

Caso clínico 1

V.L.V.
Edad: 26 años

Motivo de consulta

- Desea aprender a utilizar el método sintotérmico con objetivo anticonceptivo previo a su matrimonio en abril de 2026.
- Refiere interés previo en métodos de reconocimiento de la fertilidad debido a que su madre utilizaba el método Billings.
- Busca una alternativa de cuidado que no afecte su salud general.

Caso clínico 1

Antecedentes personales relevantes

- Enfermedad celíaca diagnosticada a los 22 años.
- Antecedente de anemia ferropénica tratada con hierro endovenoso.
- Diagnóstico de disbiosis intestinal y SIBO en 2025, actualmente en tratamiento nutricional.
- Antecedentes de candidiasis vaginal.
- En acompañamiento psicológico para manejo del estrés.
- No fuma ni consume alcohol actualmente.
- Actividad física: no realiza ejercicio regularmente.

Caso clínico 1

Antecedentes familiares

- Madre con tiroiditis de Hashimoto.
- Antecedentes familiares de enfermedades autoinmunes.
- Abuela con antecedentes cardiovasculares y cáncer de mama.

Caso clínico 1

Antecedentes gineco-obstétricos

- Menarquia a los 16 años.
- Refiere ciclos inicialmente muy irregulares.
- Posterior al diagnóstico y manejo de enfermedad celíaca, observa regulación de sus ciclos.
- **Nunca ha utilizado anticonceptivos hormonales.**
- Sin antecedentes de actividad sexual al momento de la consulta inicial.
- **FUR inicial registrada: 09-10-2025.**
- Menstruaciones de 5–6 días.
- Dolor menstrual inicial EVA 1.
- Alergia a productos de contención que no sean de algodón.

Historial menstrual al inicio del acompañamiento

Duración de ciclos previos

- Junio: 31 días
- Julio: 29 días
- Agosto: 37 días
- Septiembre: 29 días

Síntomas asociados

- Antecedente de dolor menstrual importante previo al tratamiento nutricional.
- Refiere disminución significativa del dolor y del flujo menstrual tras cambios alimentarios y tratamiento del SIBO.
- Reporta mejoría digestiva importante y disminución de inflamación sistémica.



Objetivo: Prevenir embarazo (GPP)

[illegible]

Analisis del ciclo 1

- **Primeros 5 días de la menstruación:** Fértiles
- **Inicio de la ventana fértil:** Día 1 del ciclo
- **1º temperatura alta:** Día 39 del ciclo
- **Línea basal:** 36,45 °C
- **Regla del 3 sobre 6 confirmada:** Día 42 del ciclo
- **Día cúspide:** Día 36 del ciclo
- **Cierre de la ventana fértil:** Día 42 del ciclo a las 20:00 hr
- **Fase preovulatoria:** 38 días
- **Fase post ovulatoria:** 11 días





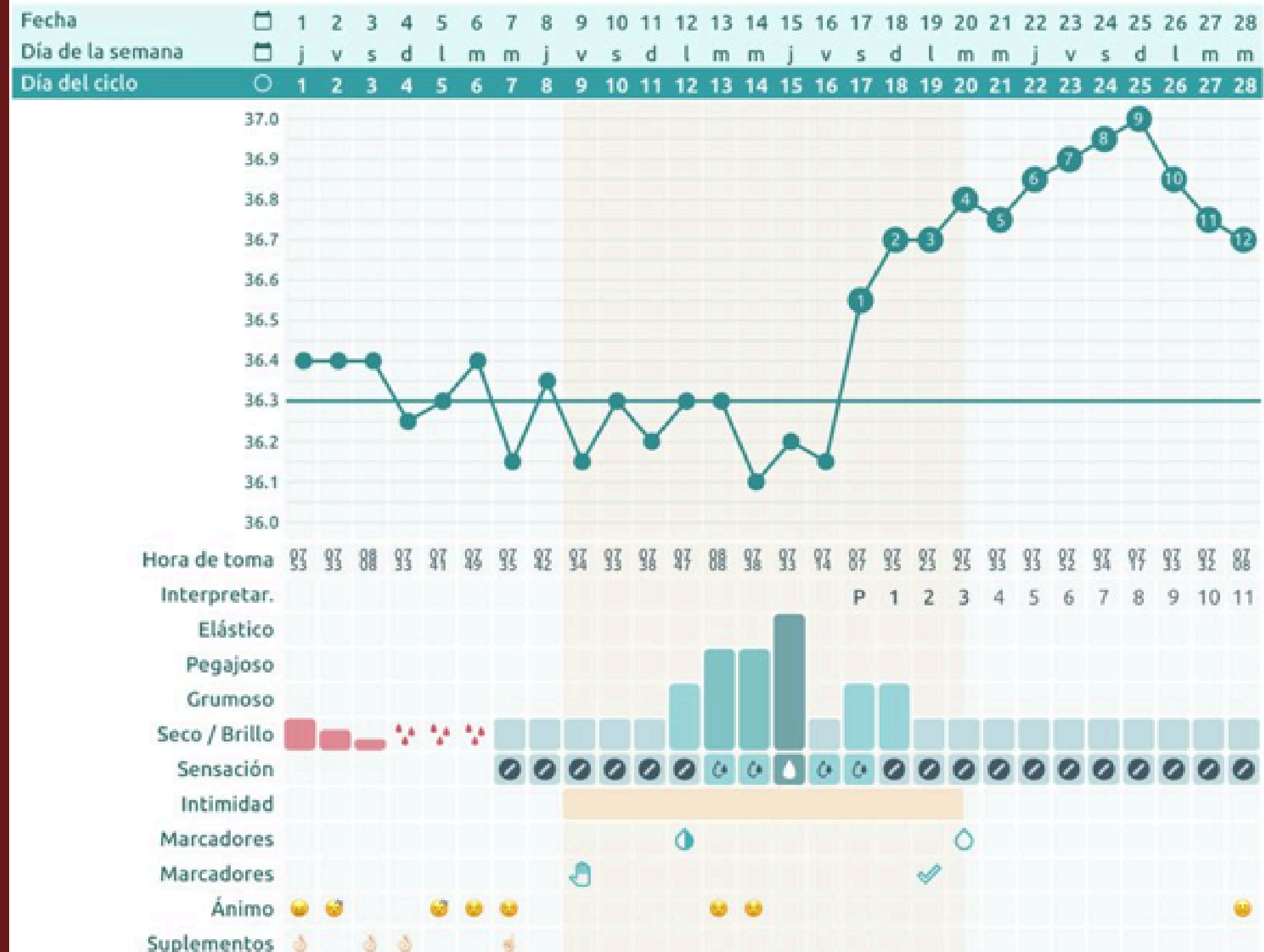
Objetivo: Prevenir embarazo (GPP)

[illegible]

Analisis del ciclo 2

- **Primeros 5 días de la menstruación:** Fértiles
- **Inicio de la ventana fértil:** Día 1 del ciclo
- **1º temperatura alta:** Día 24 del ciclo
- **Línea basal:** 36.35 °C
- **Regla del 3 sobre 6 confirmada:** Día 26 del ciclo
- **Día cúspide:** Día 25 del ciclo
- **Cierre de la ventana fértil:** Día 28 del ciclo a las 20:00 hr
- **Fase preovulatoria:** 23 días
- **Fase post ovulatoria:** 12 días





Analisis del ciclo 3

- **Primeros 5 días de la menstruación:** Infértiles
- **Inicio de la ventana fértil:** Día 9 del ciclo
- **1º temperatura alta:** Día 17 del ciclo
- **Línea basal:** 36.30 °C
- **Regla del 3 sobre 6 confirmada:** Día 19 del ciclo
- **Día cúspide:** Día 17 del ciclo
- **Cierre de la ventana fértil:** Día 20 del ciclo a las 20:00 hr
- **Fase preovulatoria:** 16 días
- **Fase post ovulatoria:** 12 días



Analisis del ciclo 4

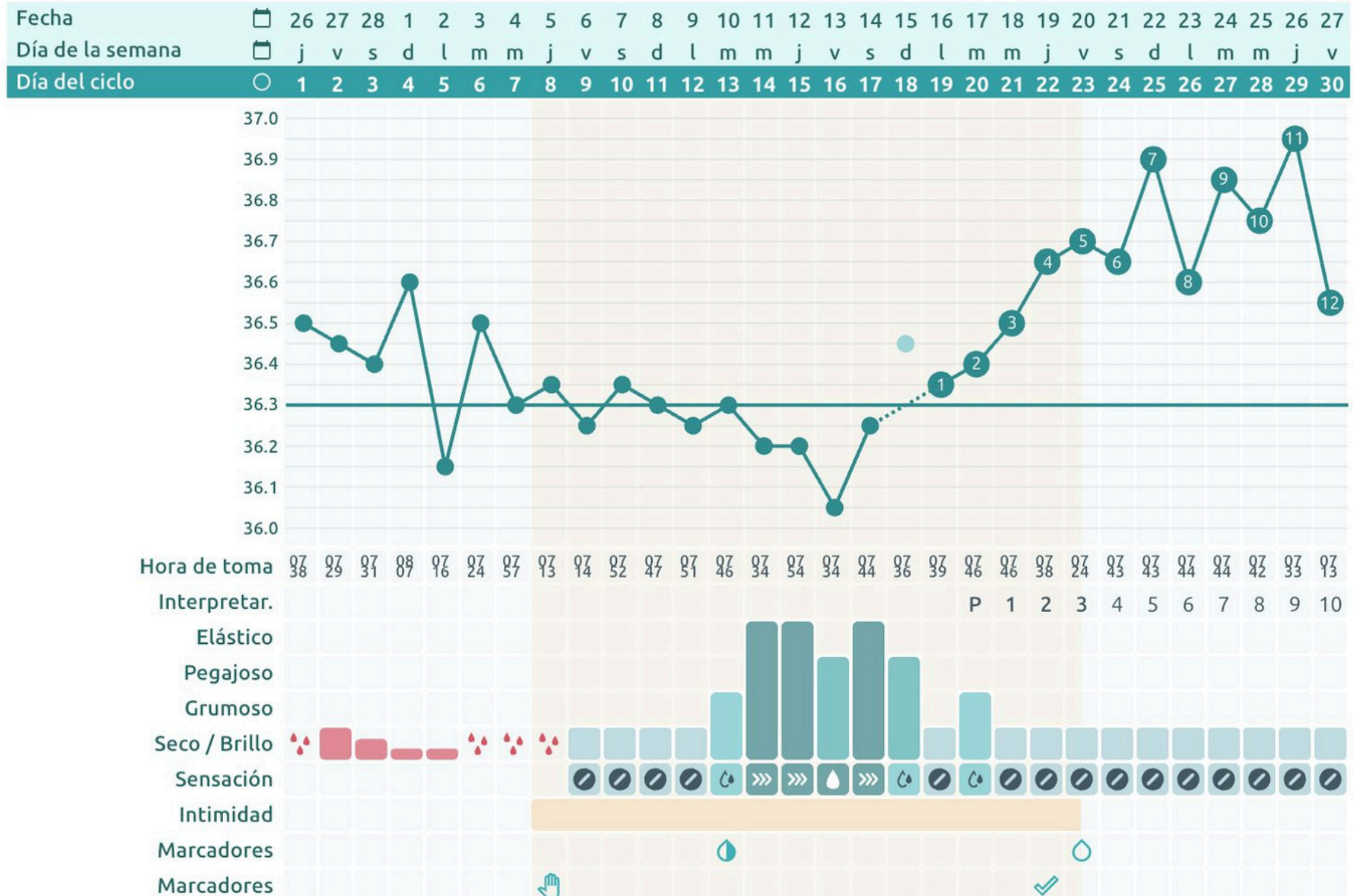
- **Primeros 5 días de la menstruación:** Infértiles
- **Inicio de la ventana fértil:** Día 9 del ciclo
- **1º temperatura alta:** Día 16 del ciclo
- **Línea basal:** 36.35 °C
- **Regla del 3 sobre 6 confirmada:** Día 18 del ciclo
- **Día cúspide:** Día 15 del ciclo
- **Cierre de la ventana fértil:** Día 18 del ciclo a las 20:00 hr
- **Fase preovulatoria:** 15 días
- **Fase post ovulatoria:** 13 días





Read Your Body // Ciclo5

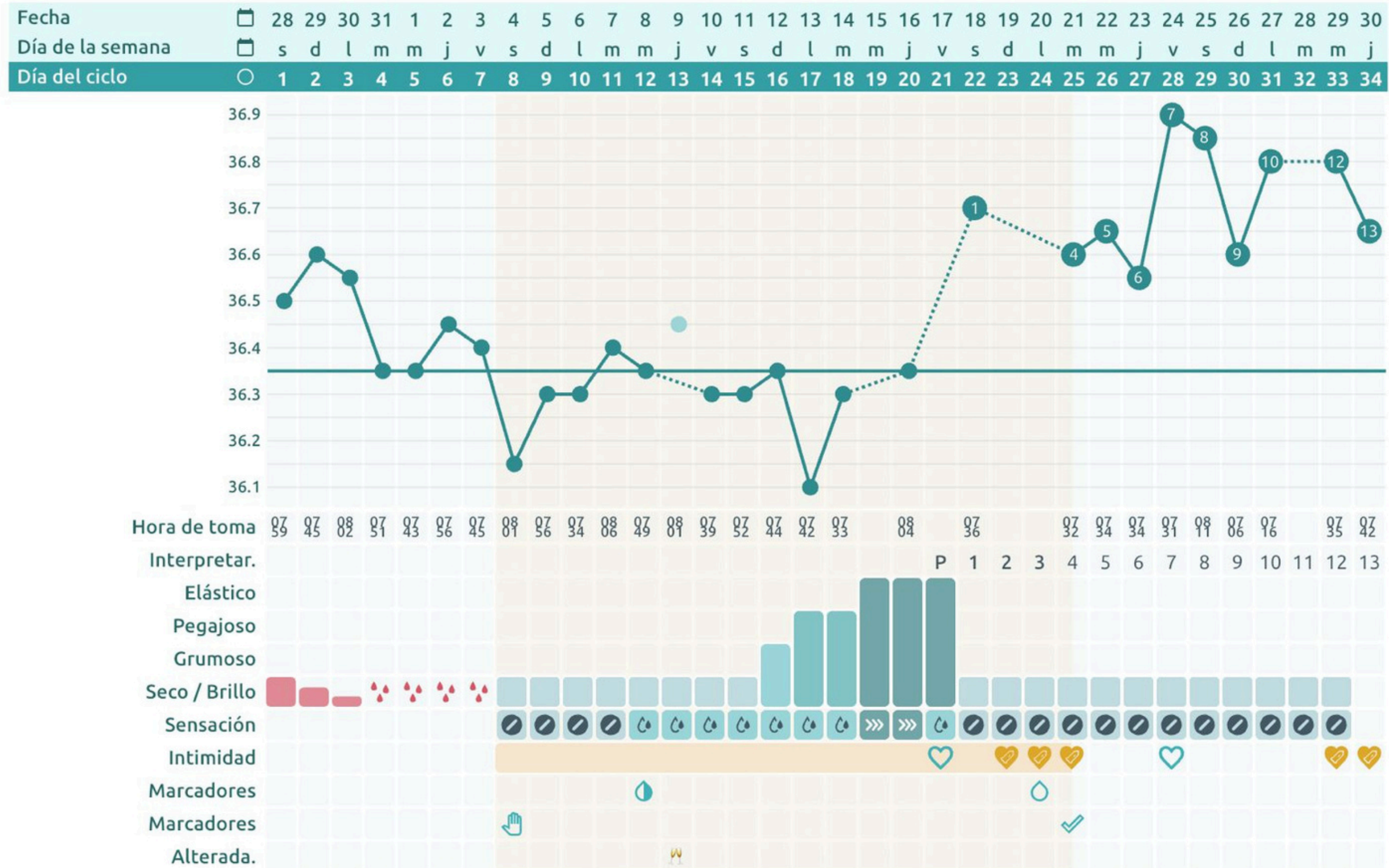
26 feb 2026 - 27 mar 2026



Analisis del ciclo 5

- **Primeros 5 días de la menstruación:** Infértiles
- **Inicio de la ventana fértil:** Día 8
- **1º temperatura alta:** Día 19 del ciclo
- **Línea basal:** 36.30
- **Regla del 3 sobre 6 confirmada:** Día 21 del ciclo
- **Día cúspide:** Día 20 del ciclo
- **Cierre de la ventana fértil:** Día 23 a las 20:00 hr
- **Fase preovulatoria:** 18 días
- **Fase post ovulatoria:** 12 días





Analisis del ciclo 6

- **Primeros 5 días de la menstruación:** Infértiles
- **Inicio de la ventana fértil:** Día 8 del ciclo
- **1° temperatura alta:** Día 22 del ciclo
- **Línea basal:** 36,35 °C
- **Regla del 3 sobre 6 confirmada:** Día 26 del ciclo
- **Día cúspide:** Día 21 del ciclo
- **Cierre de la ventana fértil:** Día 26 del ciclo
- **Fase preovulatoria:** 20 o 21 días (?)
- **Fase post ovulatoria:** 13 o 14 días (?)



Conclusiones generales y aprendizajes atemporales.

La salud menstrual debe evaluarse desde una mirada integral

- Una mujer con antecedentes de celiaquía, anemia ferropénica o incluso diagnóstico de SOP puede presentar ciclos regulares, ovulatorios y con pocos síntomas cuando existe un abordaje integral.
- El trabajo interdisciplinario entre medicina, nutrición, matronería y acompañamiento psicológico puede impactar positivamente la salud menstrual y la calidad de vida.

Conclusiones generales y aprendizajes atemporales.

El aprendizaje del método sintotérmico es progresivo

- El uso correcto del método sintotérmico se desarrolla en el tiempo.
- Con acompañamiento adecuado, las usuarias mejoran progresivamente:
 - La calidad de sus registros.
 - La observación de biomarcadores.
 - La interpretación de sus ciclos.
- El objetivo final siempre es la autonomía completa de la usuaria.

Conclusiones generales y aprendizajes atemporales.

Cada ciclo debe evaluarse de manera individual

- La menstruación puede considerarse fértil o infértil dependiendo del análisis del ciclo.
- Esto siempre debe evaluarse considerando los tres criterios correspondientes en cada ciclo.

Conclusiones generales y aprendizajes atemporales.

La ventana fértil no es estática

- La duración de la ventana fértil puede modificarse con el tiempo.
- A medida que la usuaria acumula más ciclos registrados y correctamente interpretados, la ventana fértil puede ir acortándose de manera segura según las reglas del método.

Conclusiones generales y aprendizajes atemporales.

La línea basal se establece en cada ciclo

- La línea basal no corresponde a una temperatura fija ni permanente.
- Debe calcularse nuevamente en cada ciclo según el patrón térmico observado.

Conclusiones generales y aprendizajes atemporales.

El ciclo menstrual refleja el contexto biopsicosocial de la mujer

- Estrés, inflamación, descanso, alimentación y salud emocional pueden repercutir directamente en los biomarcadores del ciclo menstrual.
- El método sintotérmico permite observar estos cambios en tiempo real y comprender el ciclo desde una mirada funcional e individualizada.



.....
GRACIAS

