

El método sintotérmico

Fundamentos, reglas y excepciones

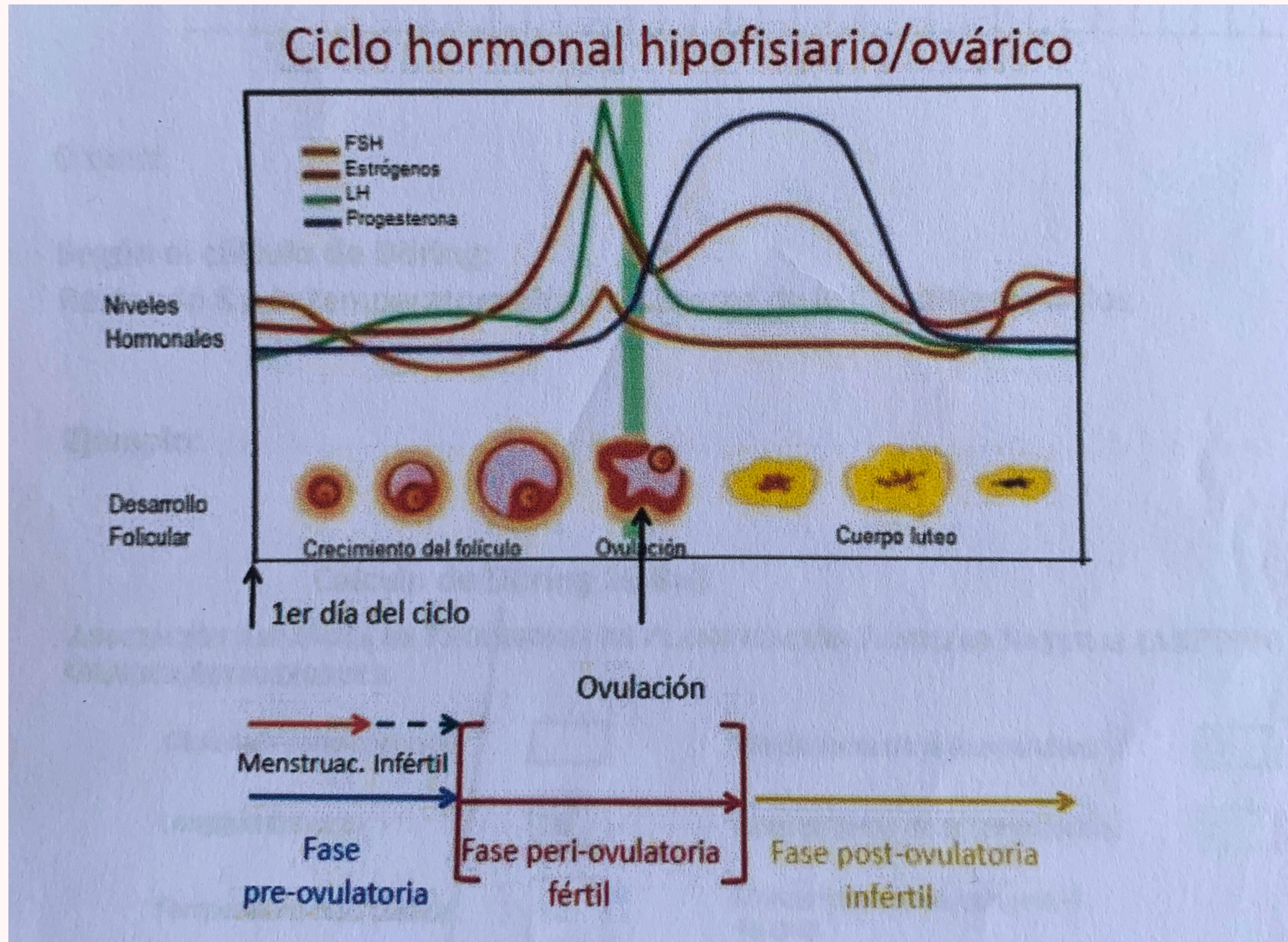


Métodos sintotérmicos

Son aquellos que utilizan la observación e interpretación simultánea de distintos parámetros de la ovulación para identificar los días fértiles e infértiles del ciclo menstrual y orientan las relaciones sexuales a la intención reproductiva.

Utilizan un **método de DOUBLE CHECK** (doble comprobación): usan la información de por lo menos 2 biomarcadores de forma simultánea.

Reconocimiento de la fertilidad

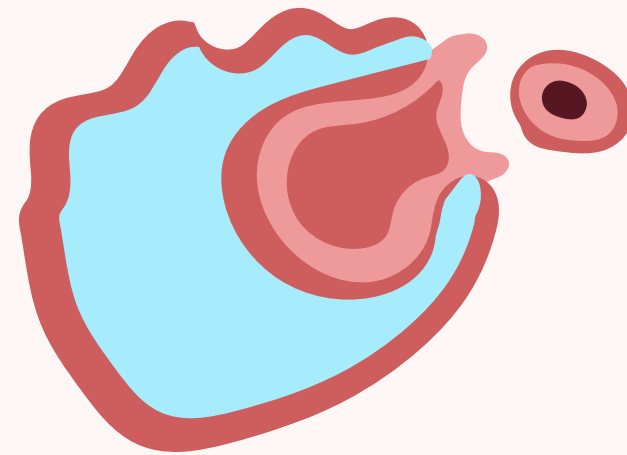


Método de doble comprobación

Moco cervical

+

CMO



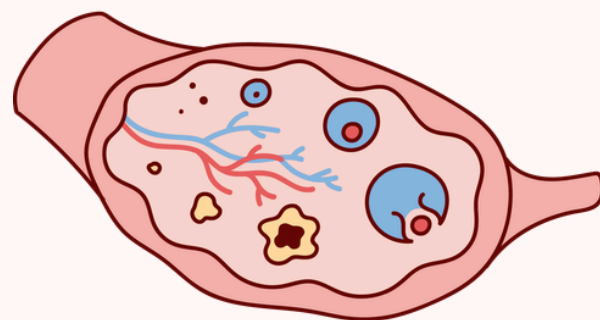
Ovulación

Moco cervical

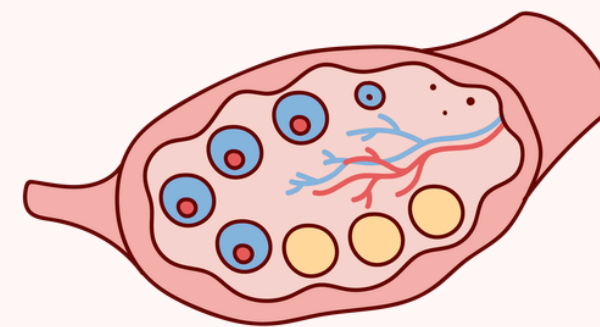
+

TBC

**Fase
preovulatoria**



**Fase
postvulatoria**



¿Cuándo empieza la ventana fértil en la fase preovulatoria?

**DETERMINAR EL ÚLTIMO DÍA INFÉRIL Y EL
PRIMER DÍA FÉRIL PREEVULATORIO**

El último día infértil preovulatorio se determina mediante **el cálculo modificado de Ogino (CMO) y el moco cervical**, guiándose por el parámetro o indicador más precoz (en el caso de que no coincidan en el mismo día).

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

Primer día fértil según el moco Cervical

El día anterior a la aparición del primer signo de moco cervical y/o sensación de humedad, lubricada o mojada.

Inicio de la fase fértil

APARIENCIA DEL MOCO

SENSACIÓN VULVAR

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
					N	N	N	P	P																									
					S	S	S	S	H																									

Para el MST cualquier aparición de moco cervical y/o sensaciones de fertilidad antes de la ovulación abren la ventana fértil.



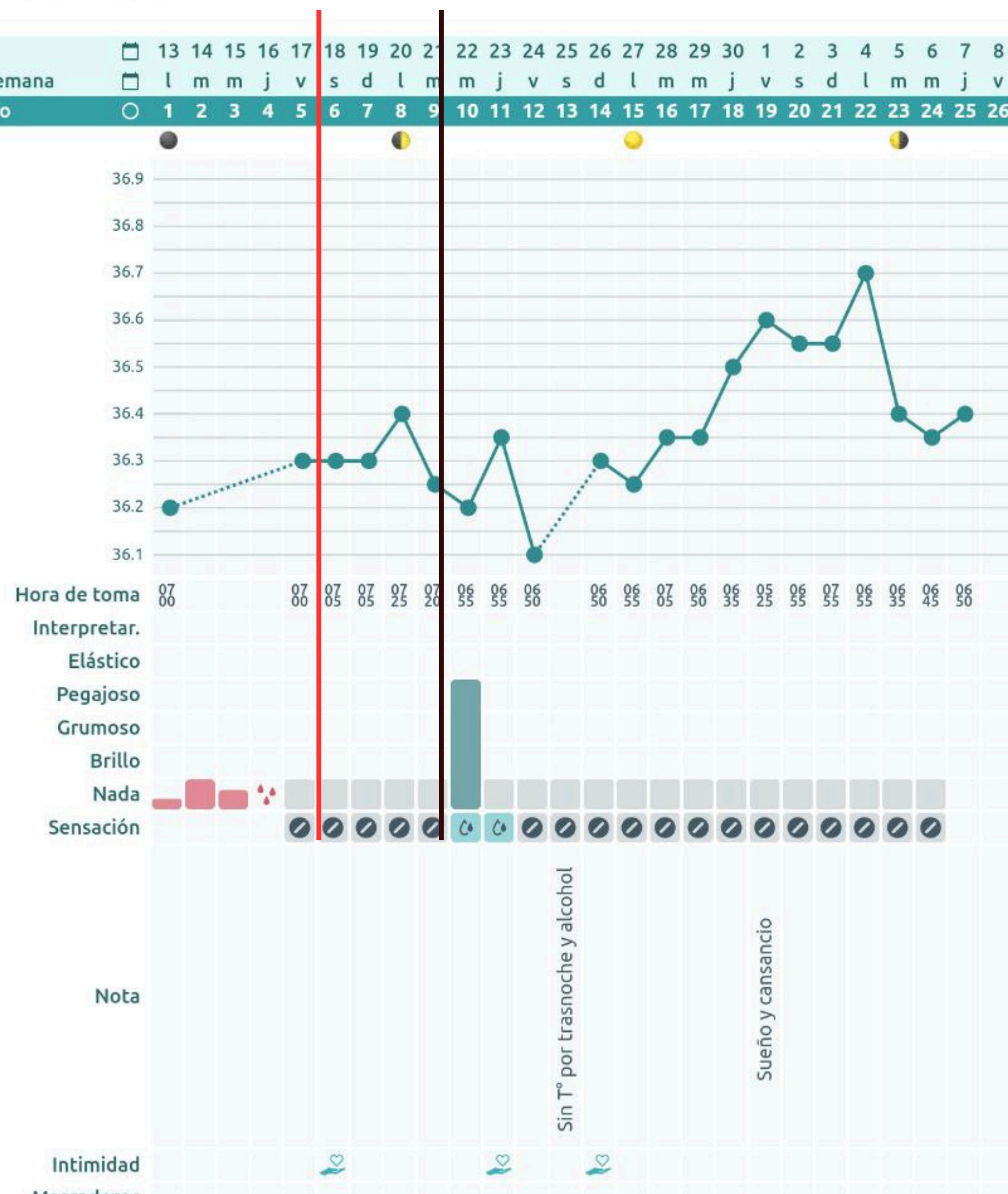
Fecha	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8
Día de la semana	l	m	m	j	v	s	d	l	m	m	j	v	s	d	l	m	m	j	v	s	d	l	m	m	j	v
Día del ciclo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26



Cálcula el último día infértil preovulatorio:

Usuaria K.T.A, 38 años.
Suspendió anticonceptivos orales en 2012.

En los últimos 12 ciclos, el más corto fue de **25 días**.



Cálcula el último día infértil preovulatorio:

- CMO: $25 - 20 =$ Día 5
- Aparición de moco y sensación el día 10.

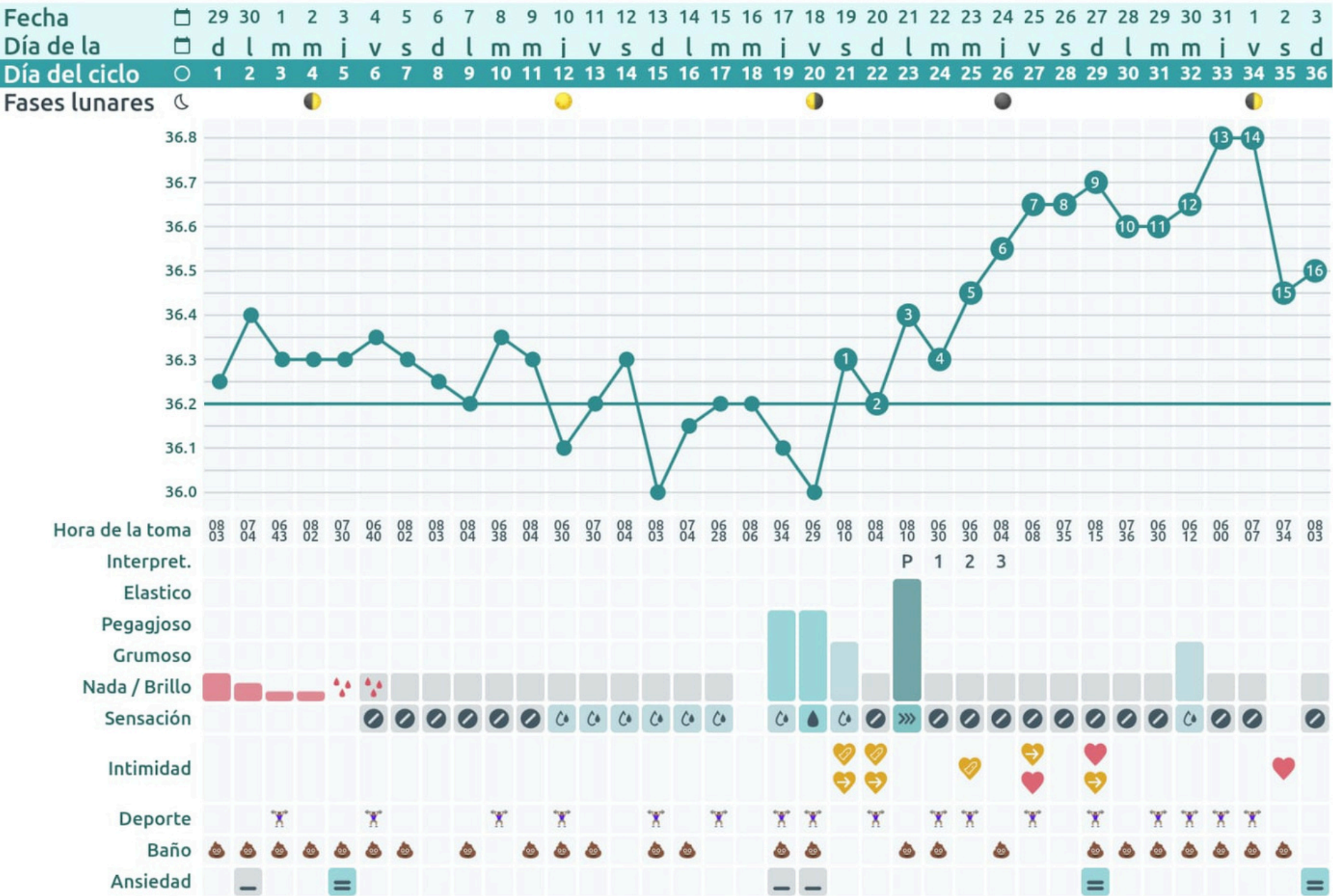
Último día infértil preovulatorio: Día 5 del ciclo, por ende según el MST la ventana fértil empieza el día 6.

Si los biomarcadores no coinciden, **nos guiamos por el más precoz, siempre.**



Read Your Body // Ciclo 9

29 jun 2025 - 3 ago 2025



Notas del ciclo



Read Your Body
RYB



Cálcula el último día infértil preovulatorio:

Usuaria K.Z, 29 años.
Suspendió anticonceptivos orales hace 9 meses.

En los últimos 6 ciclos, el más corto fue de **28 días**.



Si los biomarcadores no coinciden, **nos guiamos por el más precoz, siempre.**

¿Cuándo termina la ventana fértil en la fase postovulatoria?

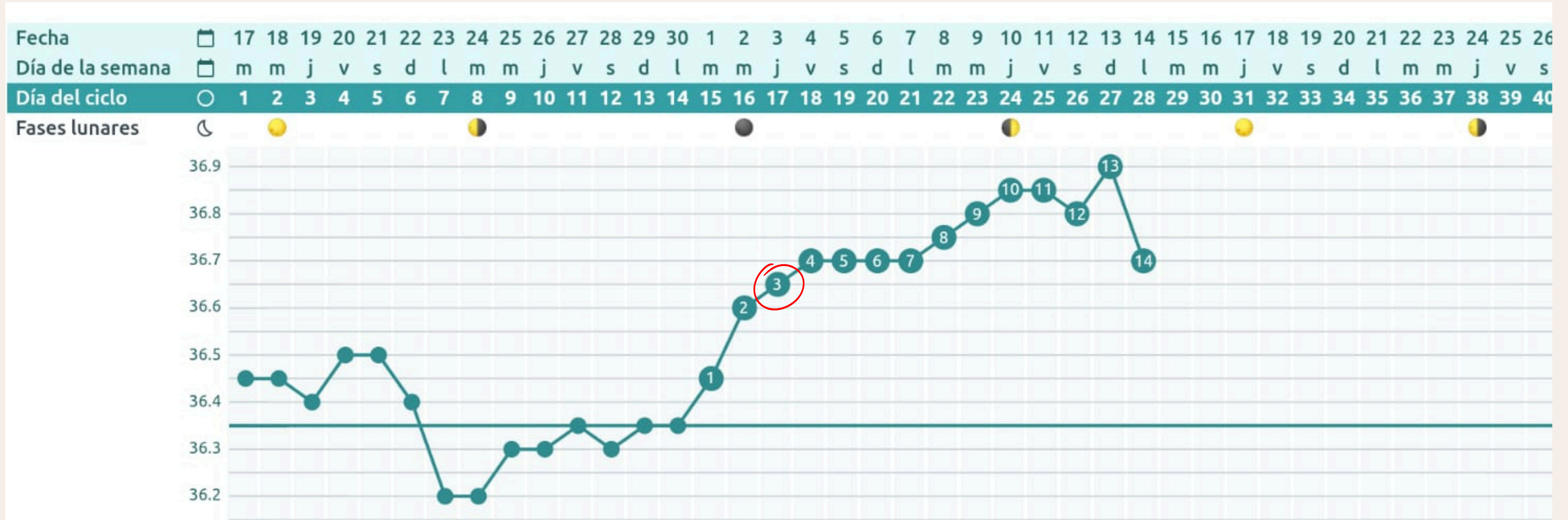
Primer día infértil postovulatorio

El inicio de la fase infértil postovulatoria se determina por la TCB y el moco cervical.

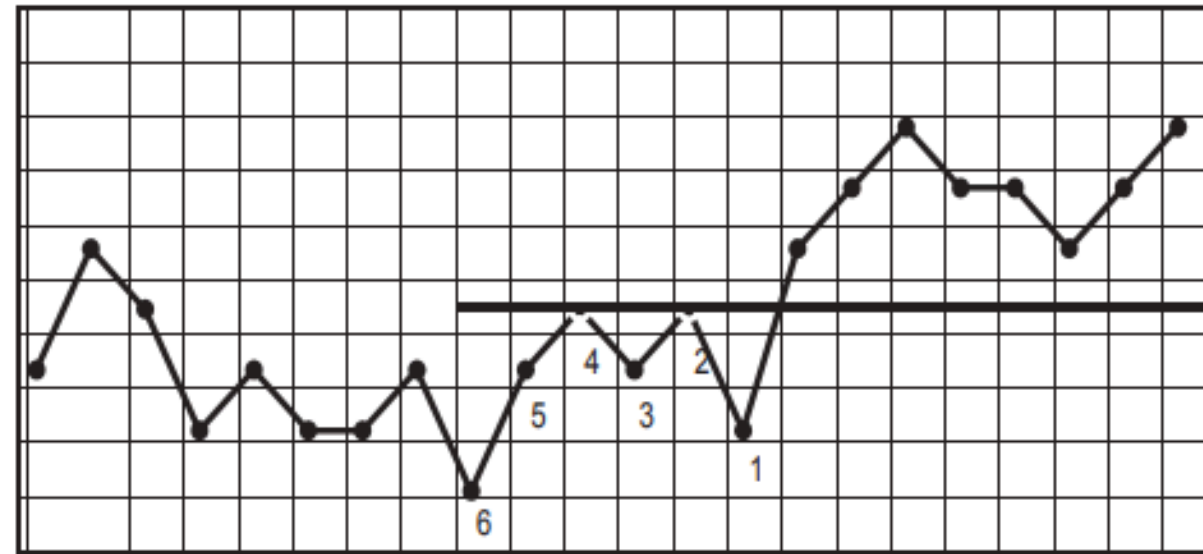
REGLA DEL 3 SOBRE 6

Para determinar el inicio de la fase infértil postovulatoria según la TBC utilizaremos **la regla del 3 sobre 6.**

Se espera a tener **tres temperaturas por encima de la línea basal**. Para marcar el comienzo de la infertilidad postovulatoria, el **tercer día alto debe situarse por lo menos a 0,2°C** de la línea basal. La infertilidad comienza la noche de este tercer día.



LA LINEA BASAL DELIMITA LAS TEMPERATURAS ALTAS DE LAS BAJAS.



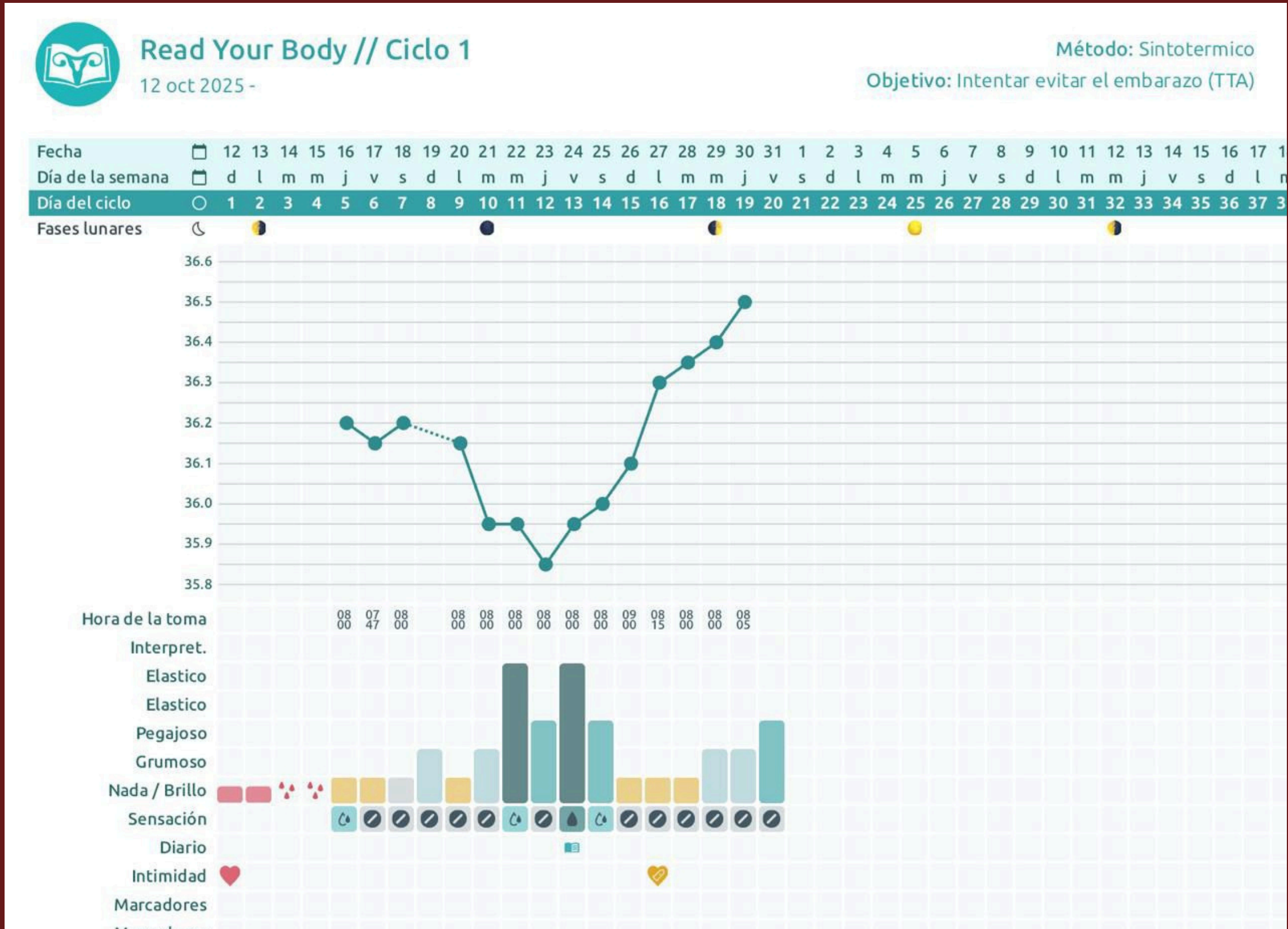
Ejemplo: (Fig. 22). Se busca el valor más alto de las 6 temperaturas anteriores a la subida y se traza una línea sobre esta temperatura, la cual resalta el nivel bajo y el alto de la temperatura.

Para esto, se requiere tener las **6 temperaturas inferiores anteriores a la primera temperatura alta**, y se traza la *línea basal desde la más alta de estas seis inferiores.*

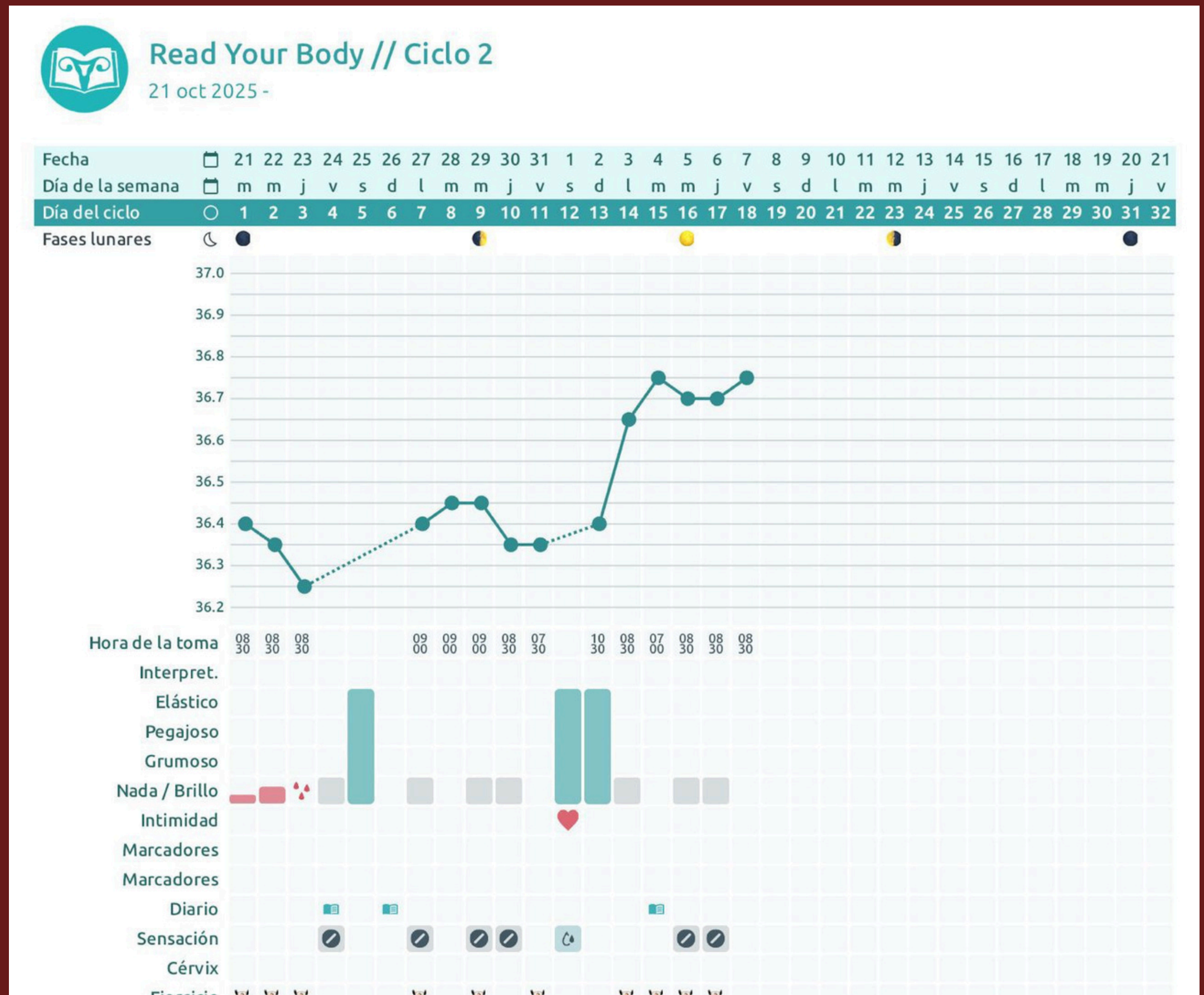
EJEMPLO 1

[illegible]

EJEMPLO 2



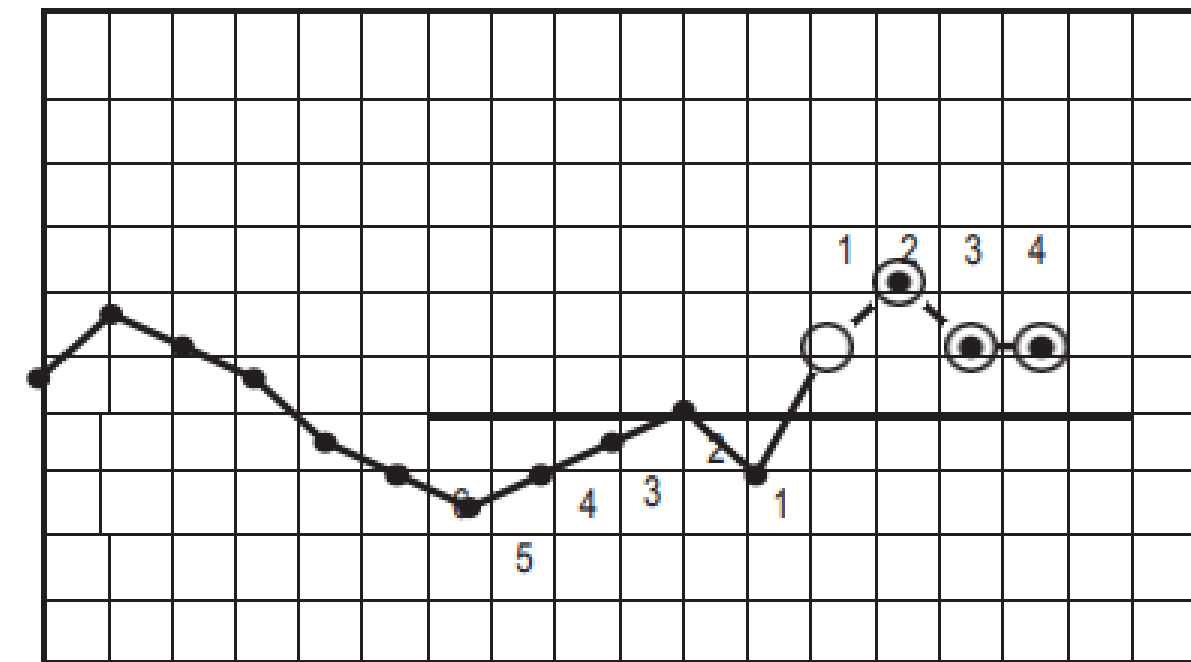
EJEMPLO 3



En el caso en que el tercer día de temperatura alta se halle al menos a 0.2°C, será necesario *esperar* al cuarto día de temperatura alta: La noche de ese día marcará el comienzo de la fase infértil postovulatoria. No es necesario que esté a 0.2°C de dicha línea basal.

Primera excepción (Fig 26):

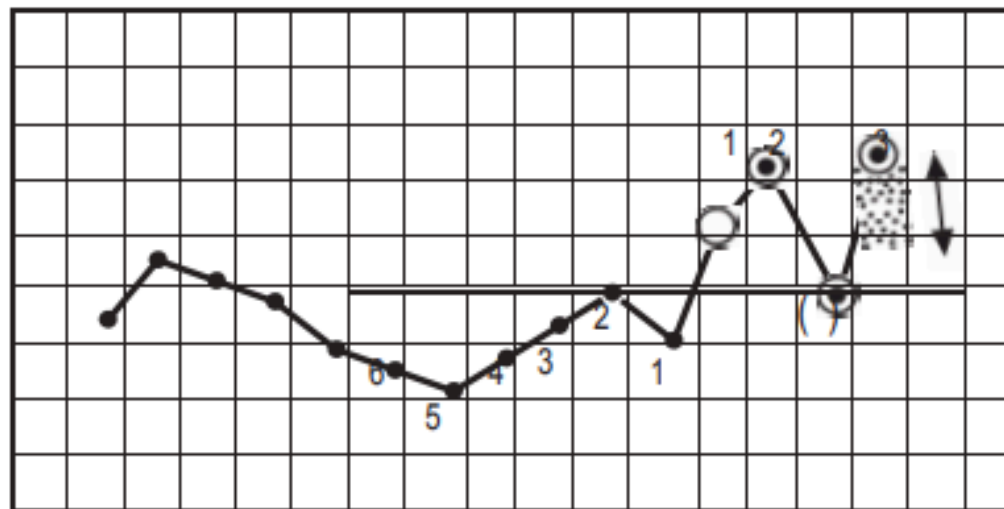
Si la temperatura no está 0,2 °C más alta, se espera a un cuarto día; este no tiene que estar 0,2° C más alto, pero si más alto que los 6 anteriores de la fase baja.



Si una de las tres temperaturas altas **desciende** hasta la línea basal o por debajo de ella, no la consideraremos válida y habrá que **esperar a un cuarto día**. Si el 4to día está por lo menos a 0.2°C de la línea basal, **se inicia la infertilidad por la noche**.

Segunda excepción (Fig 27):

De las 3 temperaturas altas una puede caer sobre la línea de base o incluso por debajo, pero esta no se tiene que tener en cuenta. Se espera la “correcta” tercera temperatura, y esta última naturalmente tiene que estar por lo menos 0,2ª C más alta que la más alta de las temperaturas de la fase baja. (Atención: no se deben unir las dos excepciones.)



Si el 4to día no está al menos a 0.2°C, no se ha alcanzado la infertilidad postovulatoria y hay que esperar un nuevo desfase térmico y trazar una nueva línea basal.

RESUMEN

La **fase infértil postovulatoria** comienza, según la temperatura, el **tercer día de temperatura elevada por la noche**, si esta temperatura está por lo menos 0.2 °C más alta que la línea basal.



.....
BREAK



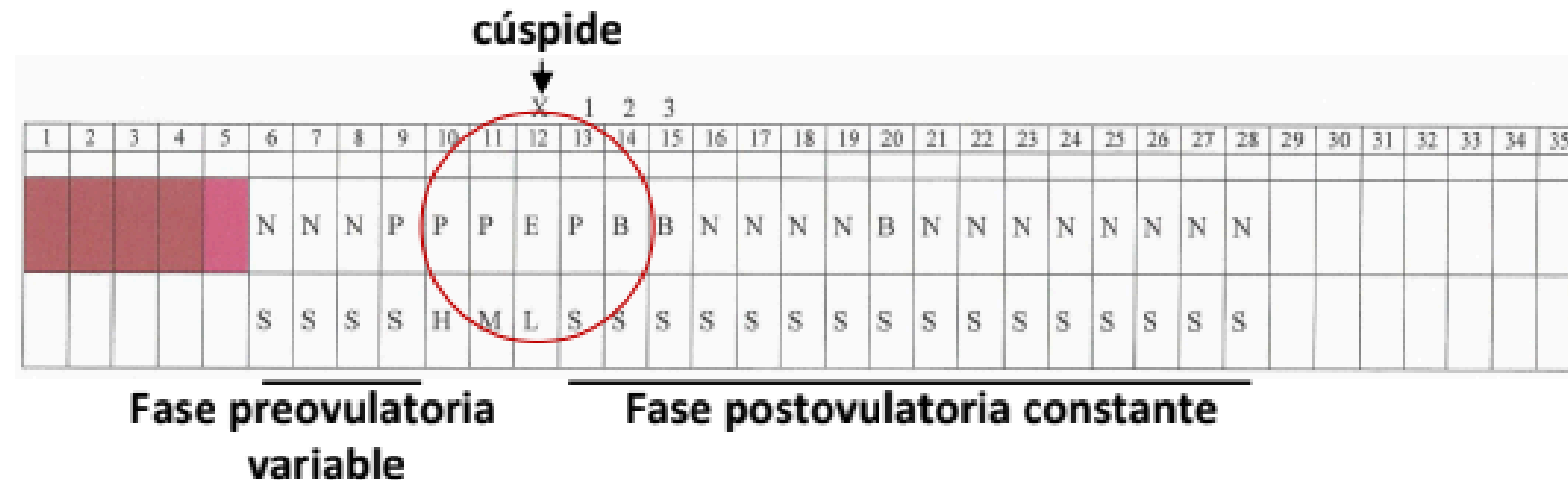
El inicio de la infertilidad
postovulatoria según el
moco cervical empieza la
noche del tercer día
postcúspide.



DÍA CÚSPIDE

Día cúspide o pico: Se llama día pico al último día de características de fertilidad, en el cual el **moco es elástico, transparente y resbaladizo (Moco E)** y/o la presencia de sensación húmeda, mojada o lubricada.

- La ovulación ocurre alrededor del día pico o cúspide (24-48h antes o después)



Cúspide

cambio de características

[illegible]

Ejemplo de día cúspide confirmado por la sensación.

Cúspide

Cambio de características

[illegible]

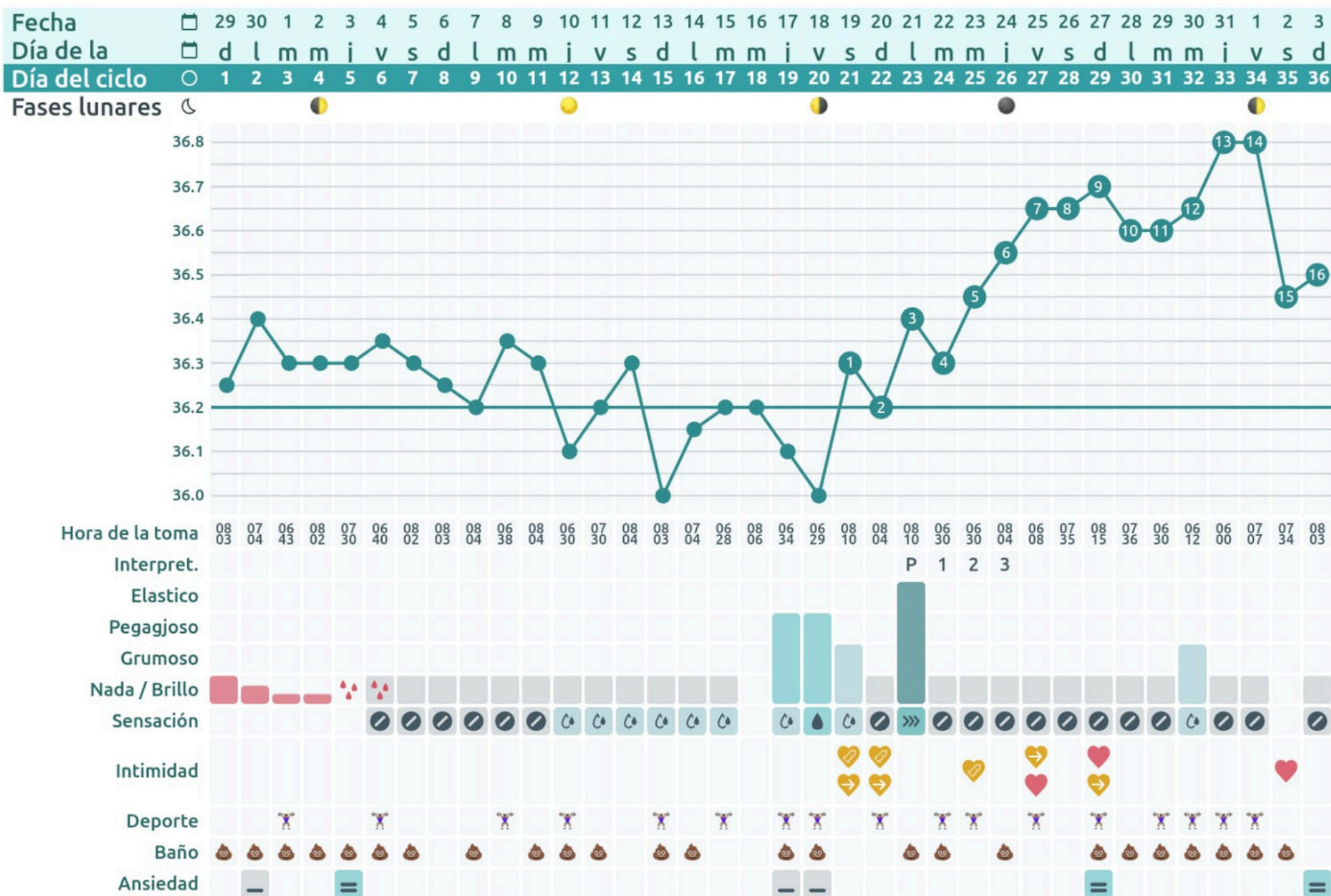
Si el **inicio de la infertilidad postovulatoria** según *la TBC* y según *el moco cervical* **no coinciden**, nos guiaremos por el más tardío de ambos.





Read Your Body // Ciclo 9

29 jun 2025 - 3 ago 2025



Notas del ciclo



Read Your Body
RYB



Tarea

Usuaria KZ, 29 años. Suspendió anticonceptivos orales hace 9 meses. En los últimos 6 ciclos, el más corto fue de 28 días.

A partir del gráfico presentado, identifica:

1. CMO
2. Último día de infertilidad preovulatoria.
3. Primer día de ventana fértil.
4. Día cúspide.
5. Primer día de temperatura alta.
6. Línea basal.
7. Inicio de la fase infértil postovulatoria según el MST.

Reglas para evitar una gestación

1. Fase menstrual:

La menstruación comprende **desde el primer día de sangrado al último día en que todavía se mancha.** El inicio de la menstruación es el día 1 del ciclo. Se puede tener RRSS durante **los primeros 5 días**, si se cumplen las siguiente **condiciones**:

1. No haya presencia de moco.
2. El ciclo anterior haya sido ovulatorio (subida de temperatura y mantenida al menos durante 10 días).
3. El ciclo más corto conocido en los últimos 6/12 ciclos anteriores haya sido de, al menos, 25 días.

Reglas para evitar una gestación

2.Fase Preovulatoria infértil

Llamamos de esta forma al periodo comprendido **entre la menstruación y el primer día de inicio de la fase fértil**, determinada por el indicador más precoz de los 2 observados:

CMO

+

MOCO CERVICAL

RRSS noches de días secos hasta el último día infértil preovulatorio, identificado por el método de doble comprobación.

Reglas para evitar una gestación

3.Fase Periovulatoria o ventana fértil: :

Llamamos **fase peri-ovulatoria fértil** al periodo comprendido *entre el primer día de aparición de moco y/o cambio de sensación de sequedad y el primer día infértil postovulatorio* determinado por el indicador más tardío de los 2 observados (moco y TBC).

El MST recomienda evitar relaciones de cualquier tipo o contacto genital si se desea evitar un embarazo. Sin embargo también es posible explorar la sexualidad no penetrativa con responsabilidad o el uso correcto de preservativos.

EL USO DE PSV PUEDE BAJAR LA EFECTIVIDAD DEL MST.

Family planning method	First-Year Pregnancy Rate ^a (Trussell & Aiken ^b)		12-Month Pregnancy Rate ^c (Polis et al. ^d)	Key
	Consistent and correct use	As commonly used	As commonly used	
Implants	0.1	0.1	0.6	0–0.9
Vasectomy	0.1	0.15		Very effective
Female sterilization	0.5	0.5		
Levonorgestrel IUD	0.5	0.7		1–9
Copper-bearing IUD	0.6	0.8	1.4	Effective
LAM (for 6 months)	0.9 ^a	2 ^a		
Monthly injectable	0.05 ^a	3 ^a		10–19
Progestin-only injectable		4	1.7	Moderately effective
Combination contraceptives	0.3		5.5	
Progestin-only pills	0.3	7		
Combined patch	0.3	7		20+
Combined vaginal ring	0.3	7		Less effective
Male condoms	2	13	5.4	
Standard Days Method	5	12		
TwoDay Method	4	14		
Ovulation method	3	21		
Other fertility methods		15		
Diaphragms with spermicide	16	17		
Withdrawal	4	20	13.4	
Female condoms	5	21		
Spermicide	16	21		
Cervical cap ^f	26 ^a , 9 ^b	32 ^a , 16 ^b		
No method	85	85		

Método	Embarazos por 100 mujeres durante el primer año de uso	
	Uso sistemático y correcto	Uso habitual
Métodos basados en el calendario		
Método de los días fijos	5	12
Métodos basados en los síntomas		
Método de los dos días	4	14
Método de la ovulación	3	23
Método sintotérmico	<1	2

Recuperación de la fertilidad tras dejar de usar los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad: Sin demora

Protección contra las infecciones de transmisión sexual (ITS): Ninguna

Reglas para evitar una gestación

3. Fase infértil post-ovulatoria

Llamamos **fase post-ovulatoria** al periodo comprendido *entre el primer día infértil, determinado por el más tardío (moco y TBC)* hasta **el día anterior al inicio de la siguiente menstruación**.

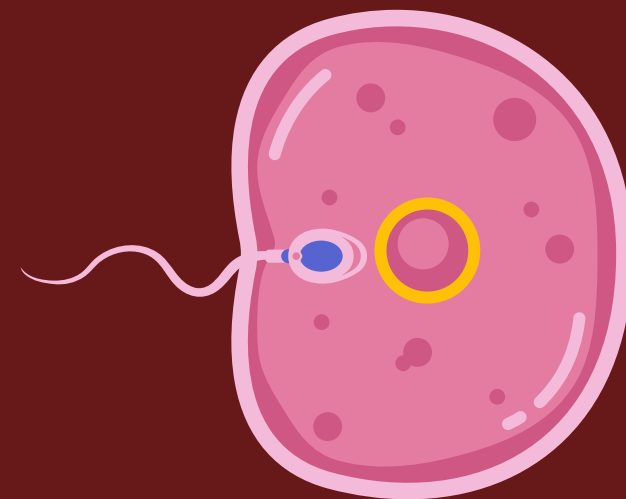


Las relaciones sexuales se recomiendan **desde la noche del 1º día infertil post ovulatorio de forma libre de día y hora**, hasta la siguiente menstruación, calculado por el parametro más tardío (TBC y moco).

Reglas para BUSCAR una gestación

Las relaciones sexuales podrán tenerse durante todo el ciclo, sin embargo **se orientarán hacia los días más fértiles:**

Todos los días a partir de la primera aparición de moco o cambio de sensación de sequedad hasta el primer día de temperatura alta (antes de que el óvulo comience a desintegrarse).





5. Determina qué día se cierra la ventana fértil según las reglas del método sintotérmico.

¿Qué hacemos cuándo NO hay CMO?

2 opciones:

1. Abstención de RRSS durante menstruación y fase preovulatoria hasta 1º día infértil postovulatorio.
2. No RRSS durante menstruación y RRSS las noches secas sin moco de forma alternadas hasta que aparezca moco/sensación. (Menos eficaz)



5. Cierre ventana fértil: Día 18 del ciclo por la noche.

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.



.....
GRACIAS

