

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN EN MÉTODO SINTOTÉRMICO

Rol de la matrona en la consejería preconcepcional con el método sintotérmico



•
•
•
•
•
•
•

Paula Mella Concha

Matrona

Especialista en Salud Menstrual

Educadora Métodos de

Reconocimiento de la Fertilidad

•
•
•
•
•
•
•

.....

Matrona, U de la Frontera.

Matrona clínica en DSM Teodoro Schmidt desde 2017

Especialización en Salud Menstrual, Escuela La Tribu

Educadora en fertilidad natural, Escuela EFER

Diplomada en Ginecología para APS. U de Atacama

Diplomada en salud pélvica, Mauleduc

Diplomado en Salud Sexual y Salud Reproductiva. U de la
Frontera

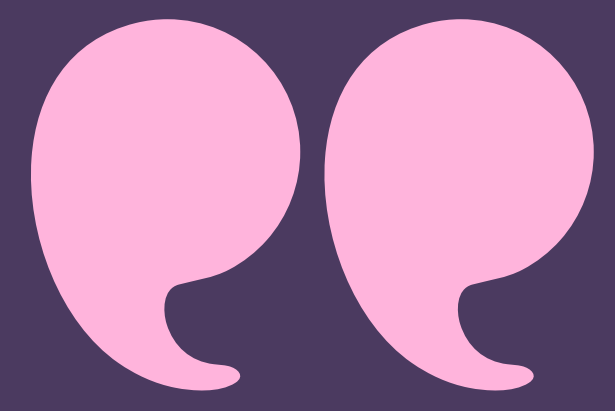
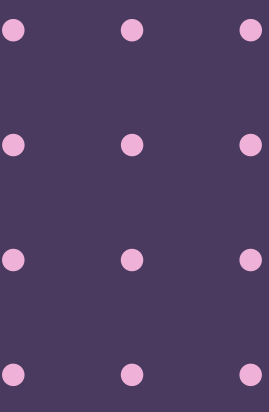
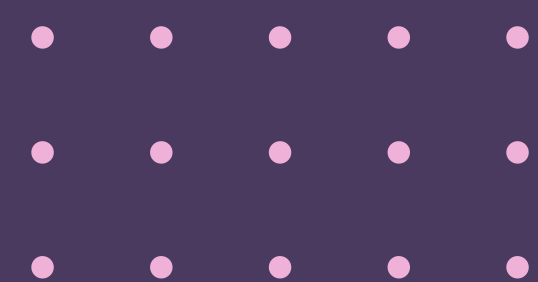
• • • • • • • • • •
• • • • • • • • • •



Resultado de aprendizaje

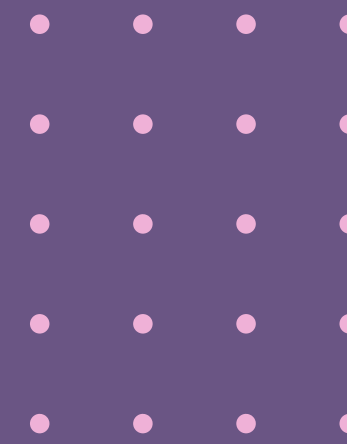
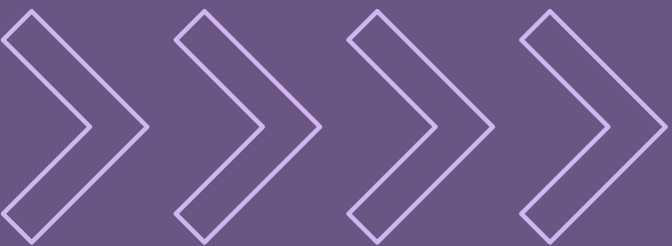
Aplicar el método sintotérmico como una herramienta de consejería preconcepcional, capacitando a las matronas para orientar a las pacientes en la planificación consciente y natural de embarazos.





El método
sintotérmico nos
refleja de manera
práctica la salud
del ciclo menstrual

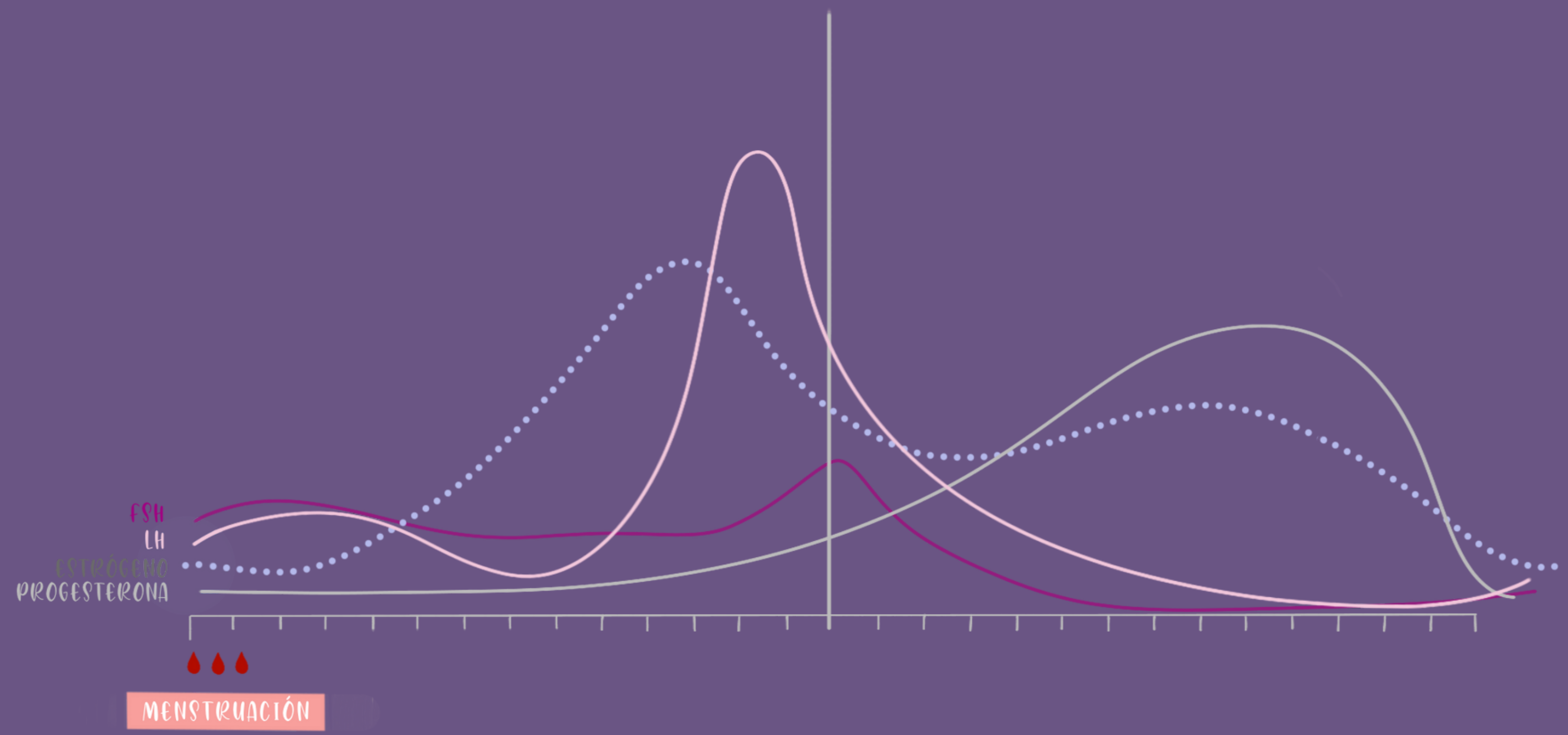


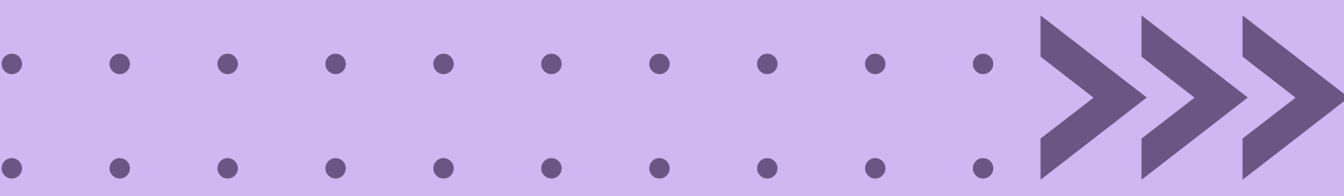


FASE FOLICULAR

OVULACIÓN

FASE LÚTEA





PARAMETROS DE NORMALIDAD DE UN CICLO MENSTRUAL (FIGO)

1

FRECUENCIA

24 a 38 días (18 a 45 años)

2

REGULARIDAD

Diferencia entre el ciclo más largo y el más corto: menor a 7 a 9 días*

*Menor a 9: 18 y 25 años

*Menor a 7: 26 y 41 años

*Menor a 9: 42 y 45 años

3

DURACIÓN

Menor a 8 días.

4

CANTIDAD

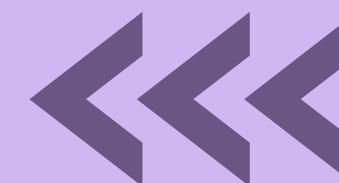
Normal: 5 a 80 mL (óptimo 25 a 80)
por ciclo

*Abundante: Volumen de sangrado suficiente para interferir con la calidad de vida de la mujer

5

SANGRADO INTERMENSTRUAL

No hay





Dolor menstrual

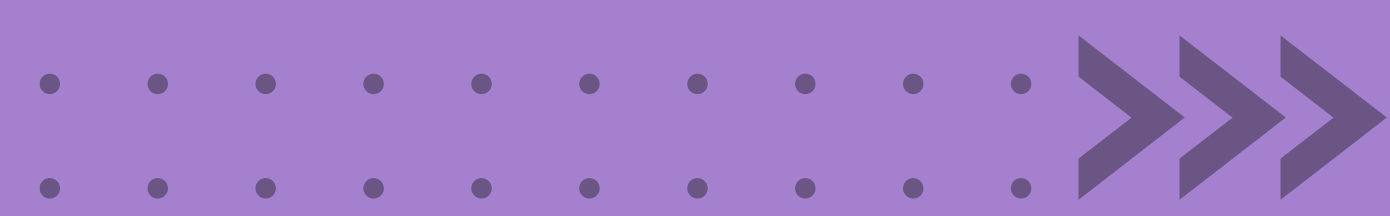
**Síntomas premenstruales
físicos o emocionales**



¿Los parámetros de normalidad de un ciclo menstrual, nos permiten reconocer un ciclo ovulatorio?

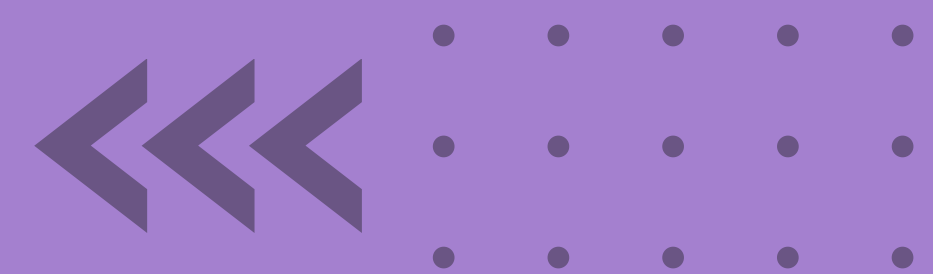


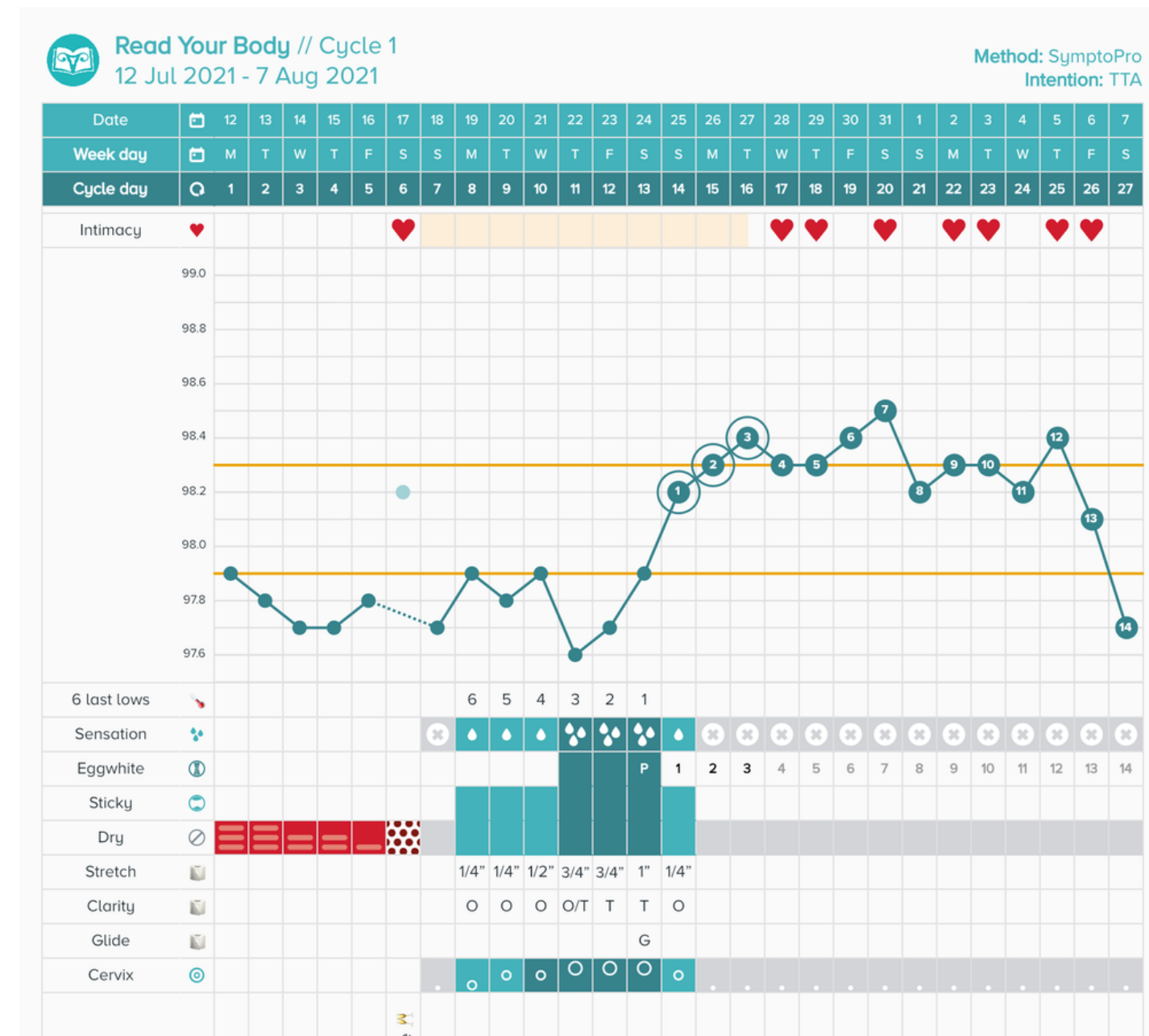




Que una mujer sangre de manera regular, no necesariamente nos va a indicar que:

- 1) Está ovulando
- 2) Tiene fases foliculares o lúteas saludables
- 3) Sus niveles hormonales están perfectos
- 4) Su salud es óptima-compatible con una gestación







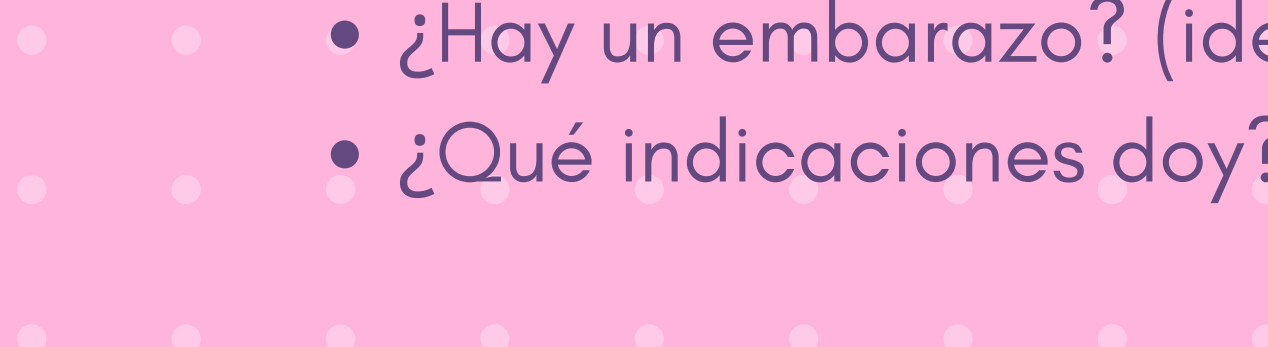
**¿Qué podemos aportar desde la
matronería y la enseñanza del método
sintotérmico a una mujer que busca
embarazo?**



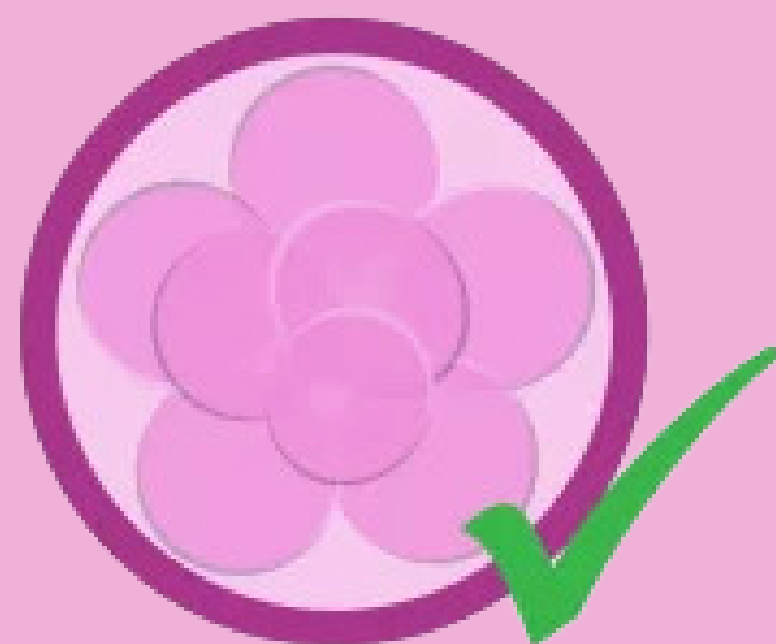


ANALIZAR EN PROFUNDIDAD EL CICLO MENSTRUAL Y SALUD DEL EJE HHO DE LA MUJER A TRAVÉS DE SUS REGISTROS

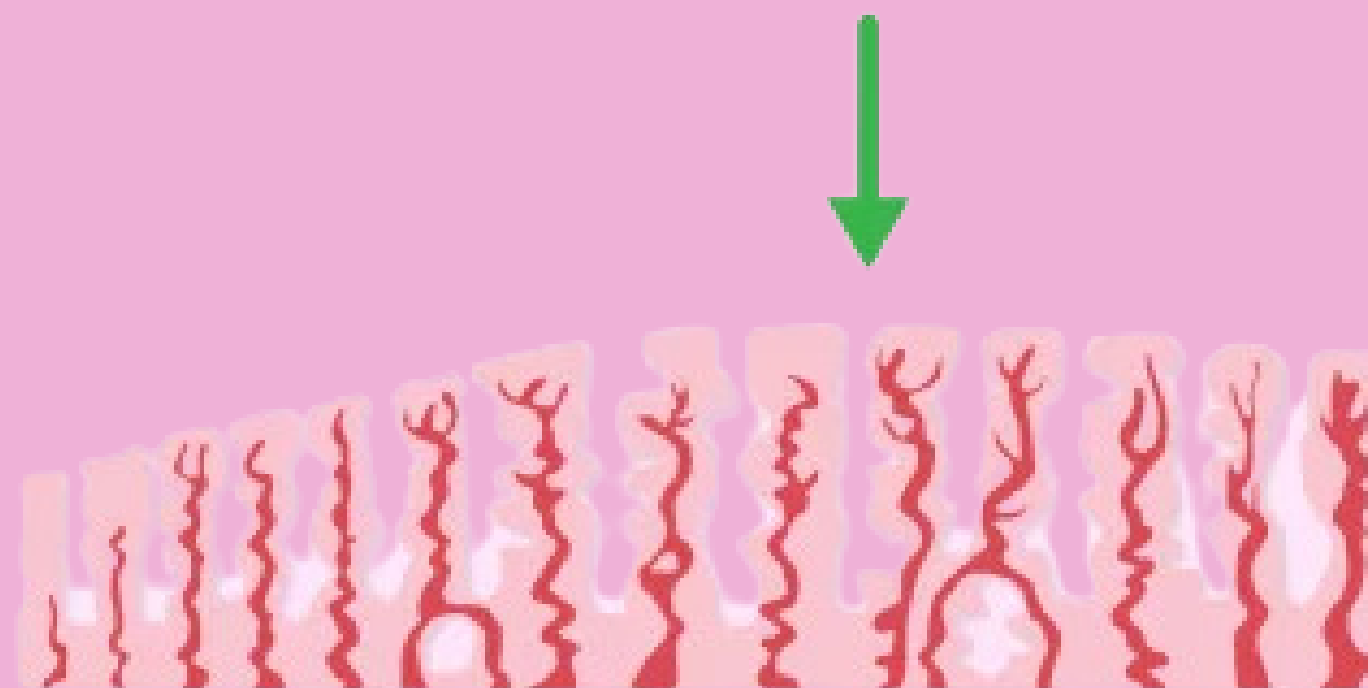


- 
- 
- ¿Cuánto dura el ciclo?
 - ¿Cuánto dura el sangrado?
 - ¿Cómo es el sangrado menstrual?
 - ¿Es un ciclo ovulatorio?
 - ¿Hay sangrados extras? (Ev. progesterona)
 - ¿Cuánto dura la fase folicular?
 - ¿Cuánto dura la fase lútea? (Ev. progesterona)
 - ¿Cuál es su ventana de fertilidad REAL?
 - ¿Cómo es el patrón de moco? (Estradiol)
 - ¿Cuál es el comportamiento de la temperatura basal en fase folicular?
 - ¿Cuál es el comportamiento de la temperatura basal en fase lútea? (Ev progesterona)
 - ¿Hay síntomas asociados al ciclo? ¿Son cíclico? (Ev estradiol y progesterona)
 - ¿Hay un embarazo? (identificar de forma temprana)
 - ¿Qué indicaciones doy?
- 

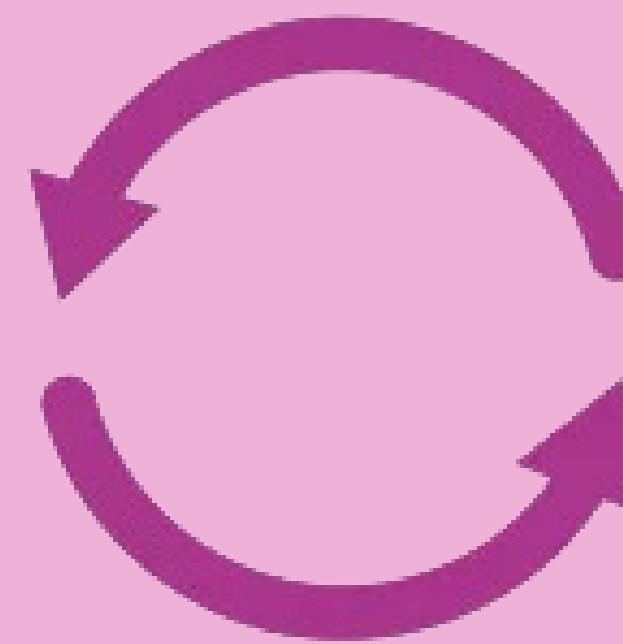
- **Evaluar todos estos parámetros nos permite conocer mucho más allá de si la persona ovula o no (imprescindible), sino que también nos posiciona en un escenario ante un eventual embarazo**



Calidad
embrionaria



Receptividad
endometrial



Interacción y
sincronización

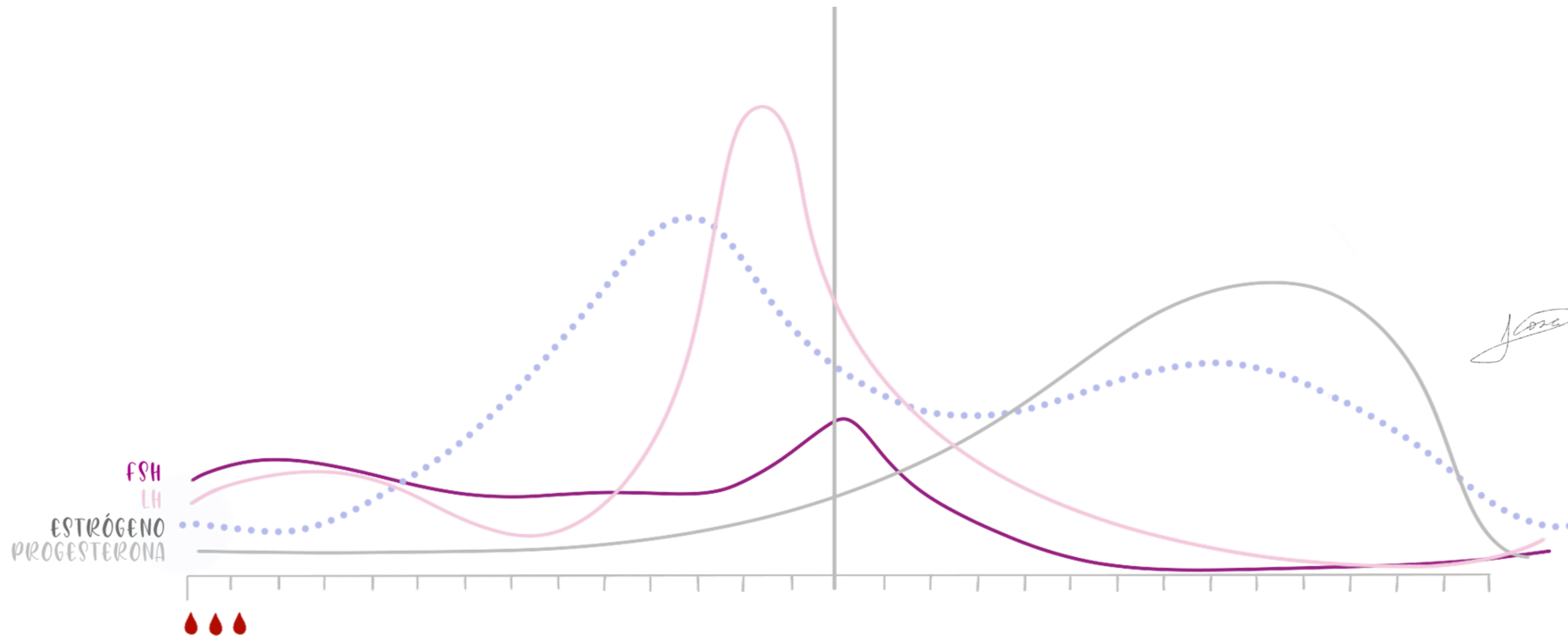
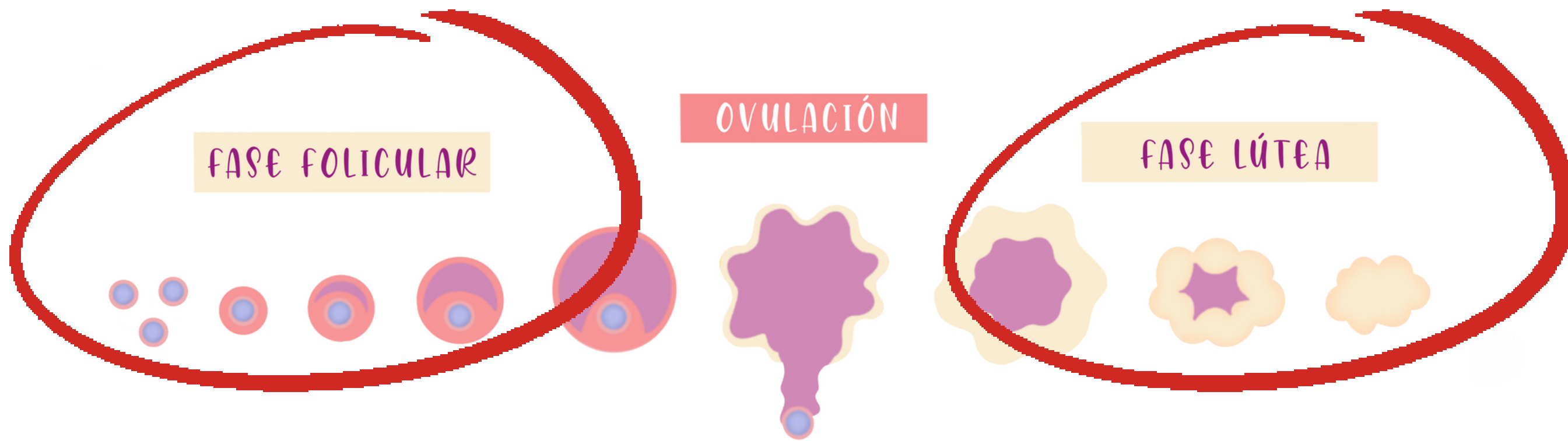
- 
- 
- ¿Podemos trabajar en la calidad ovocitaria?
 - ¿Podemos trabajar en una adecuada receptividad endometrial?
- 

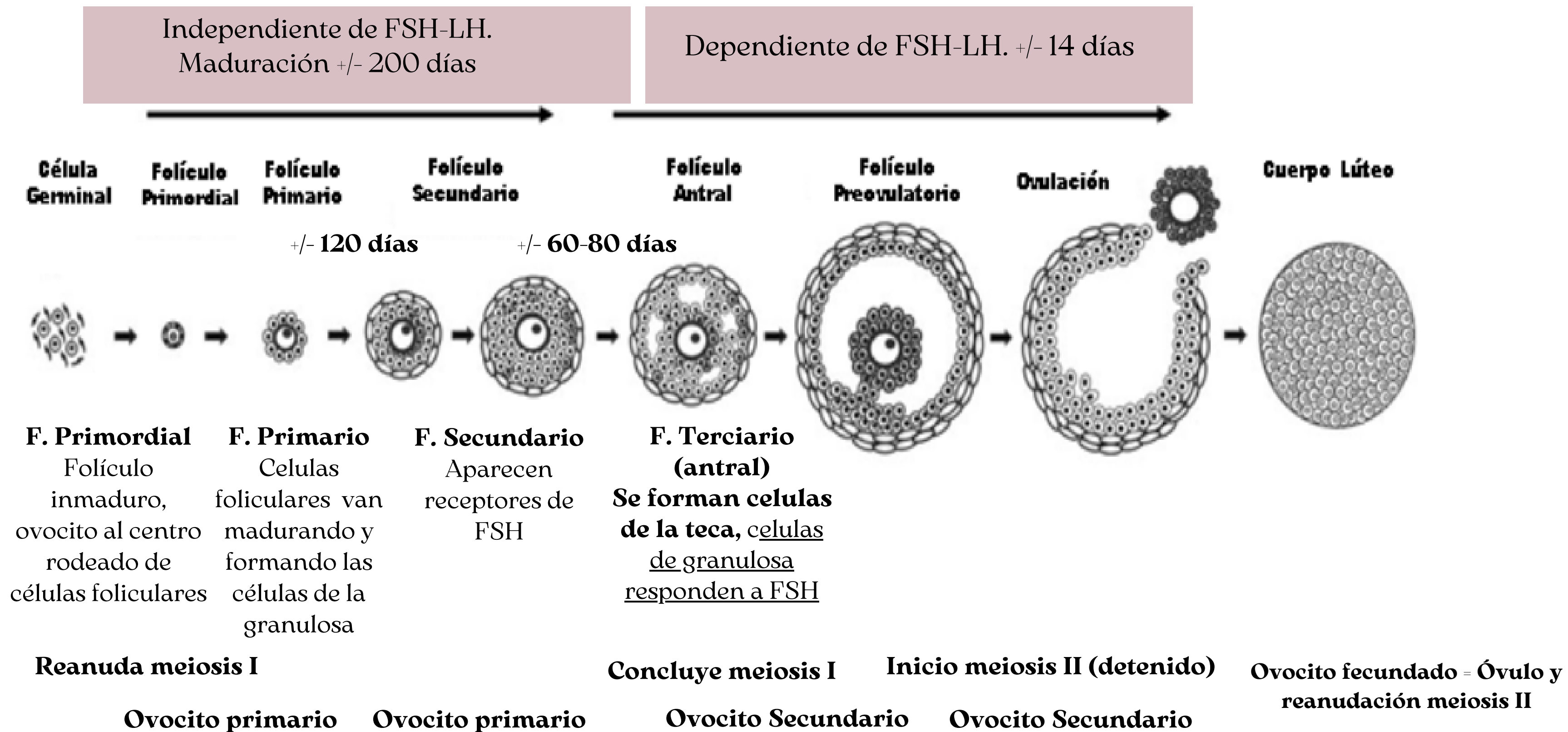
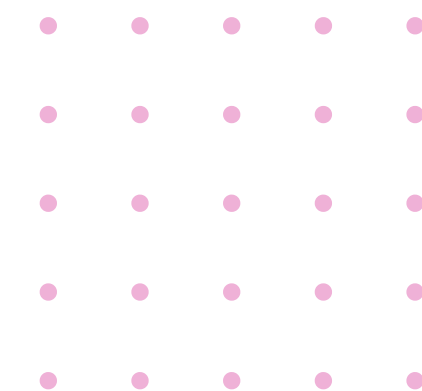
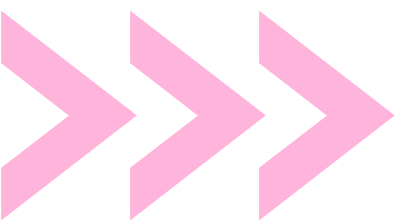




Los estilos de vida también afectan la fertilidad, tanto en la mujer como en el hombre



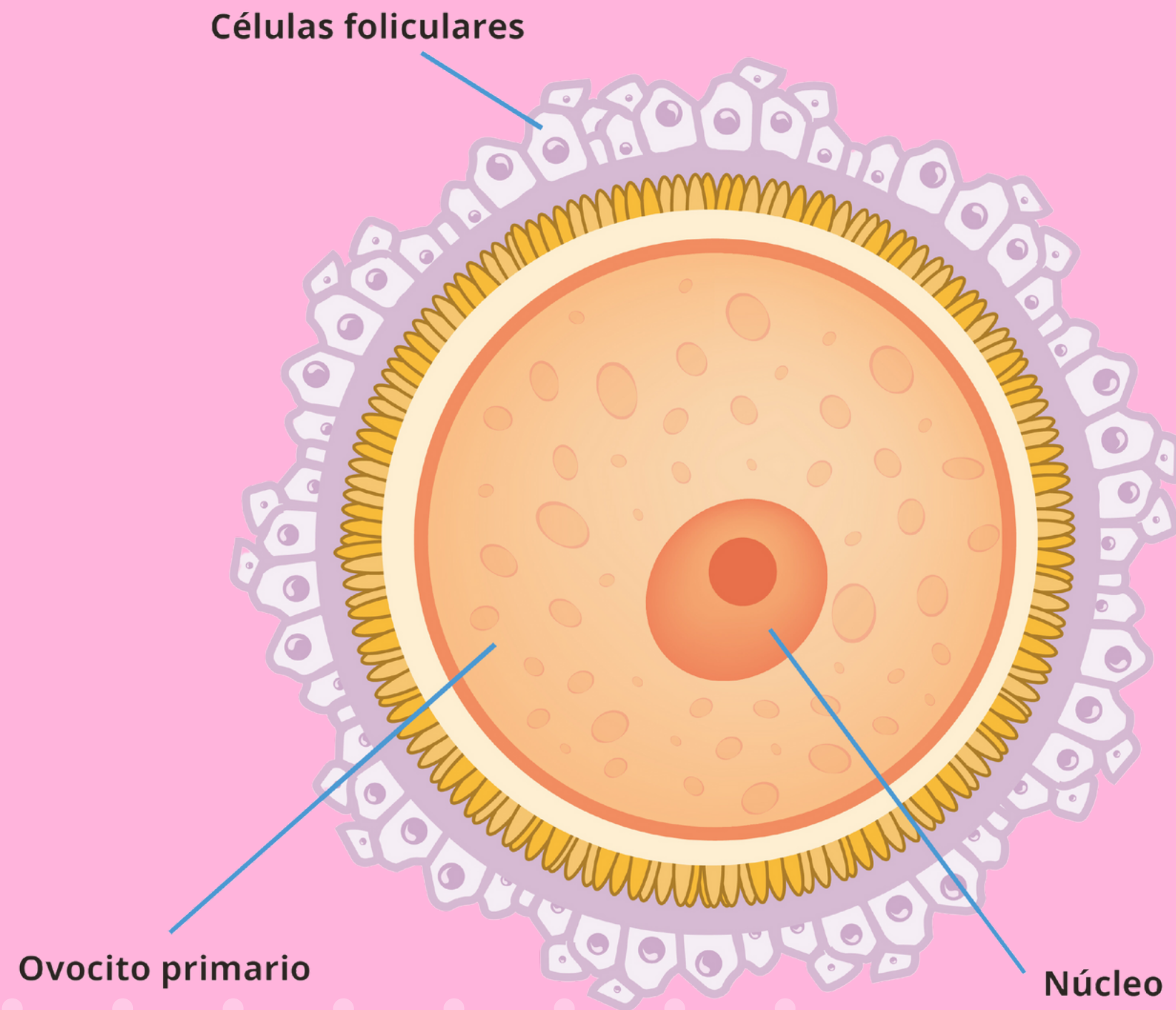






- Se necesita una enorme cantidad de energía para que el ovocito procese correctamente los cromosomas y haga todo el trabajo necesario para madurar adecuadamente --> un folículo de calidad, va a ser un CL de calidad.
- Estructuras productoras de energía (ATP) --> mitocondrias
- Las mitocondrias cambian significativamente con la edad, en respuesta a nutrientes y otros factores externos
- Las células foliculares también contienen muchas mitocondrias y suministran energía adicional al ovocito.
- Las mitocondrias deben estar en buenas condiciones para producir energía.





- Alimentación (comer suficiente (kcal), macro y micro, alimentos antioxidantes)
- Sueño
- Disruptores endocrinos
- Actividad física
- Inflamación
- Tabaco
- Etc.



Radiación UV

Contaminación



Radiación
ionizante

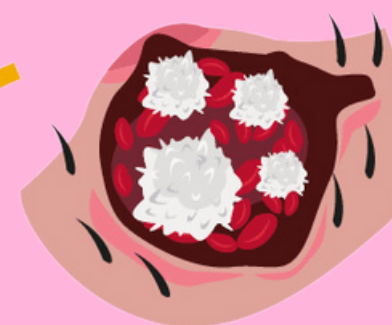


Estrés oxidativo

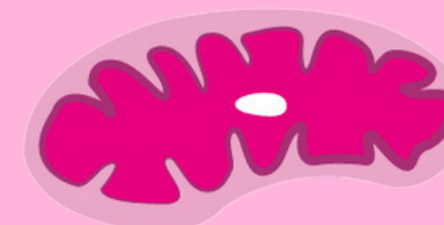


Daño en el ADN

Inflamación



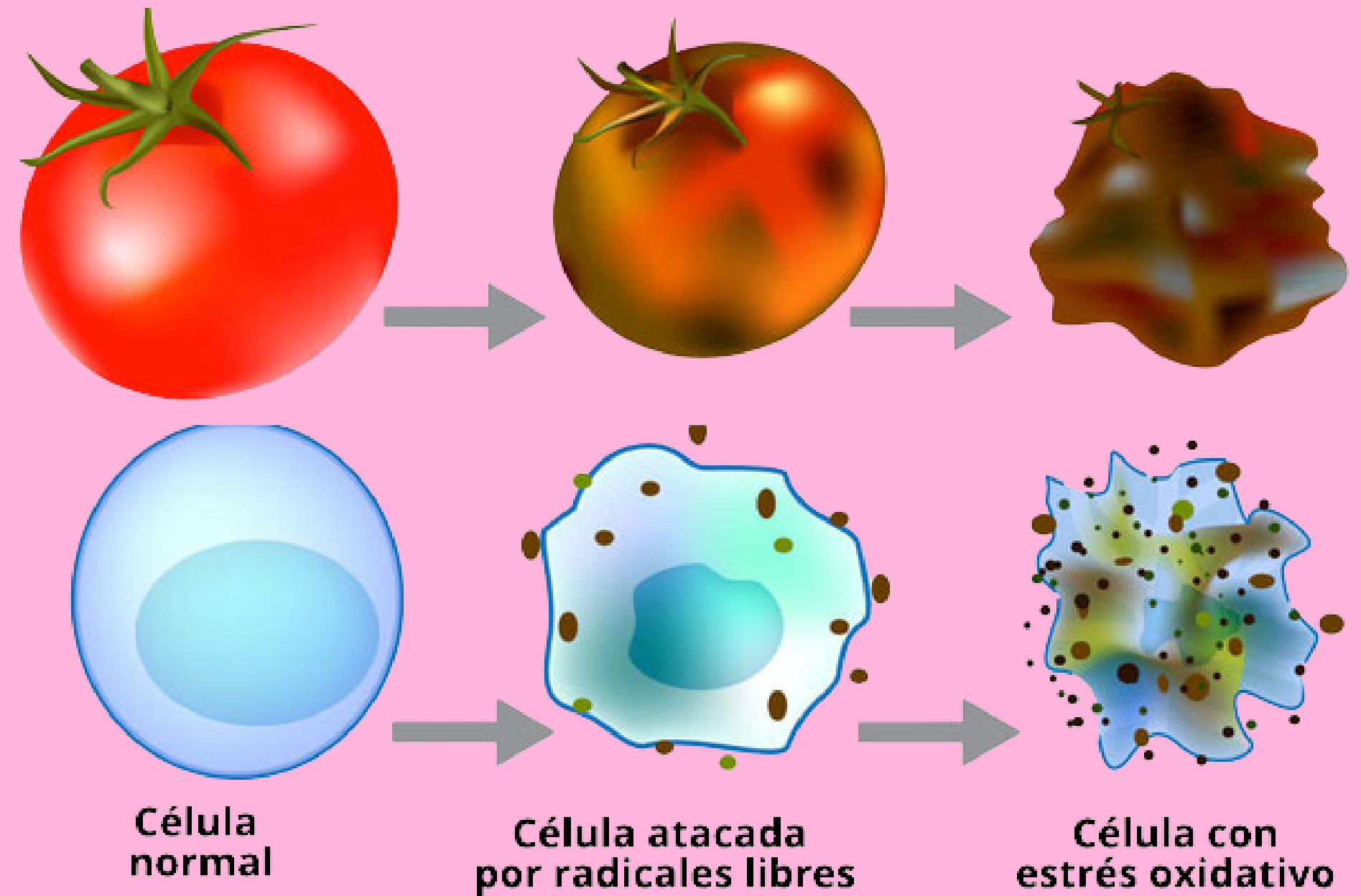
Metabolismo



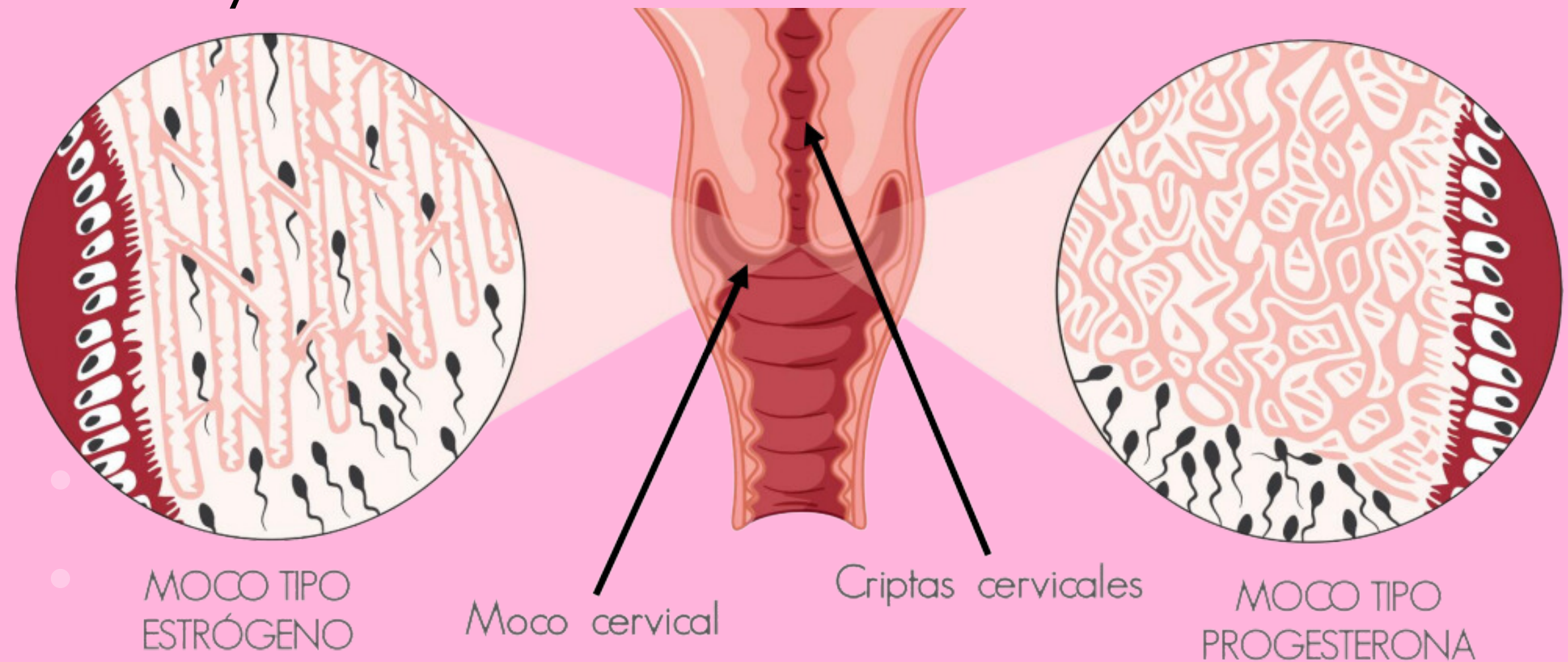
Tabaco



- El estrés oxidativo produce daños en las células y los tejidos, incluyendo los **ovocitos**. (a través de los radicales libre)
- Los radicales libres son un tipo de molécula que se elabora durante el metabolismo normal de las células, pero también en exceso por otros factores.
- Sistema de defensa (vitaminas, enzimas, otros)



- De n buen desarrollo folicular depende una adecuada secreción de estradiol --> Moco cervical, proliferación endometrial y ovulación





Read Your Body // Cycle 3

14 Jan 2023 -

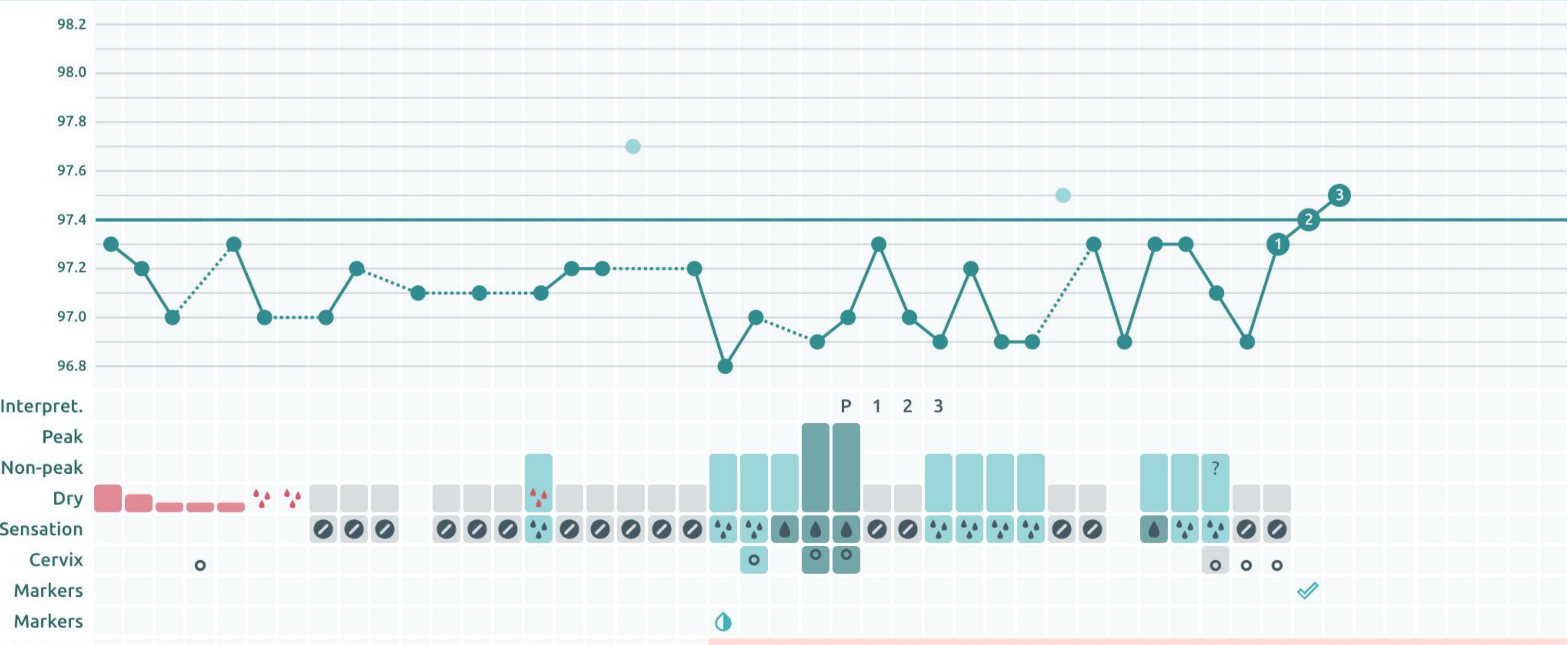
Method: TCOYF

Goal: Avoid pregnancy (TTA) | Status: Postpartum

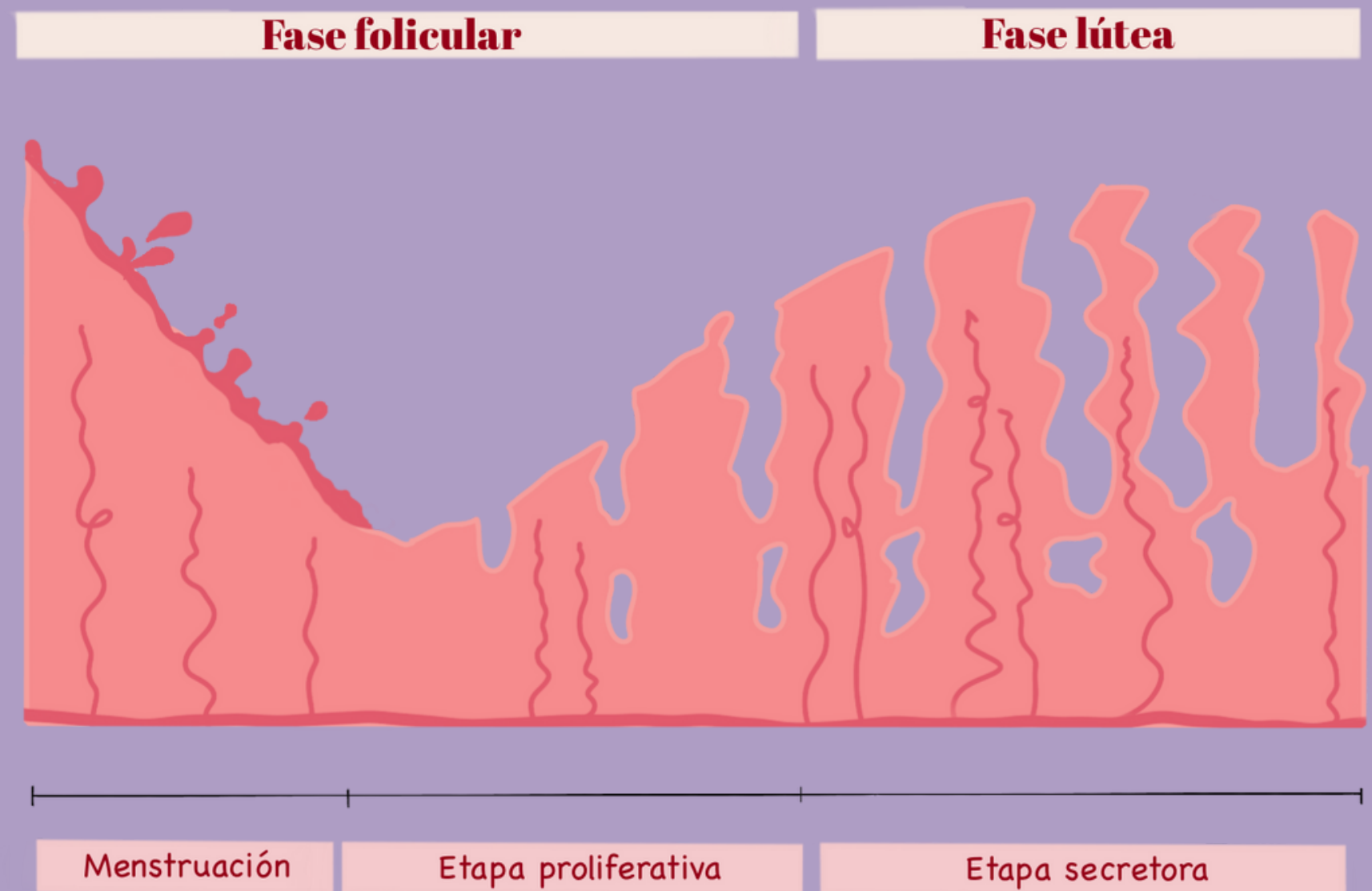
Date		14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Week day		S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F
Cycle day		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Moon																																				



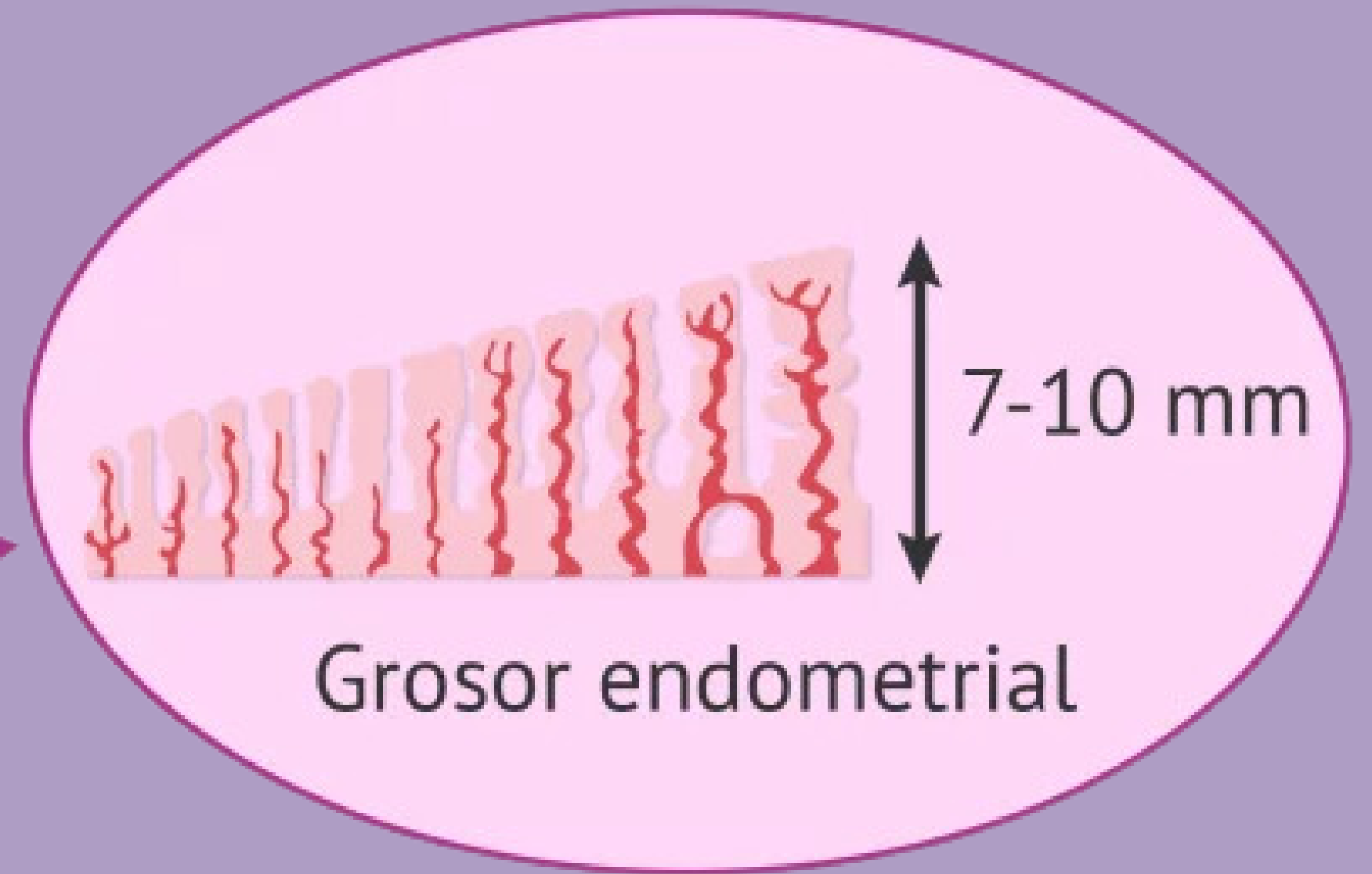
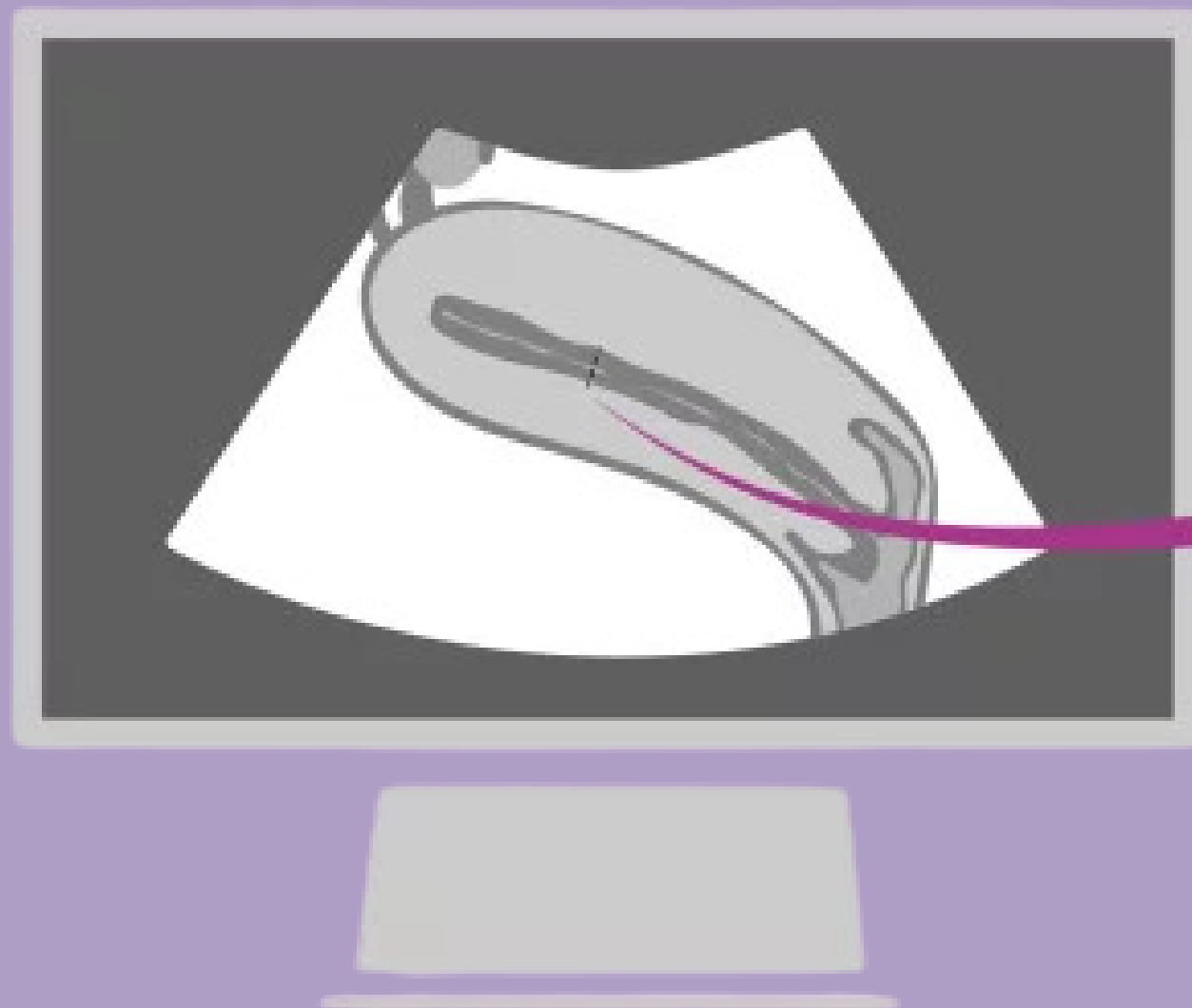
Date		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Week day		W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M
Cycle day		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Moon																																																	



Progesterona



Endometrio trilaminar

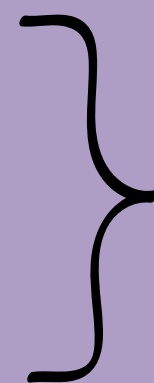


Sinergia entre E2 y P



Progesterona baja

- Fase lútea corta < 11 días
- Sangrados en fase lútea
- Amenaza de aborto
- Abortos recurrentes

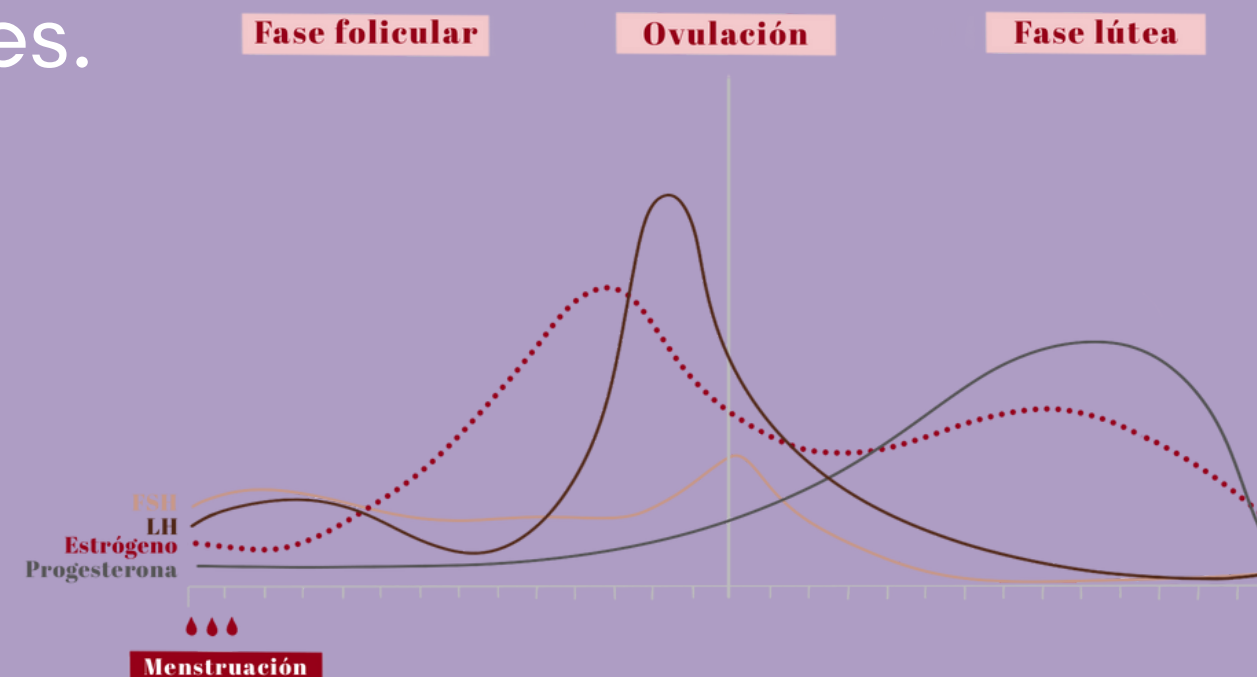


Temperaturas bajo rango
óptimo



¿Podemos medir la progesterona?

- El examen de progesterona sirve para averiguar si la mujer ha ovulado y para evaluar niveles en fase lútea
- **Tomar día 7 de fase lútea** (día 21 del ciclo??)
- En general, valores de progesterona entre 3 y 20 ng/ml en el día 7 del ciclo menstrual son indicativos de que la ovulación ha tenido lugar días antes.
- Aceptable sobre 10 ng/ml
- Óptimo sobre 16 ng/ml



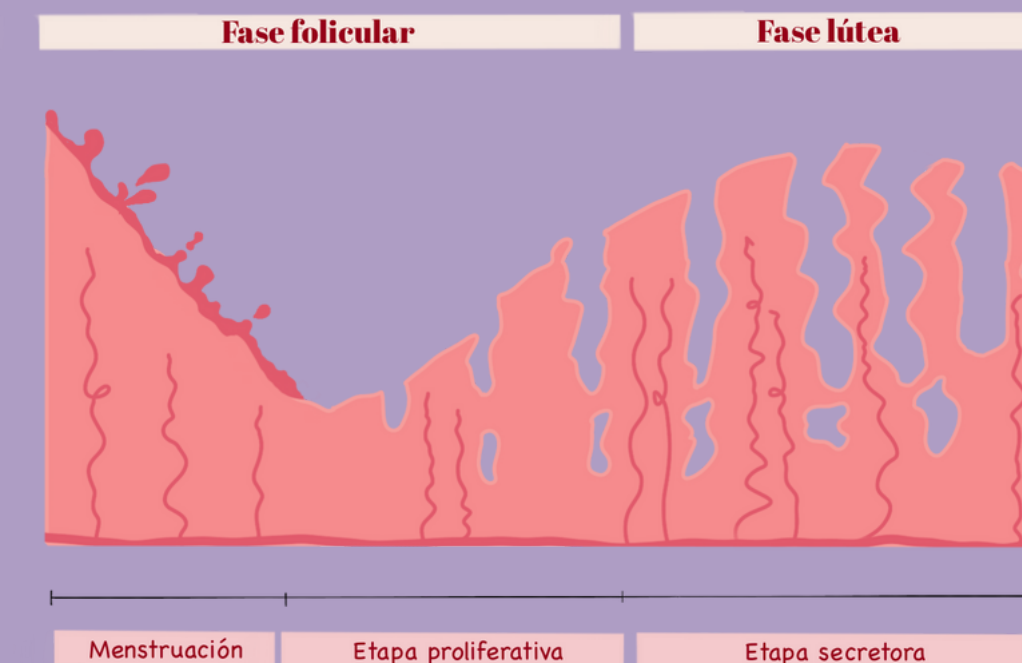
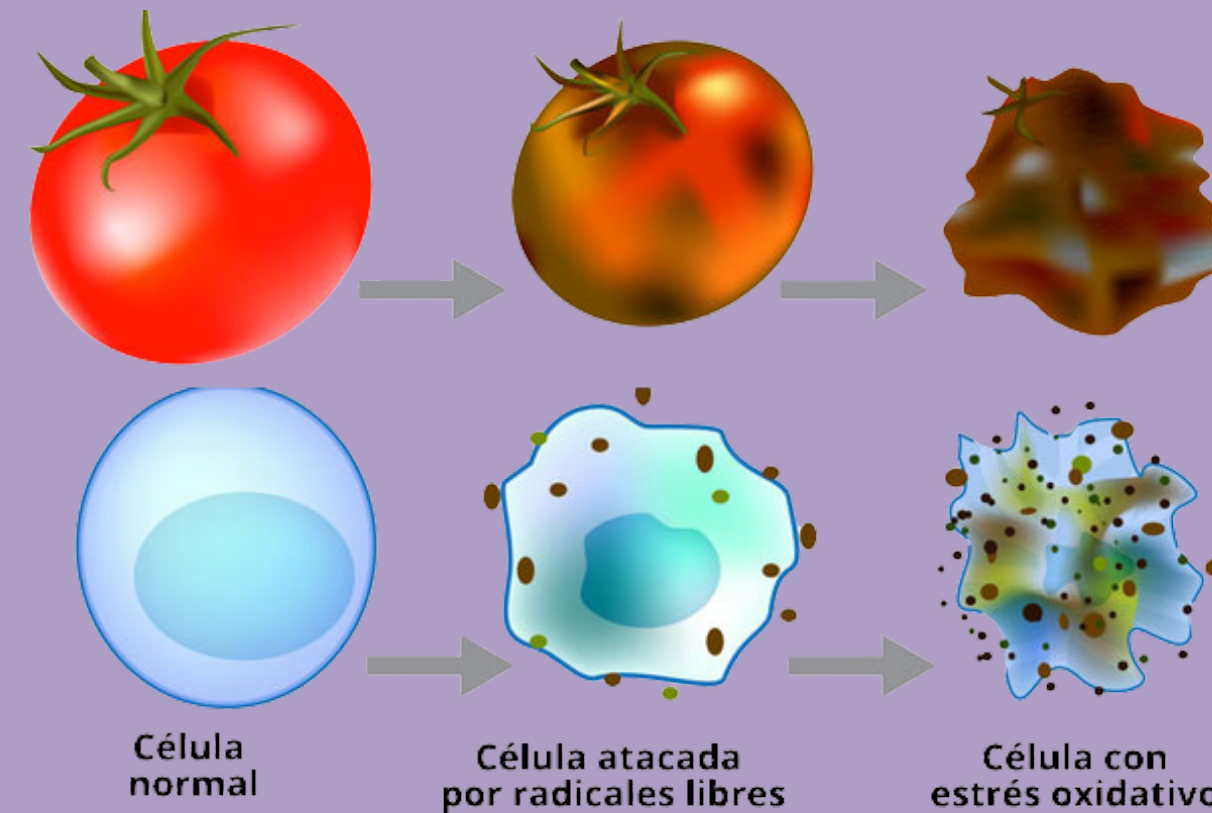
¿Cómo vemos una fase lútea deficiente en un gráfico?

Ciclo N°: ____ Vía temperatura: ____ Hora: ____ Duración del ciclo: ____ Ovulación: Si ____ No ____ N° días de fase lútea: ____ Últimos 12 ciclos: Más largo: ____ Más corto: ____ Día de la 6ta temperatura baja: ____																																						
Mes																																						
Día																																						
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	32	33	34	35	36	37	38
Sangrado																																						
Relaciones sexuales																																						
G R A D O S C E L C I U S	37,4																																					
	37,3																																					
	37,2																																					
	37,1																																					
	37,0																																					
	36,9																																					
	36,8																																					
	36,7																																					
	36,6																																					
	36,5																																					
36,4																																						
36,3																																						
36,2																																						
36,1																																						
36,0																																						
35,9																																						
35,8																																						

Antioxidantes naturales y fertilidad

La **vitamina A** favorece la síntesis de las hormonas sexuales, **protege del daño oxidativo al óvulo** y facilita la implantación del óvulo fecundado

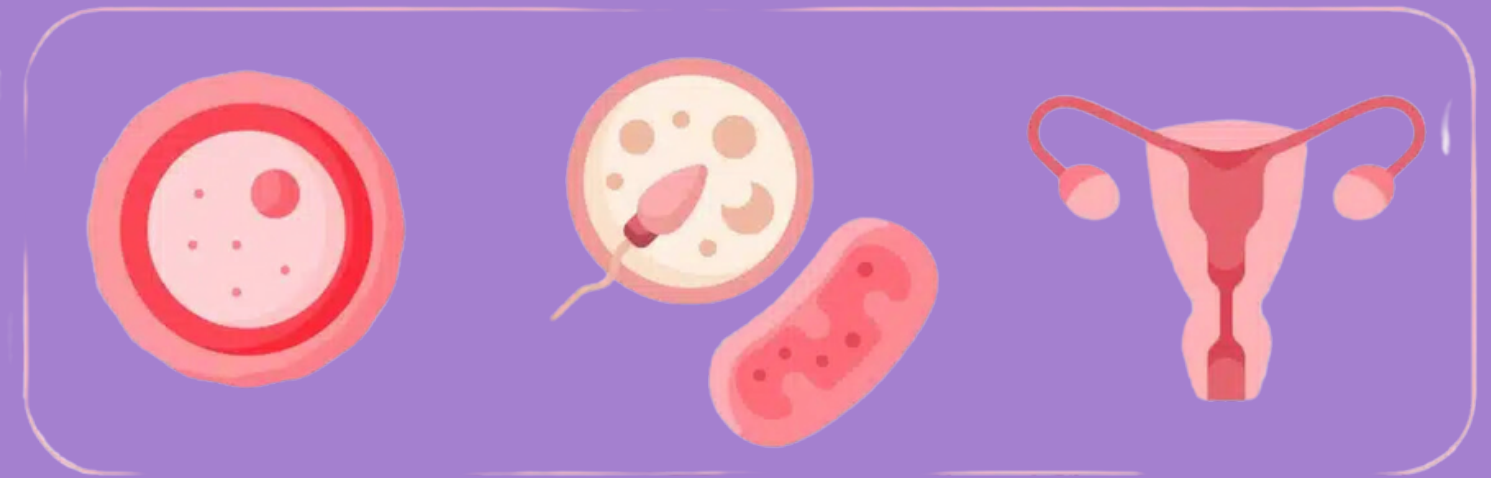
Las vitaminas C y E son esenciales en la reproducción debido a su **función antioxidante**, ya que contrarrestan los efectos del estrés oxidativo sobre los óvulos. Tienen impacto sobre niveles de progesterona y grosor endometrial





Antioxidantes naturales y fertilidad

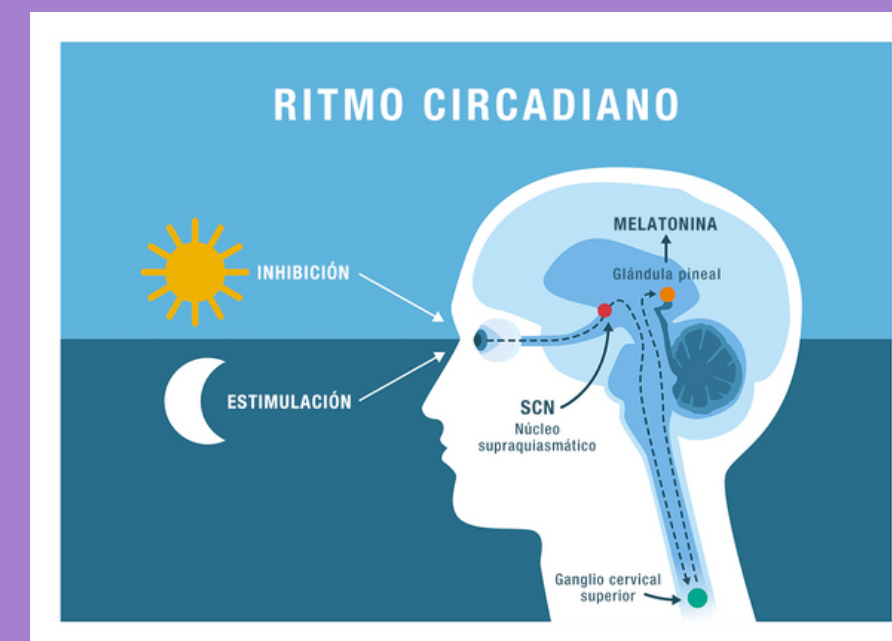
- Coenzima Q10 (CoQ10): Presente naturalmente en el cuerpo (Ubiquinona/ubiquinol)
- Melatonina: Hormona que regula los ciclos de sueño-vigilia, secretada por la noche (Glandula pineal)



Mejora la calidad ovocitaria

Apoya la función mitocondrial

Reduce el estrés oxidativo





Caso real para reflexionar...

Edad: 30 años

AMP: No

Ocupación: Matrona, Diurno.

Tabaco: No

OH: Ocasional, casi nulo

Drogas: (-), Alergias: (-), Cirugías: (-)

Fármacos /suplementos de uso regular: Acido fólico 1 mg, omega 3, EPA 800, DHA 400, hace 2 mes.

Tipo de alimentación/dieta: omnívora.-

Hidratación (agua) diaria: 1,5 lt.-

Consumo de café/té: Café 1 taza.-

Horas de sueño nocturno: 7 horas y media.-

Actividad física: Gym 3 veces por semana, + CV + yoga 2 veces a la semana, + natación.-



Caso real para reflexionar...

Antecedentes ginecoobstetricos:

Menarquia: 12 años

FO: 00000 Antecedente de FIV, IA, otro. (-)

Papanicolau: al día. PCR VPH (-)

Antecedente de ITS: No.

Antecedente de patología ginecológica: (-)

Uso previo de MAC: Suspendió ACO hace 2 años.-

MRF: ¿cuál? MST lleva 2 registros.

Pareja 33 años, AMP: NO, tabaco: ocasional, fármacos: OMEGA 3.- CoQ10.- Sin hijos, tiene espermograma normal.-



Caso real para reflexionar...

Evaluación de la salud menstrual – fertilidad

FUM y registros menstruales:

01/11/24: en curso (graficando con método sintotérmico)

28/09/24: 34 días (graficado con método sintotérmico)

26/08/24: 33 días

22/07/24: 35 días

12/06/24: 40 días.

01/05/24: 43 días

Marfonia
Paula Heller

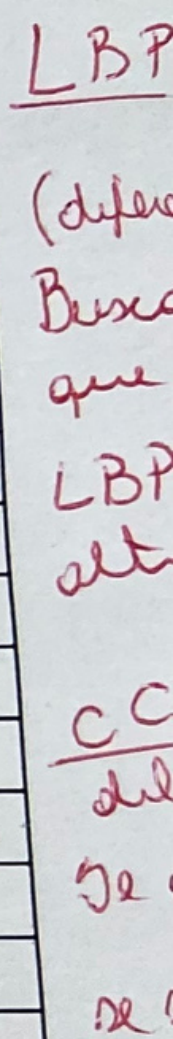
LDC =
most

$L > 0$
altail-f

sin daları : 0

TCI

GRADOS
CELCIUS



Examen del papel/moco
cervical
1, 2, 2, 3, 4



Caso real para reflexionar...

Frecuencia: 33 a 43 días.-

Regularidad (últimos 6 ciclos): No, 10 días diferencia entre mas algo y mas corto.

Duración: 5 días.

Cantidad de sangrado menstrual en un ciclo: Escaso,

Sangrado intermenstrual: No

Dolor menstrual: molestia leve, no invalidante

Dolor sexual (-), Dolor al defecar (-),

Otros sintoma: Dolor de mamas, dolor uterino. Animo leve en fase lútea

Presencia de flujo vaginal: Si.-

Presencia de moco cervical: Si

Producto de higiene menstrual: Toalla, Sugiero copa menstrual para evaluar cuantía.-



Caso real para reflexionar...

Exámenes 04/2024

Hemoglobina: 12,3

hematocrito: 37,1 (límite bajo) ↓

Progesterona (medida en cualquier momento..) 0,92 ng/ml (Sin ovulación)

Tesosterona total: 46,41 ng/ml (límite alto)

TSH: 3,53 ↑

T4L: 0,88 ↓

LH: 66,64 mIU/mL

FSH: 13,42 mIU/mL

Estradiol: 628,5 pg/mL

¿Tomados justo previo a ovulación?

Glucosa 94

Perfil lipídico: LDL: 104, HDL:59, TG: 53, C.Total: 174, TG/HDL: 0,8

Matt Olla
Paula Mella

LDC = most

$L > 0$
altail-f

+	+	+	+	
		love	love	

[illegible]

TRI

TPF

TCI

$\begin{array}{ccccccc} + & - & + & - & + & - & + \\ \text{unf} & \text{wf} & \text{ter} & \text{lo} & \text{ge} & \text{ter} & \text{lo} \\ \text{ge} & + & \text{wf} & \text{unf} & \text{wf} & \text{unf} & \text{wf} \end{array}$
 $\sin \text{ dalen} : 0$

GRADOS
CELLIUS

CCNT

LBP

LBP
(diferença)
Banco
que
LBP
alt
CC
diferença
de
de

S	S	H	M	H	M	H	M	S	S	L	H	L	H	L	L	H	H	H	H	M	H	H	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	MH	+	MH	M	MH	MH	M	M	0	0	M	0	0

el/moco⁴

D a-

OT	OT	OT
D	D	D
3	3	3



¿Qué hacemos en este escenario?



Reflexines finales

- A través del método sintotérmico, podemos evaluar la salud hormonal-menstrual-fertilidad de las mujeres y apoyar la toma de decisiones
- A través de los hábitos y suplementación, podemos mejorar notoriamente la fase folicular y lútea de una mujer, para que así, se enfrente en condiciones óptimas y de manera consciente a la búsqueda de un embarazo de forma natural
- Trabajo multidisciplinario: Nutricionistas, psicólogas, médicas, endocrinólogos, etc.
- Dar tiempo: Mujeres < 35 años: 12 meses, >35 años: 6 meses, derivación especialista en fertilidad según corresponda.



CURSO DE ESPECIALIZACIÓN EN MÉTODO SINTOTÉRMICO

Rol de la matrona en la consejería preconcepcional con el método sintotérmico

