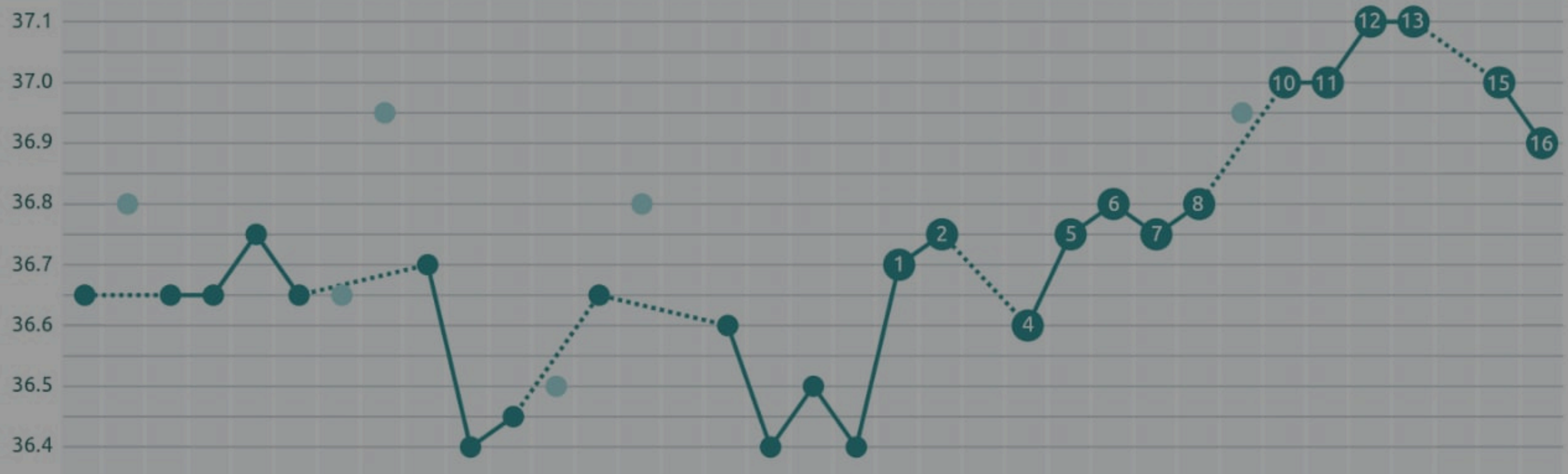


Fecha	📅	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Día de la	📅	s	d	l	m	m	j	v	s	d	l	m	m	j	v	s	d	l	m	m	j	v	s	d	l	m	m	j	v	s	d	l	m	m	j	v
Día del ciclo	○	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35



El método sintotérmico

Observación y registro de biomarcadores

Elástico

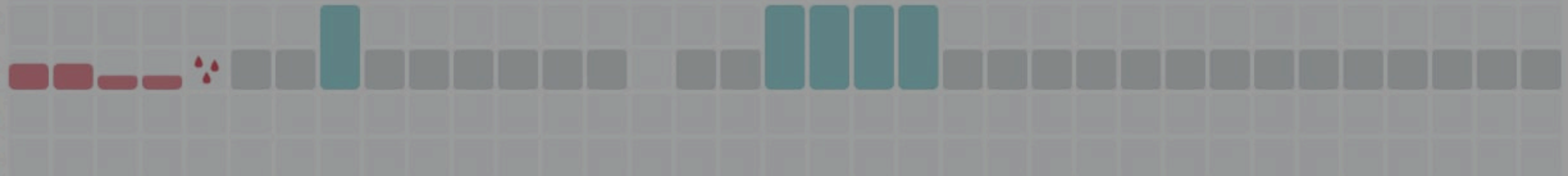
Pegajoso

Grumoso

Seco

Intimidad

Marcadores



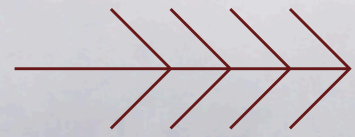


Resultado de aprendizaje

COMPRENDER LA TÉCNICA DE OBSERVACIÓN Y REGISTRO DE BIOMARCADORES QUE SE UTILIZA EN EL MÉTODO SINTOTÉRMICO.



TEMARIO



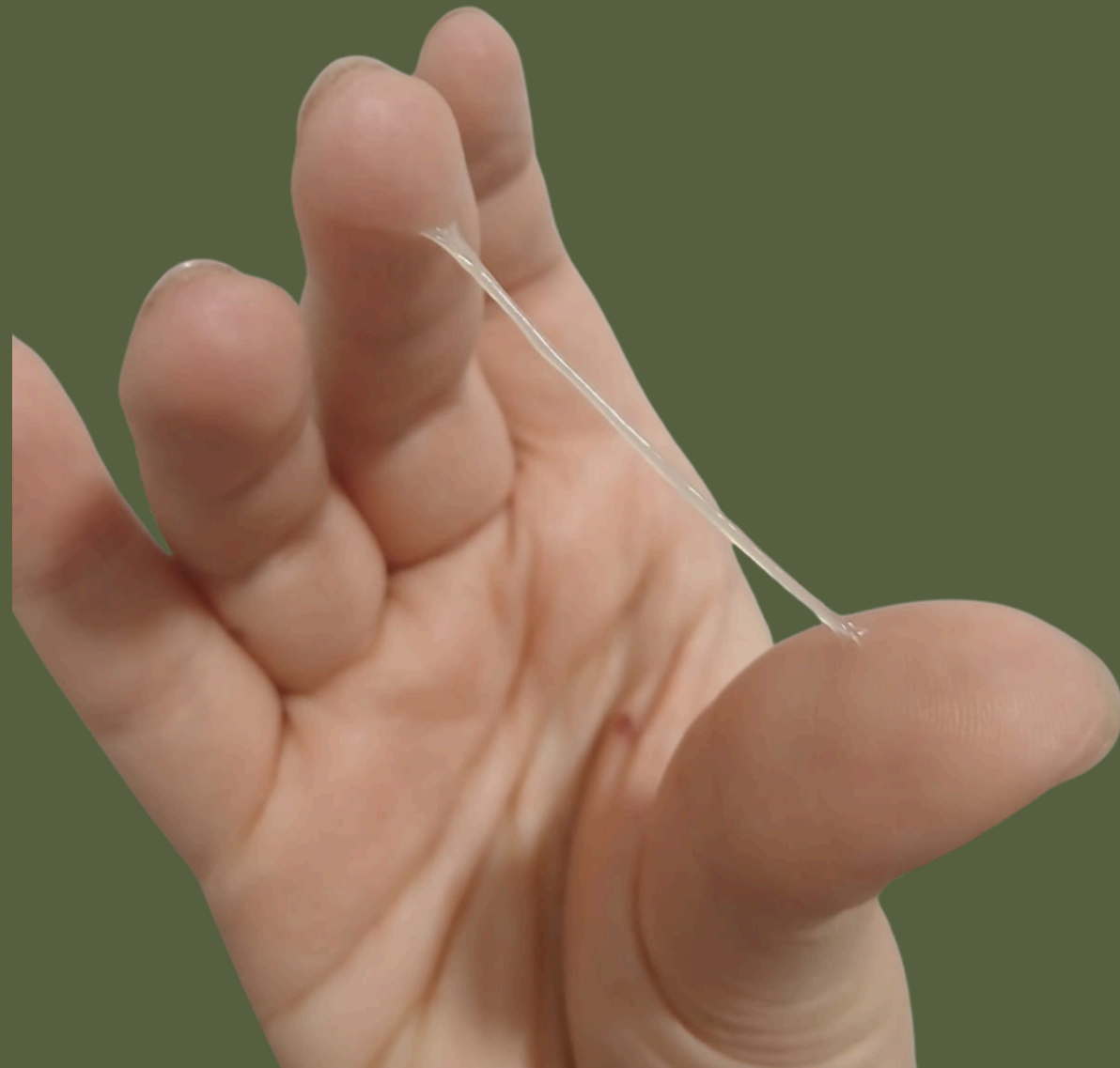
1

Observación y registro del moco cervical

2

Toma correcta y registro de la temperatura basal corporal

✦ Observación y registro *del moco cervical* ✦



Las características a
observar son dos:
apariencia y sensación.



PUNTO CLAVE

El *moco cervical* **se observa durante todo el día** y se registran las observaciones por la noche en la gráfica. Se evalúa exclusivamente desde el papel higiénico, que se debe pasar de anterior a posterior, sin penetrar. Nunca se debe recoger directamente con los dedos.

MOCO CERVICAL ✨

El moco cervical es un hidrogel producido en las criptas del cuello del útero. Bajo la influencia de las diversas hormonas presentes en las diferentes fases del ciclo menstrual, su apariencia y la sensación vulvovaginal cambian, por lo que se consideran un biomarcador de fertilidad.



PREPARACIÓN

- ✓ Evita el uso de tampones y protectores diarios para no interferir con la observación.
- ✓ No introduces los dedos dentro de la vagina para sacar moco ni tomes en cuenta el flujo que haya en la ropa interior.
- ✓ Usa un papel higiénico blanco y liso para realizar la observación

MOMENTO DE OBSERVACIÓN



Observa el moco cervical cada vez que vayas al baño: antes y después de orinar o defecar, antes y después de ducharte, e incluso si vas al baño durante la noche.

Realiza la observación durante todo el día y registra los resultados por la noche (después de las 20:00 hrs).

LA PRUEBA DEL PAPEL HIGIÉNICO ✨

Toma el papel higiénico y pásalo desde la parte anterior a la posterior de la vulva, sin penetrar hacia la vagina, cada vez que vayas al baño.

Comienza a realizar esta prueba una vez finalizada la menstruación.

SENSACIÓN VULVOVAGINAL

Durante las actividades del día y al pasarte el papel higiénico cuando vas al baño, presta atención a la sensación en tu vulva y responde las siguientes preguntas:

TIPOS DE SENSACIONES VULVARES:

SECA (S)

No sientes nada especial, el papel no resbala

HÚMEDA (H)

El papel resbala suavemente, sensación de deslizamiento intravaginal.

MOJADA (M)

La mujer nota que se moja la ropa interior.

LUBRICADA (L)

El papel resbala mucho, "no termina de limpiar".

PREGÚNTATE

¿No sientes nada especial? ¿El papel te raspa suavemente?

¿El papel resbala suavemente? ¿Sientes como si una gota estuviera bajando por tu vagina?

¿Sientes tu ropa interior mojada?

¿El papel resbala mucho y no termina de limpiar porque hay algo que sigue saliendo?

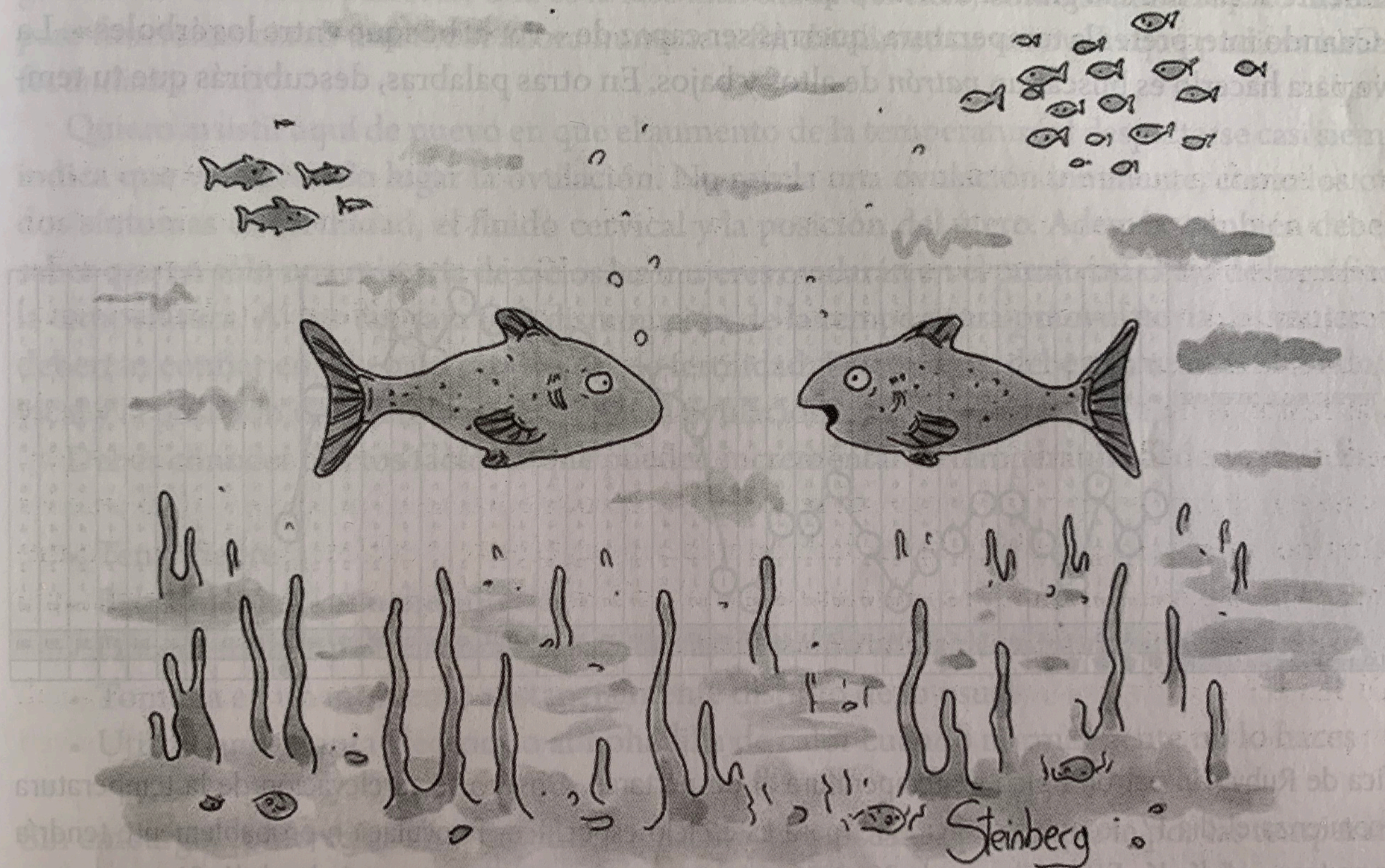
ENTONCES

ESTÁS SECA.

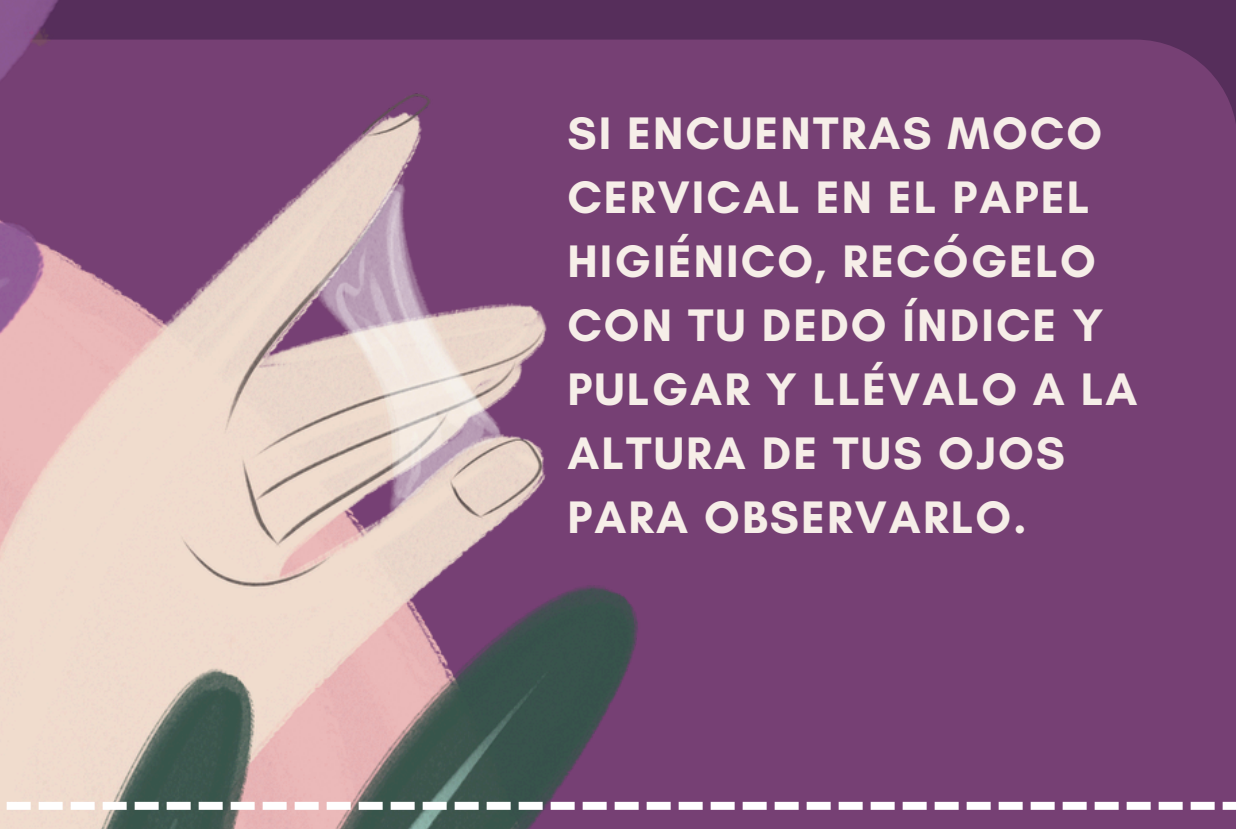
ESTÁS HUMEDA.

ESTÁS MOJADA.

ESTÁS LUBRICADA.



«Está húmedo, pero es una humedad seca».



SI ENCUENTRAS MOCO CERVICAL EN EL PAPEL HIGIÉNICO, RECÓGELO CON TU DEDO ÍNDICE Y PULGAR Y LLÉVALO A LA ALTURA DE TUS OJOS PARA OBSERVARLO.

La apariencia del moco se puede ver y tocar porque tiene consistencia. Se valora solamente el moco que es recogido desde la prueba del papel higiénico. Se pueden identificar distintas características como transparencia, elasticidad, tinción de sangre, cantidad o color.

NADA No hay moco sobre el papel higiénico. (N)	BRILLO Película transparente que no se puede recoger. (B)	GRUMOSO Moco denso, se queda pegado en el papel o en los dedos. (G)	PEGAJOSO Moco blanquecino o turbio que se estira 1-2 cm pero se rompe fácilmente. (P)	ELÁSTICO Moco que hace hilos, suele ser transparente y tiene apariencia de clara de huevo cruda. (E)
--	---	---	---	--

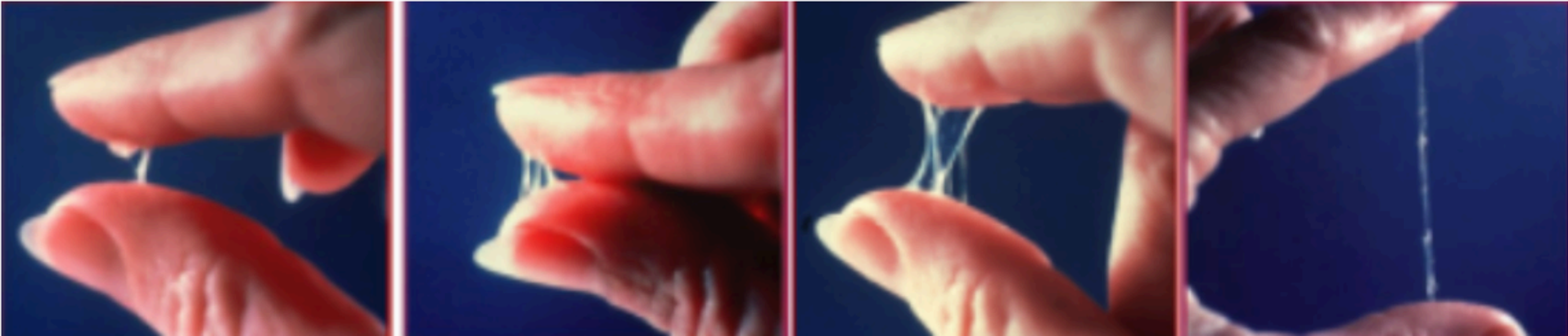
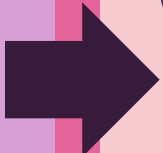
TU COMPROMISO Y DEDICACIÓN SON ESENCIALES PARA OBTENER UNA GRÁFICA QUE PERMITA INTERPRETAR LOS DÍAS FÉRTILES E INFÉRTILES DE TU CICLO MENSTRUAL.

REGISTRO DIARIO

Es importante que la sensación vulvar y la apariencia del moco cervical se valoren por separado ya que existen múltiples combinaciones.

Por ejemplo, **sequedad sin moco, sequedad con moco, húmeda, mojada o lubricada sin moco. Húmeda, mojada o lubricada con moco. Ambas observaciones son igual de importantes por lo que siempre se deben registrar las dos.**

Si durante el día se han visto distintos tipos de moco, se debe registrar el más próximo a la fertilidad.



En secuencia habitualmente es:

NADA, BRILLO, GRUMOSO, PEGAJOSO, ELÁSTICO

Del mismo modo pasa con la sensación, la secuencia es

SECO, HÚMEDO, MOJADO, LUBRICADO.



SE VALORAN POR SEPARADO

Sequedad con o sin moco.

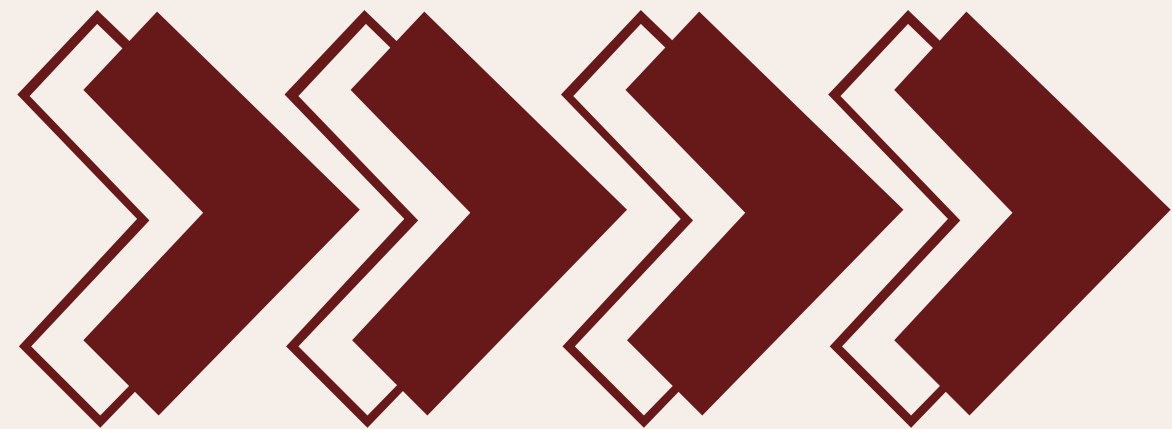
Húmeda, mojada o lubricada sin moco.

Húmeda, mojada o lubricada con moco.

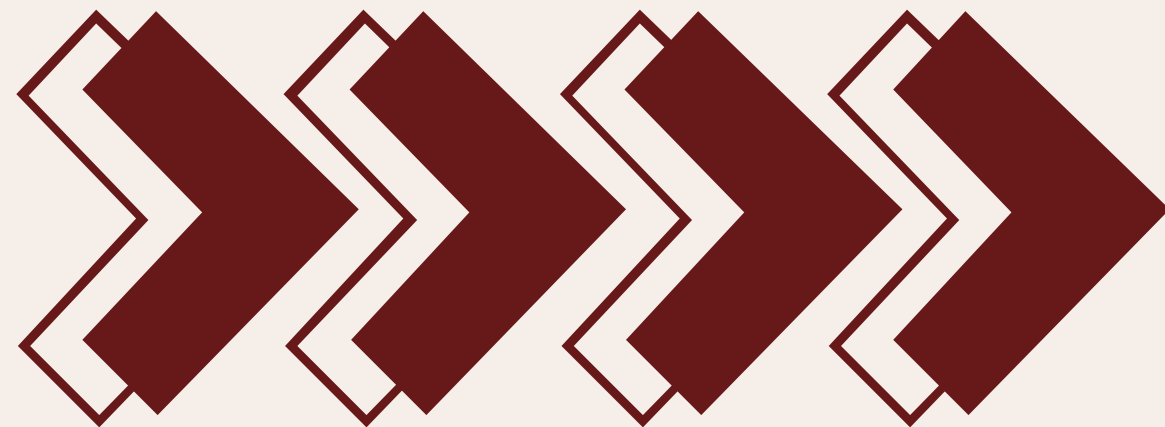
Si durante el día se han visto distintos tipos de moco debe de registrarse el más próximo a la máxima fertilidad.

DE MENOS A MÁS

Seco, húmedo, mojado, lubricado.



Nada, brillo, grumoso, pegajoso, elástico.



EL COLOR DEL MOCO CERVICAL:

Puede ser blanco, amarillo, transparente, rosa o marrón. Todo color que no sea estos, puede tener significado patológico e indicar una posible infección.

El color rosado o marrón puede aparecer al final o comienzo de la menstruación. Pero también puede acompañar al moco periovulatorio tratándose en este caso de un spotting (debido al cambio hormonal).

GRUMOSO

Moco denso, se queda pegado en el papel o en los dedos.

No forma hilos.

PEGAJOSO

Moco blanquecino o turbio que se estira 1-2 cm pero se rompe fácilmente.



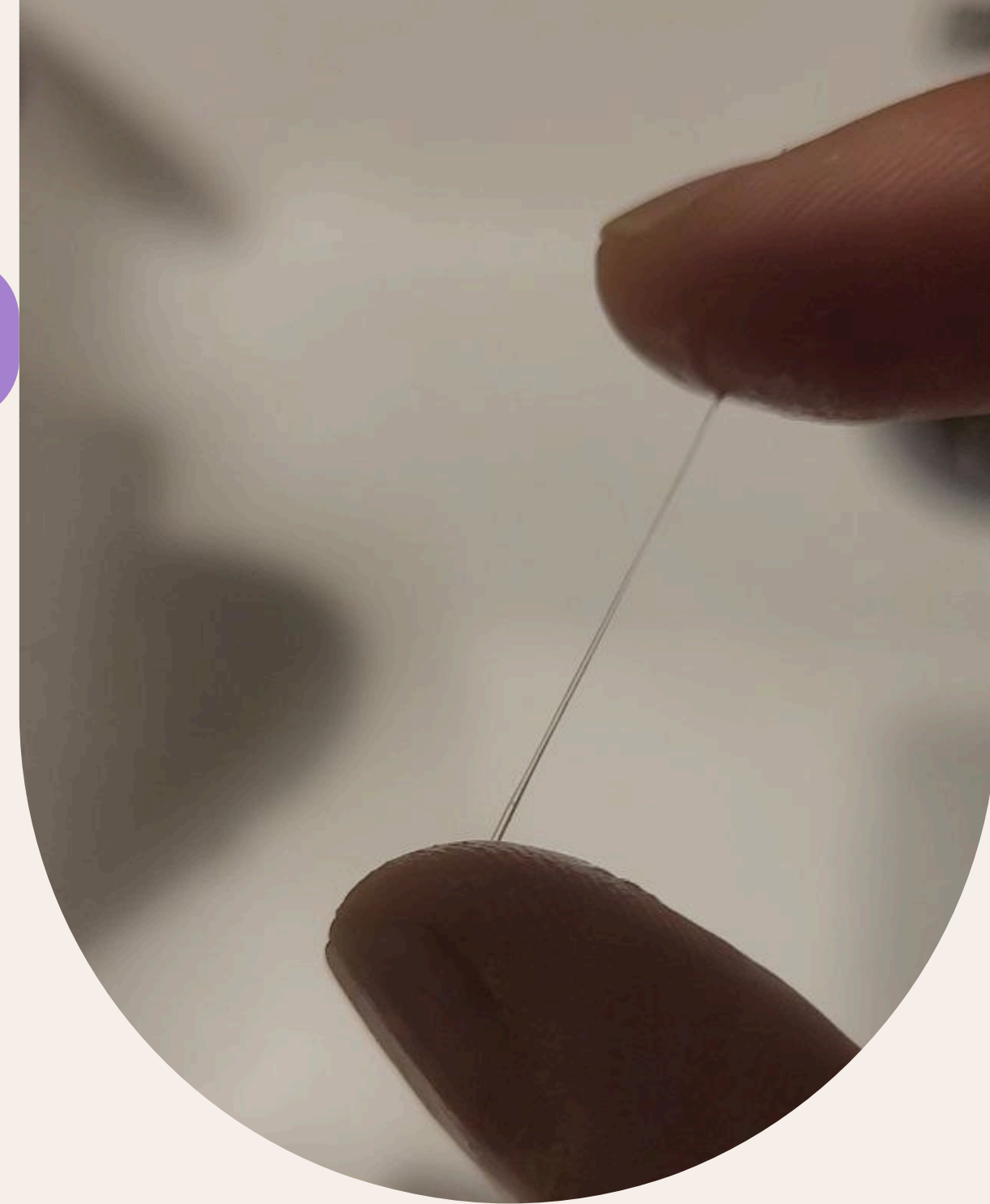
ELÁSTICO

Moco que hace hilos.



Suele ser transparente.

ELÁSTICO



ELÁSTICO

**Tiene apariencia de clara
de huevo cruda**

ELÁSTICO



ELÁSTICO

Moco de más de 2,5 cm
o bien se puede estirar
menos, pero es
transparente.

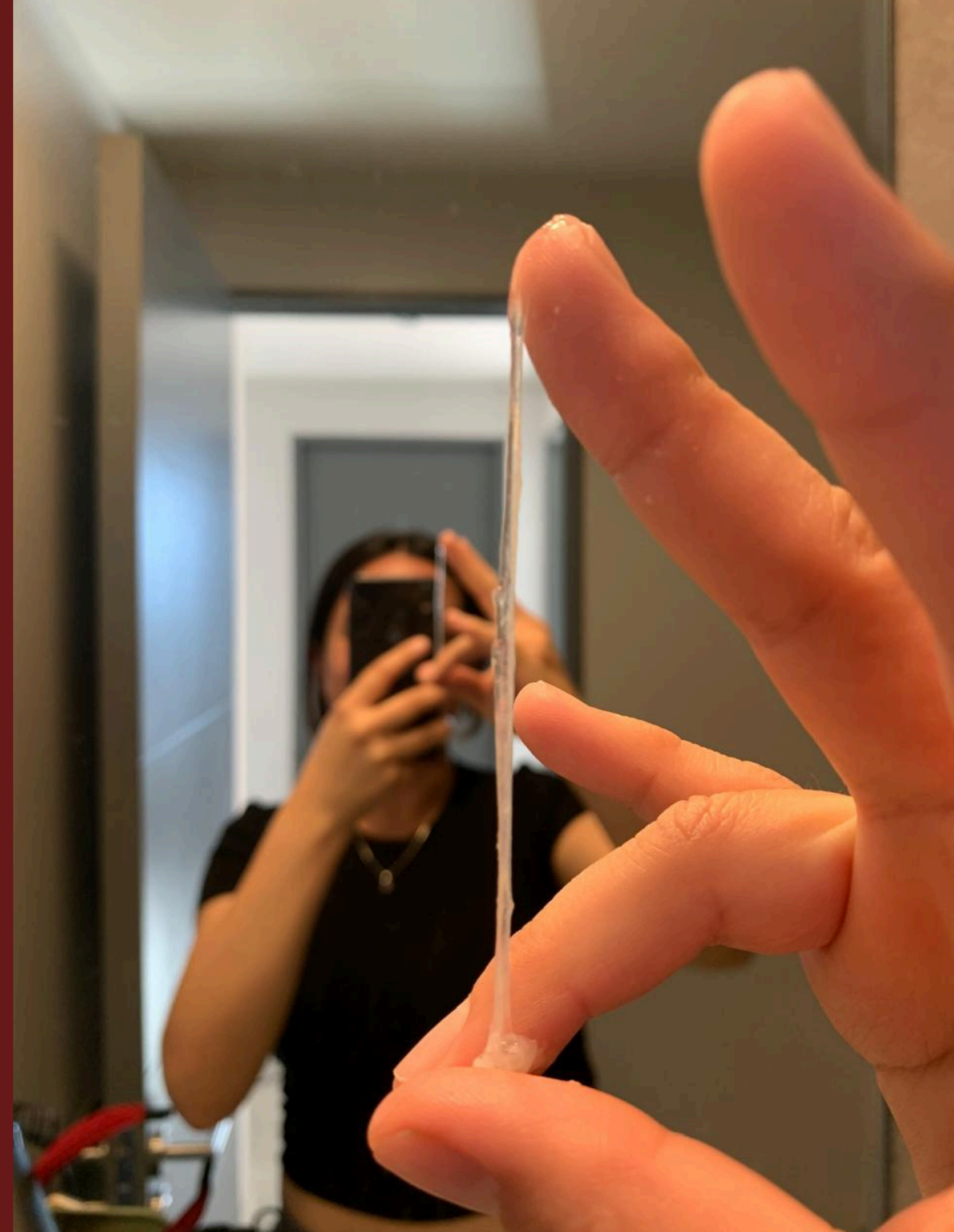


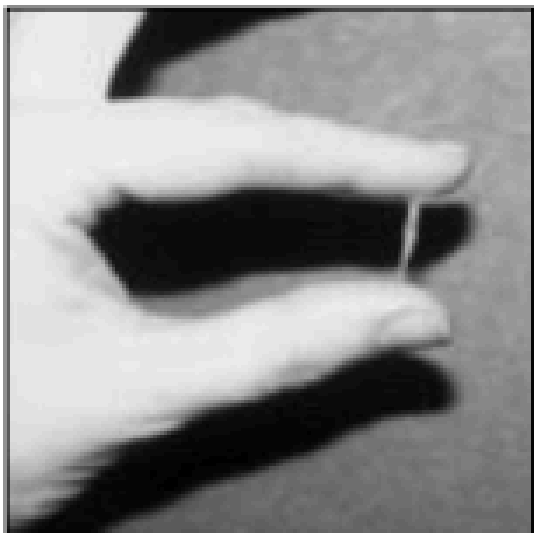
Fig. 8. Ejemplos del cambio del moco durante el ciclo:



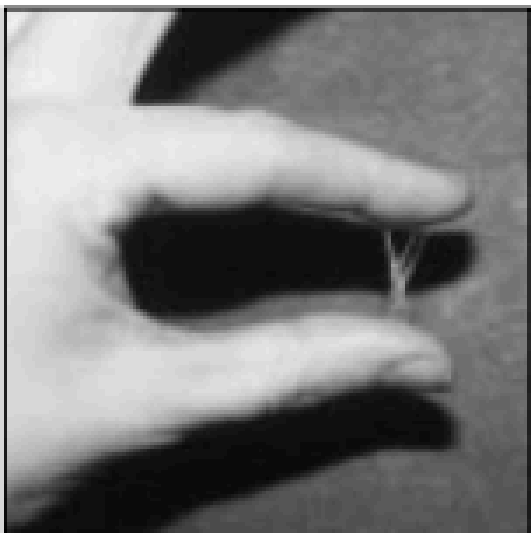
1

2

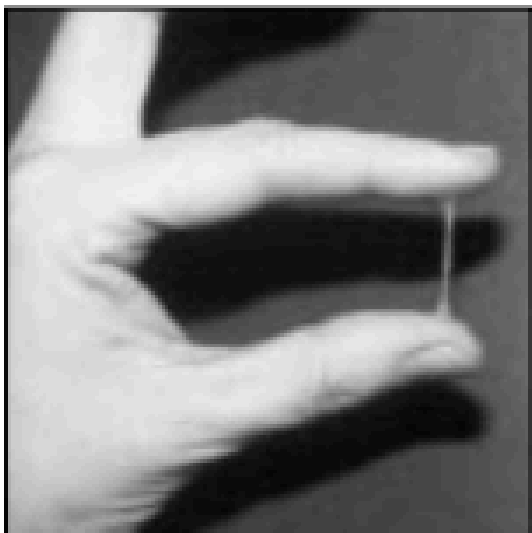
3



4



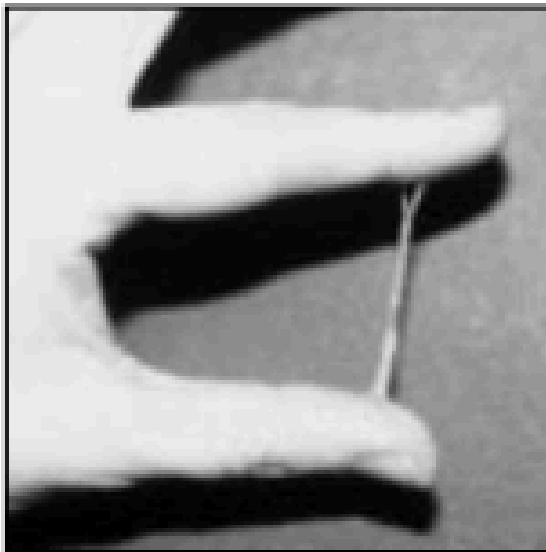
5



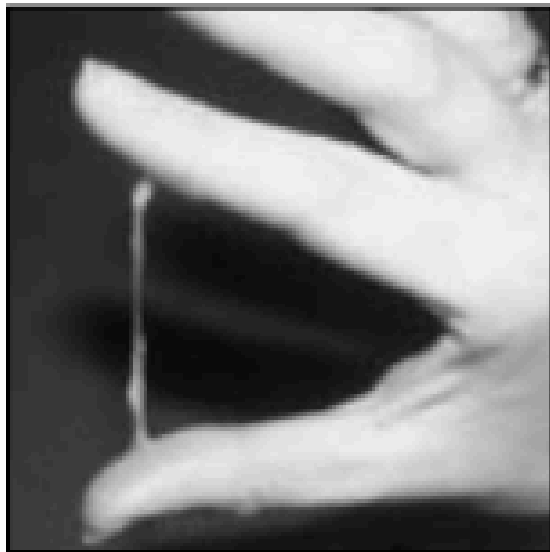
6



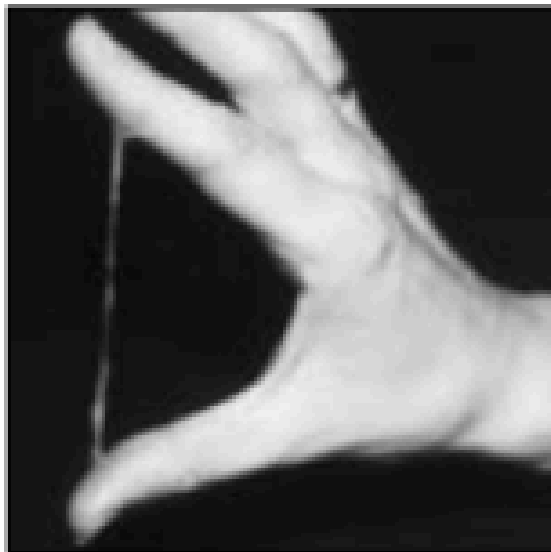
7



8



9

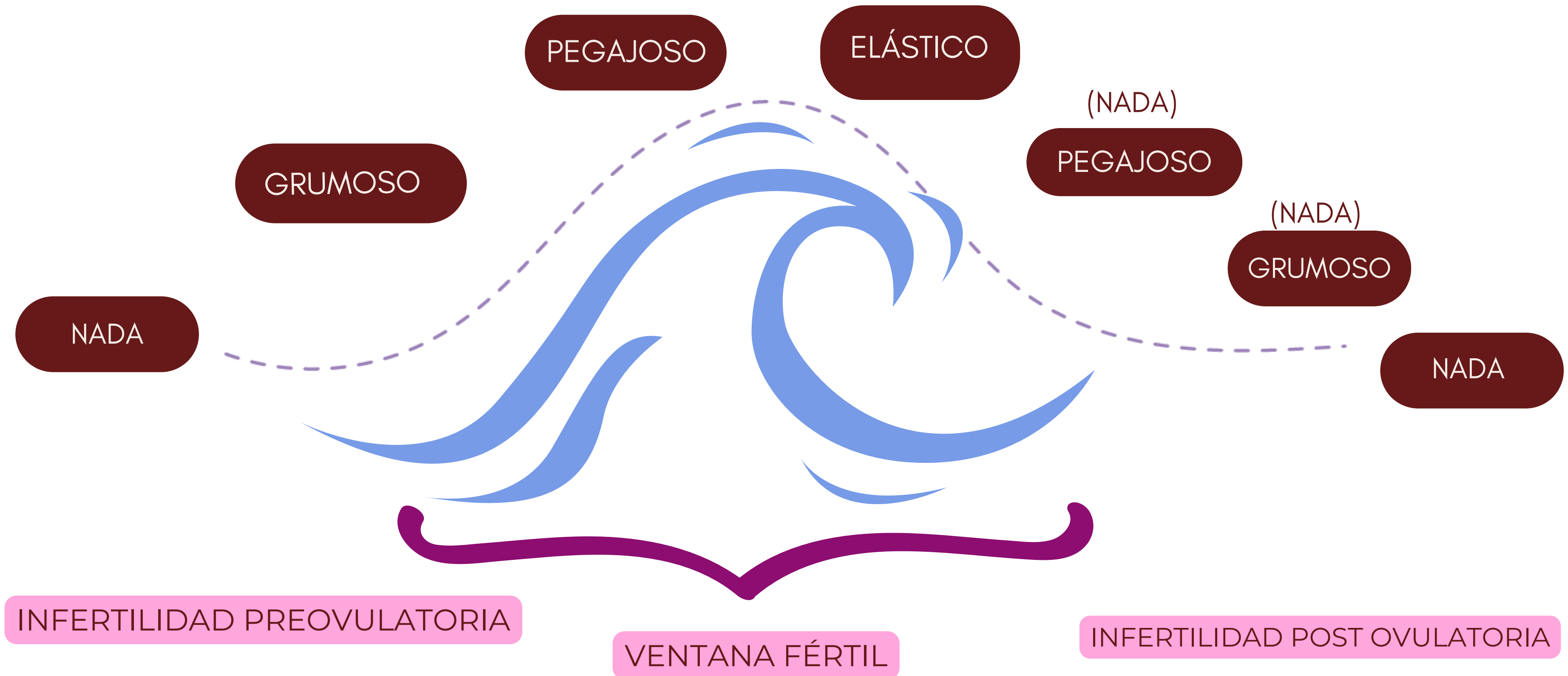


10



11

PROGRESIÓN FISIOLÓGICA DEL MOCO CERVICAL



¿Qué factores pueden dificultar la observación del moco cervical?

Por intervención quirúrgica del cuello del útero o por déficit de estrógenos en la insuficiencia del ovario. Aquí se presentan dos problemas:

- **Primero:** la mujer no ve moco y por lo tanto le falta un hecho biológico importante para la práctica de los métodos naturales aunque en la mayoría de los casos puede ser suficiente con la observación de los cambios en la sensación.
- **Segundo:** la falta de moco puede ser causa de infertilidad, ya que el moco cervical juega un papel primordial para la conservación y transporte de los espermatozoides.

OTROS FACTORES

Duchas vaginales.

Infecciones cervicovaginales.

Fluido seminal y semen.

Fluido por excitación.

Espermicidas y lubricantes.

Medicamentos

Medicamentos que impactan en el moco cervical:

- Antitusígenos mucolíticos orales pueden fluidificar el moco y en cierto modo mejorarlo y por lo tanto ayudar en el tratamiento de infertilidad causada por insuficiencia de moco cervical.
- Pomadas, tabletas, óvulos, supositorios o cremas espermicidas pueden alterar la observación del moco a corto plazo.
- Antibióticos en la fase preovulatoria retrasan la ovulación, Corticoides aceleran el crecimiento folicular (acortan la fase preovulatoria).
- Antihistamínicos: secan o disminuyen la producción de moco cervical. (Ejemplos comunes incluyen loratadina, cetirizina, fexofenadina y desloratadina.)

REGISTRO MANUAL

APARIENCIA DEL MOCO

SENSACIÓN VULVAR

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
					G	G	G	G			
					S	S	S	S			

APARIENCIA DEL MOCO

SENSACIÓN VULVAR

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
					P	P	P	P			
					S	S	S	S			

APARIENCIA DEL MOCO

SENSACIÓN VULVAR

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
					N	N	N				
					S	S	S				

APARIENCIA DEL MOCO

SENSACIÓN VULVAR

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
					G	P	E				
					H	M	M				

REGISTRO DIGITAL

Fluido

Sangrado

Manchado

Nada

Brillo

Grumoso

Pegajoso

Elástico

i

Alterado

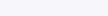
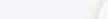
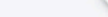
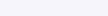
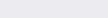
i

Empezar nuevo ciclo

Interpretación



Read Your Body

-  Alterado 
-  Empezar nuevo ciclo 
- Interpretación 
 -  Punto de cambio 
 -  Día cúspide 
 -  Cuenta post-cúspide completada 





.....
BREAK



✦ Toma correcta y registro

de la temperatura basal corporal ✦



Condiciones para la toma de temperatura:

- La toma y registro de temperatura debe comenzar una vez finalizada la menstruación, todos los días, tras el máximo periodo de descanso (en la mayoría de los casos será por la mañana), a la misma hora y antes de levantarse, habiendo estado como mínimo un par de horas de reposo horizontal en la cama, sin levantarse ni sentarse para tomar el termómetro.
- Hay que utilizar, preferentemente, un termómetro basal, dado que en estos termómetros la temperatura tarda más en estabilizarse, se recomienda poner el termómetro sublingual, esperar dos minutos antes de encenderlo y esperar que emita la señal, y luego esperar otro momento para hacer la lectura.

Punto clave:

- Veremos que los puntos oscilan; no se producen en una misma línea, pero durante muchos días se mantienen dentro de un nivel bajo (nivel bajo de la temperatura).

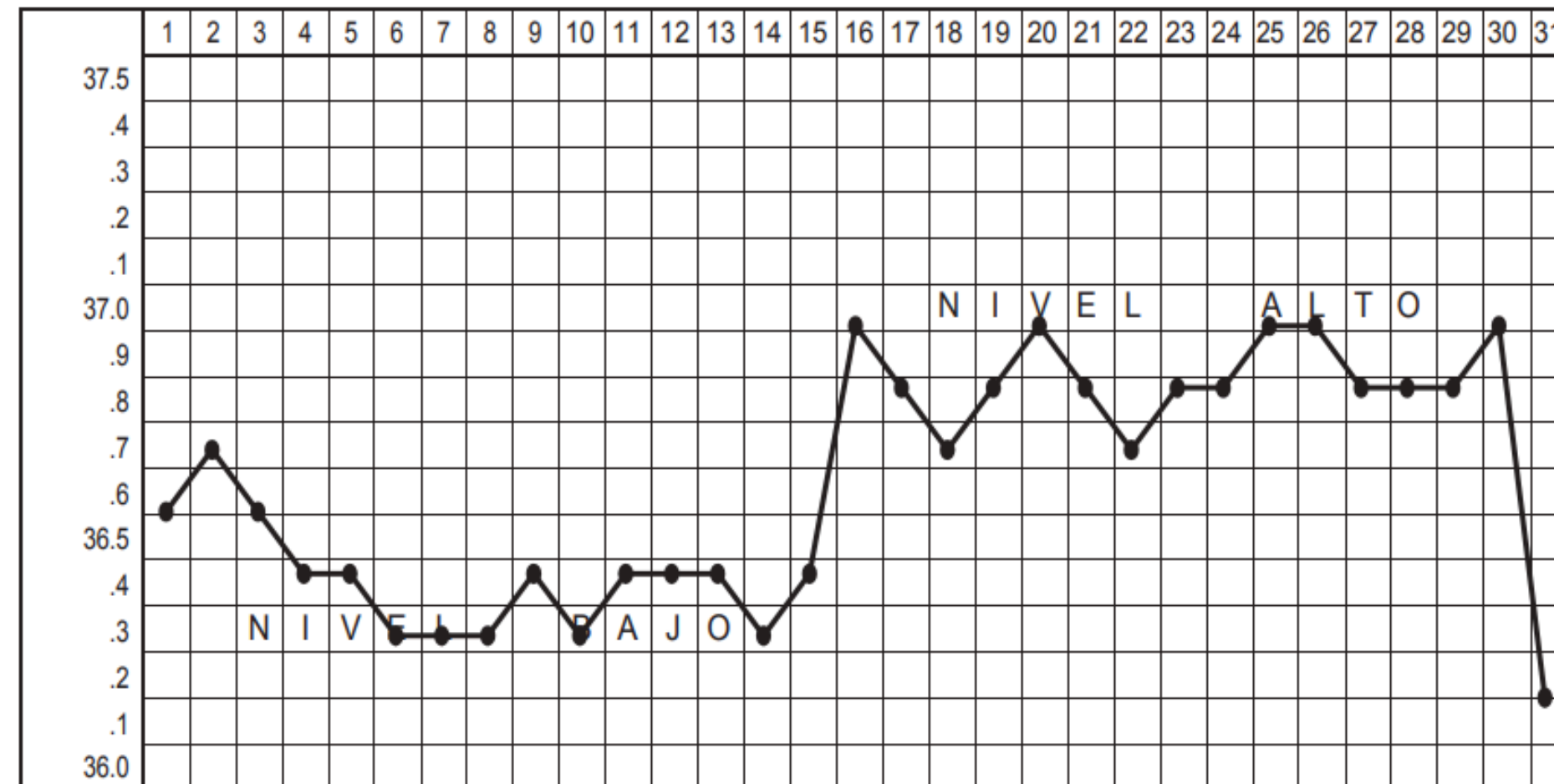
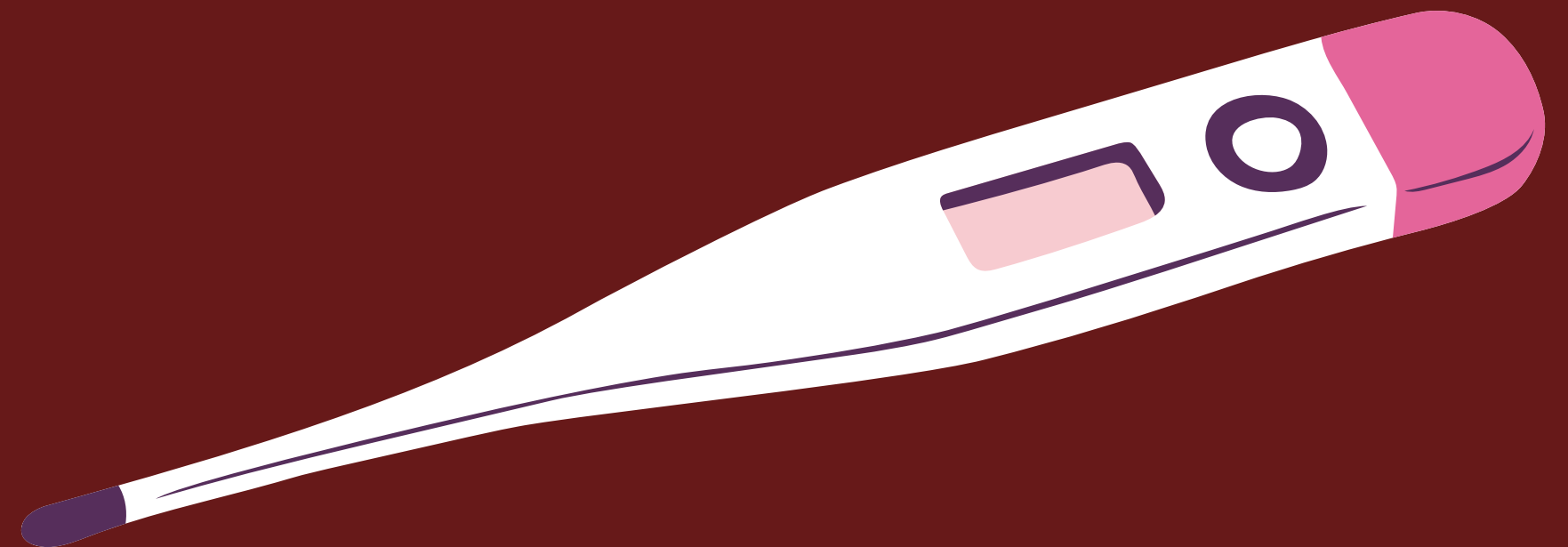


Fig. 13. Una gráfica de temperatura normal.

Condiciones para la toma de temperatura:

- La toma de la temperatura ha de hacerse antes de comer y beber nada.
- Durante un mismo ciclo, debe utilizarse siempre el mismo termómetro.
- Durante un mismo ciclo, debe utilizarse la misma vía de toma de temperatura.





Vías de toma de temperatura

- Oral (sublingual): 5 minutos en total.
- Rectal: 3 minutos
- Vaginal: 3 minutos



¿Qué registrar?

- La TBC diaria
- Detalle de salud o hecho emocional importante.
- Cambio de termómetro
- Menos horas de sueño
- Cambio en el horario habitual
- Cambio de vía

Registro de la TBC

- Se utiliza preferentemente una plantilla con celdillas cuadradas. La plantilla tiene indicadas, al margen izquierdo las temperaturas de 35.5°C hasta 37,5°C.
- La temperatura se anota diariamente, poniendo un punto en el medio de la celdilla correspondiente al día y a la temperatura observada. Se debe formar una gráfica uniando los puntos entre si de dias consecutivos.
- En la parte inferior de la gráfica se debe anotar cualquier indicencia como: cambio de termómetro, proceso febril, cambio en la hora de toma de temperatura, salidas nocturnas, comida o ingesta de alcohol abundantes en la noche anterior.

Registro manual

MES						Nº DEL CICLO						DURACIÓN						CICLO MÁS CORTO DE LOS ÚLTIMOS 6/12 CICLOS						APARIENCIA DEL MOCO						SENSACIÓN VULVAR								
CMO						DURACIÓN DE FASE LUTEA																				N: NADA B: BRILLO C: CRUMOSO P: PEGAJOSO E: ELÁSTICO					S : SECO H : HUMEDO M : MOJADO L : LUBRICADO							
FECHA																																						
DÍA DE LA SEMANA																																						
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
HORA																																						
37.10																																						
37.05																																						
37.00																																						
36.95																																						
36.90																																						
36.85																																						
36.80																																						
36.75																																						
36.70																																						
36.65																																						
36.60																																						
36.55																																						
36.50																																						
36.45																																						
36.40																																						
36.35																																						
36.30																																						
36.25																																						
36.20																																						
36.15																																						
36.10																																						
36.05																																						
36.00																																						
35.95																																						
35.90																																						
35.85																																						
35.80																																						
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																																						
APARIENCIA DEL MOCO																																						
SENSACIÓN VULVAR																																						
RELACIONES SEXUALES																																						
ESTRÉS																																						
ACTIVIDAD FÍSICA																																						
SUEÑO																																						
ENFERMEDAD																																						
DOLOR / INFLAMACIÓN																																						
OBSERVACIONES																																						

Registro digital



Read Your Body

Hoy 7 dic. 2023
Día 9, Ciclo 10

04
L

05
M

06
X

07
J

08
V

09
S

10
D

Temperatura

36.18 °C

06 : 45

Alterada

Interpretación

Temperatura

---.--- °C

---.---

Alterada

Interpretación

Aumento de temp. empieza hoy

Aumento de temp. confirmado

Anotar hoy

Termómetro basal

- **Nombre: Femometer Termómetro Basal**
- Alta precisión para medición de temperatura basal
- Medición oral
- Mide temperatura basal y fiebre
- Memoria de última lectura
- Sonido suave al finalizar la medición
- Resistente al agua
- Opción de medición en °C y °F
- Alerta de batería baja
- Apagado automático
- Diseño compacto, portátil y fácil de usar
- **Valor promedio en Mercado Libre: alrededor de \$29.990 CLP**



Termómetro basal

- **Nombre: Termómetro Basal Vinca II (Femometer)**
- Bluetooth integrado con sincronización automática a la app Femometer
- Registro digital automático de temperaturas
- Alta precisión: medición con dos cifras decimales (0,01 °C)
- App gratuita con gráficos, interpretación visual del ciclo y recordatorios
- Diseño moderno, discreto y portátil
- Incluye funda protectora
- Ideal para personas con horarios de sueño relativamente estables
- Funciona con pila CR2032 (incluida)
- **Valor promedio: 45.000 a 55.000 CLP**



Tempdrop

- **Nombre: Tempdrop Sensor de Temperatura Basal**
- Sensor portátil inteligente para seguimiento de fertilidad
- Mide la temperatura corporal basal durante el sueño
- Se utiliza en un brazalete en la parte superior del brazo
- No requiere tomar la temperatura al despertar
- Utiliza algoritmo inteligente para filtrar alteraciones del sueño, despertares nocturnos y consumo de alcohol
- Ideal para personas con sueño irregular, trabajo por turnos, lactancia o insomnio
- Sincronización automática vía Bluetooth con la app Tempdrop
- Requiere al menos 3 horas de sueño para obtener datos válidos
- Diseño cómodo, portátil y reutilizable
- **Valor aproximado:** Entre \$180.000 y \$250.000 CLP en Chile (dependiendo de impuestos y envío)



CAMBIO DE LA HORA HABITUAL DE LA TOMA

CORREGIR LA TEMPERATURA DE LA SIGUIENTE MANERA:

► Si se adelanta la hora de toma, **aumenta** la temperatura tomada en 0,1 °C por cada hora de adelante, con un máximo de 2 horas (0.2°C) y registrar.

► Si se atrasa la hora de toma, **disminuir la temperatura tomada en** 0,1 ° C, por cada hora de atraso, hasta un máximo de 2 horas (0.2°C) y registrar.

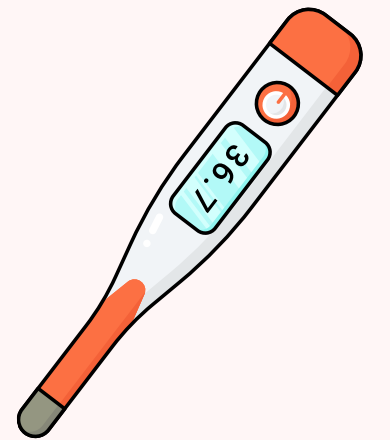
► Si el adelanto o atraso es **superior a 2 horas**, no se tendrá en cuenta dicha temperatura.

CAMBIO DE LA HORA HABITUAL DE LA TOMA

EJEMPLOS:

Adelanto de la hora habitual:

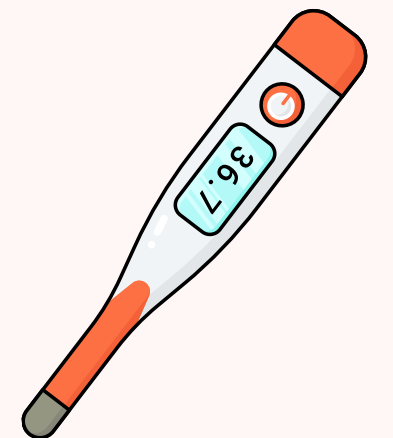
- **La temperatura fue tomada a las 6:00 AM: 36.50 °C**
 - Pero se adelantó una hora porque su horario habitual era a las 7 AM.
 - **Se corrige sumando 0.10 °C**
 - **Temperatura corregida y registrada : 36.60 °C**
 - **Hora registrada: 6 am**



CAMBIO DE LA HORA HABITUAL DE LA TOMA

Atraso de la hora de toma:

- **Temperatura tomada un día domingo a las 9:00 AM: 36.70 °C**
- Se atrasa 2 horas porque su horario habitual en la semana es a las 7 AM
- Se corrige restando 0.20 °C
- **Temperatura corregida y registrada: 36.50 °C**
- Hora registrada: 9 am





¿Qué hacer con usuarias que tiene trabajo por turnos?

Trabajo por turnos nocturnos y TBC

- La indicación principal del método sintotérmico siempre debe mantenerse: tomar la temperatura después del mayor período de descanso diario.
- Idealmente debe ser a la misma hora, pero en personas con turnos nocturnos o horarios variables, puede tomarse en distintos horarios según el momento de despertar.
- Estas gráficas suelen ser más complejas de interpretar, aunque algunas mantienen patrones bifásicos fisiológicos claros.
- La interpretación debe evaluarse caso a caso y, si es necesario, se pueden excluir ciertos turnos específicos, considerando que con más de 4 registros semanales las gráficas suelen seguir siendo interpretables.

Beneficios de tomarse la TBC

1 Podrá saber si está ovulando.

2 Podrá saber cuándo es seguro tener RRSS sin riesgo de embarazo post ovulación.

3 Sabrá cuándo le bajará la menstruación.

4 Problemas potenciales de salud como hipotiroidismo o disfunción de la fase lútea.

Factores que pueden afectar la TBC

- Consumo de alcohol
- Haber tenido una noche tardía o una noche con sueño interrumpido
- Dormir en exceso
- Feriados
- Viajes
- Cambios de zona horaria
- Trabajo por turnos
- Estrés
- Enfermedades
- Trastornos ginecológicos
- Medicamentos *

Medicamentos:

- **Antiinflamatorios/antipiréticos** (como ibuprofeno, ketorolaco, paracetamol, naproxeno): pueden disminuir la temperatura corporal y “aplanar” o bajar algunas temperaturas de la gráfica.
- **Antibióticos**: no suelen alterar directamente la TCB, pero la infección o enfermedad por la cual se indican sí puede elevarla. Además, algunos antibióticos pueden afectar el sueño o el estado general, influyendo indirectamente en la temperatura.
- Lo importante en método sintotérmico es registrar en la gráfica cualquier factor que pueda modificar la temperatura (medicación, fiebre, enfermedad, alcohol, alteraciones del sueño, etc.) para contextualizar la interpretación.

Bibliografía

1. Otte, A., Medialdea, C., González, F. & Martí, P. Cómo reconocer la fertilidad: El método sintotérmico. Actualización 2021.
2. Escuela RENAFER. Manual Curso para Expertos en Planificación Familiar Natural (PFN). Versión 2021.
3. Weschler, T. Tu fertilidad. Edición 2020.
4. [Tempdrop Official Website](#)
5. [Tempdrop – How it Works](#)
6. [Femometer Official Website](#)
7. Femometer Vinca II Basal Thermometer



.....
GRACIAS

