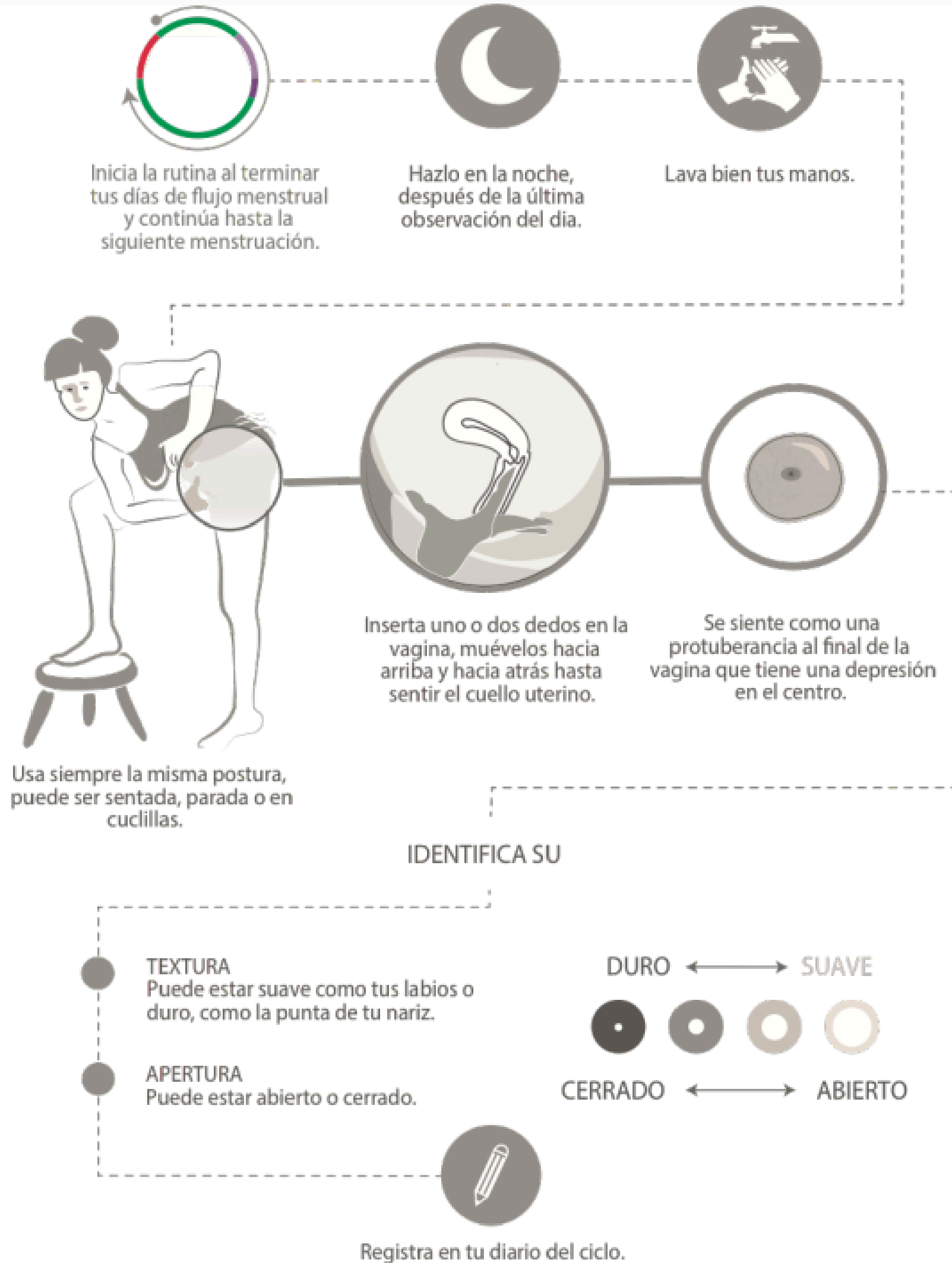
Alto
Abierto
Húmedo
Blando
Recto



Infertilidad postovulatoria

Bajo
Cerrado
Seco
Duro
Inclinado
(Hacia atrás)





La mujer, por **autopalpación**, puede detectar los cambios que se producen en el cervix y determinar si se encuentran en fase fértil o infértil.

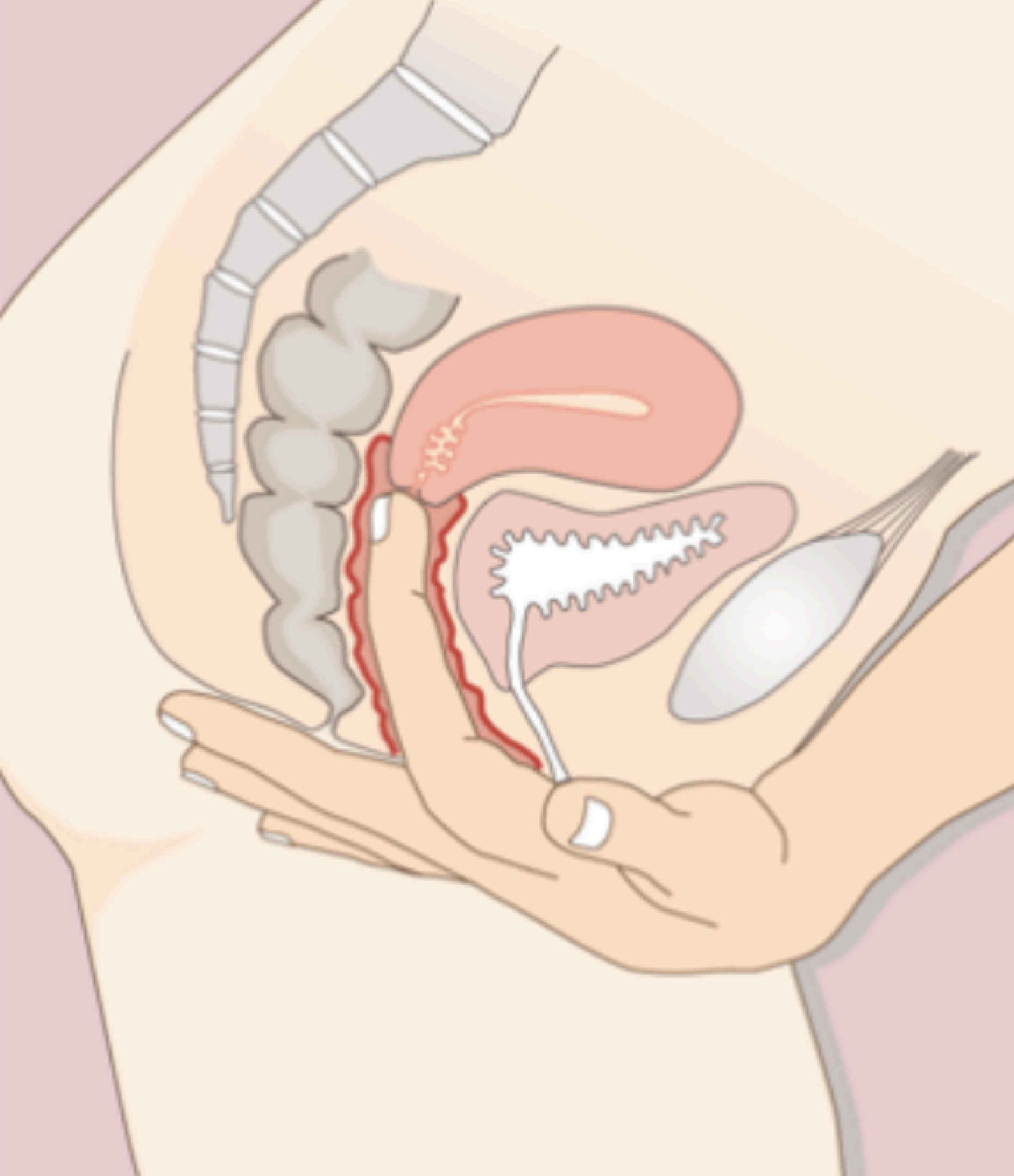
Los **cambios preovulatorios** son lentos y progresivos.

Los **cambios postovulatorios**, de retorno a infertilidad, son más rápidos.

La **infertilidad postovulatoria**, según los cambios en el cérvix, empieza la noche del tercer día de retorno a las características infértiles:

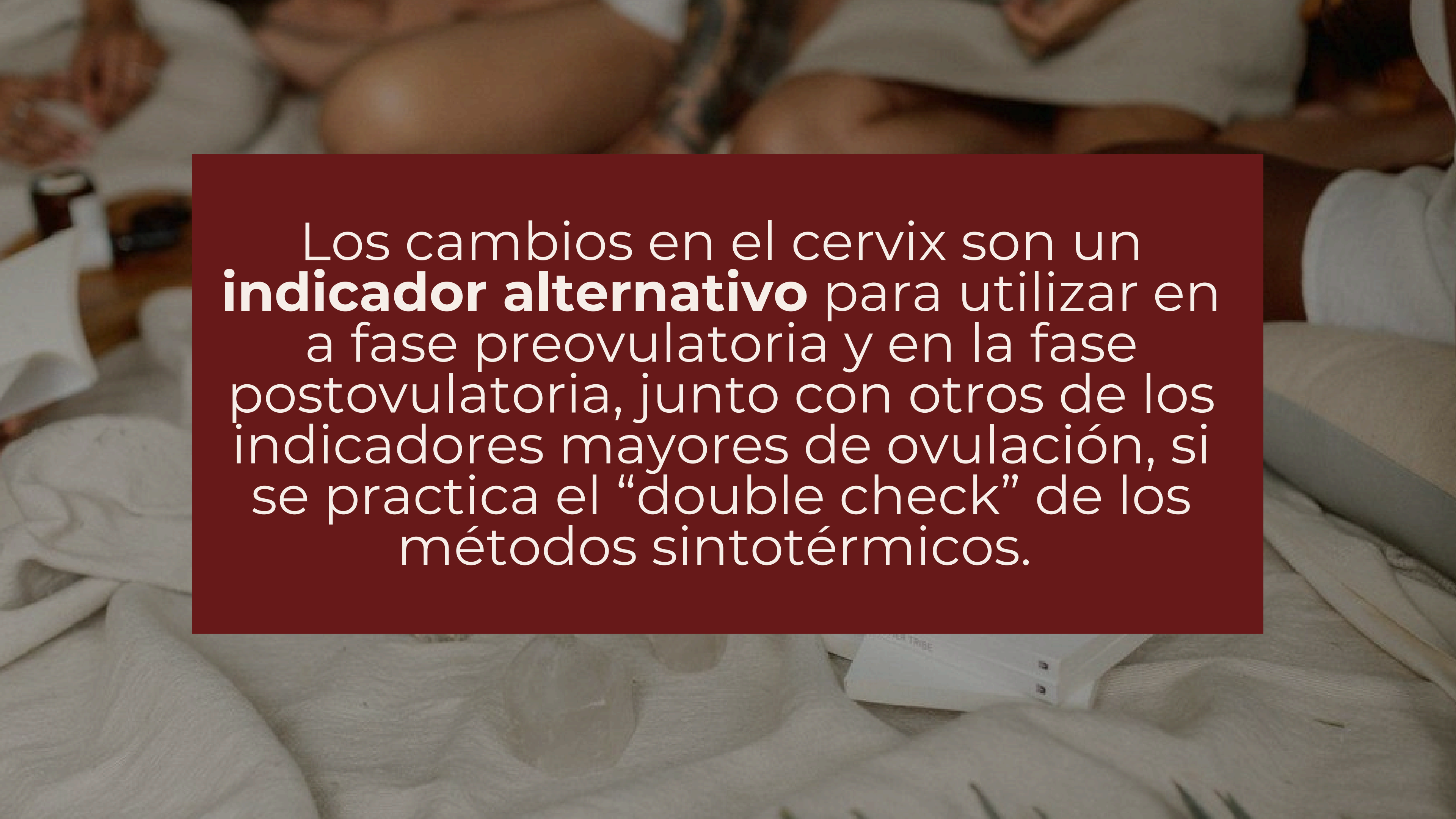
- Bajo
- Cerrado
- Seco
- Duro
- Inclinado.





¿Cómo palpar el cervix?

1. Inicia tu rutina después de la menstruación.
2. Haz el autoexámen en la noche.
3. Previo lavado de manos.
4. Usa siempre la misma postura cómoda (Parada, sentada o cunclilla).
5. Introduce los dedos índice y medio hasta el fondo de la vagina. (El cérvix se siente como una pelota)
6. Identifica la textura y apertura.
7. Su altura: cerca o lejos de la vulva.
8. Registra en tu bitácora.



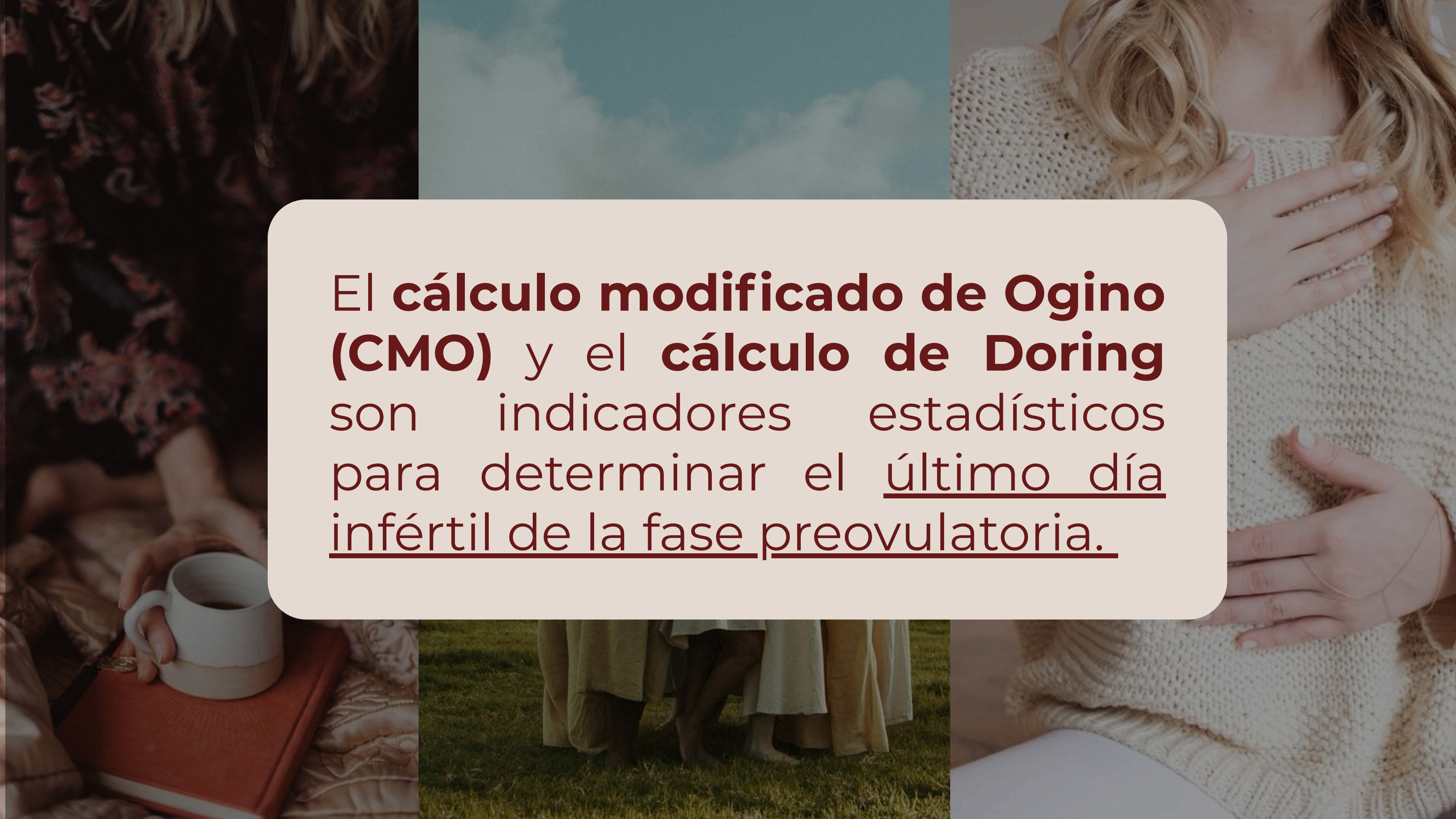
Los cambios en el cervix son un **indicador alternativo** para utilizar en a fase preovulatoria y en la fase postovulatoria, junto con otros de los indicadores mayores de ovulación, si se practica el “double check” de los métodos sintotérmicos.

Se anima a que se compruebe el cuello del útero si:

1. Tus patrones de temperatura no reflejan un cambio de temperatura completamente obvio. En esos casos, el cuello del útero proporcionará evidencias concluyentes.
2. Tus observaciones sobre el moco cervical o lecturas de temperatura no son fáciles de interpretar.
3. No puedes en lo absoluto arriesgarte a un embarazo no deseado y quieres agregar de forma permanente un tercer bioamrcador para confirmar días no fértiles.



✦ Biomarcadores *Estadísticos* ✦



El **cálculo modificado de Ogino (CMO)** y el **cálculo de Doring** son indicadores estadísticos para determinar el último día infértil de la fase preovulatoria.

Cálculo modificado de Ogino

Toma como referencia **el ciclo más corto entre los últimos 12 ciclos anteriores** (o 6 anteriores)

Restando 20 a la longitud del ciclo más corto de entre los 12 anteriores, se obtiene el último día infértil preovulatorio según CMO.

Si únicamente se **dispone del registro de los últimos 6 ciclos**, **se resatará 21** a la longitud del más corto de dichos 6 ciclos.

Por lo tanto, para poder utilizar el CMO, es necesario disponer del registro de 6 a 12 ciclos completos.

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)
Último día infértil del ciclo según cálculo: día 9

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

Cálculo de Dóring

Toma como referencia **el primer día de TBC ALTA, de los últimos 12 ciclos.**

Restando 8 al primer día de TBC alta más precoz, de los últimos 12 ciclos, se obtiene el último día infértil preovulatorio según el cálculo de Dóring.

Para poder usar el cálculo de Dóring, se necesita conocer la subida térmica de los 12 últimos ciclos.



De estos dos parámetros estadísticos, se puede **elegir el más conveniente** para la usuaria, como indicador en la fase preovulatoria, con al moco cervical.

El método sintotérmico



BIOLÓGICOS

- Moco cervical
- Temperatura basal corporal

ESTADISTICO

- Cálculo preovulatorio modificado de Ogino. (CMO)

LA OMS ACONSEJA EL MÉTODO DEL “DOUBLE CHECK” O “DOBLE COMPROBACIÓN”, QUE CONSISTE EN LA INTERPRETACIÓN SIMULTÁNEA DE 2 PARÁMETROS O INDICADORES EN CADA FASE.

Bibliografía

1. Simmons, R., & Jennings, V. (2019). Fertility awareness-based methods of family planning.
2. Vigil, P., Blackwell, L. F., del Río, J. P., & Cortés, M. E. (2012). Reconocimiento de la fertilidad: un signo de salud para la mujer.
3. Manual curso para expertos en planificación familiar natural (PFN) Versión 2021 Escuela RENAFER