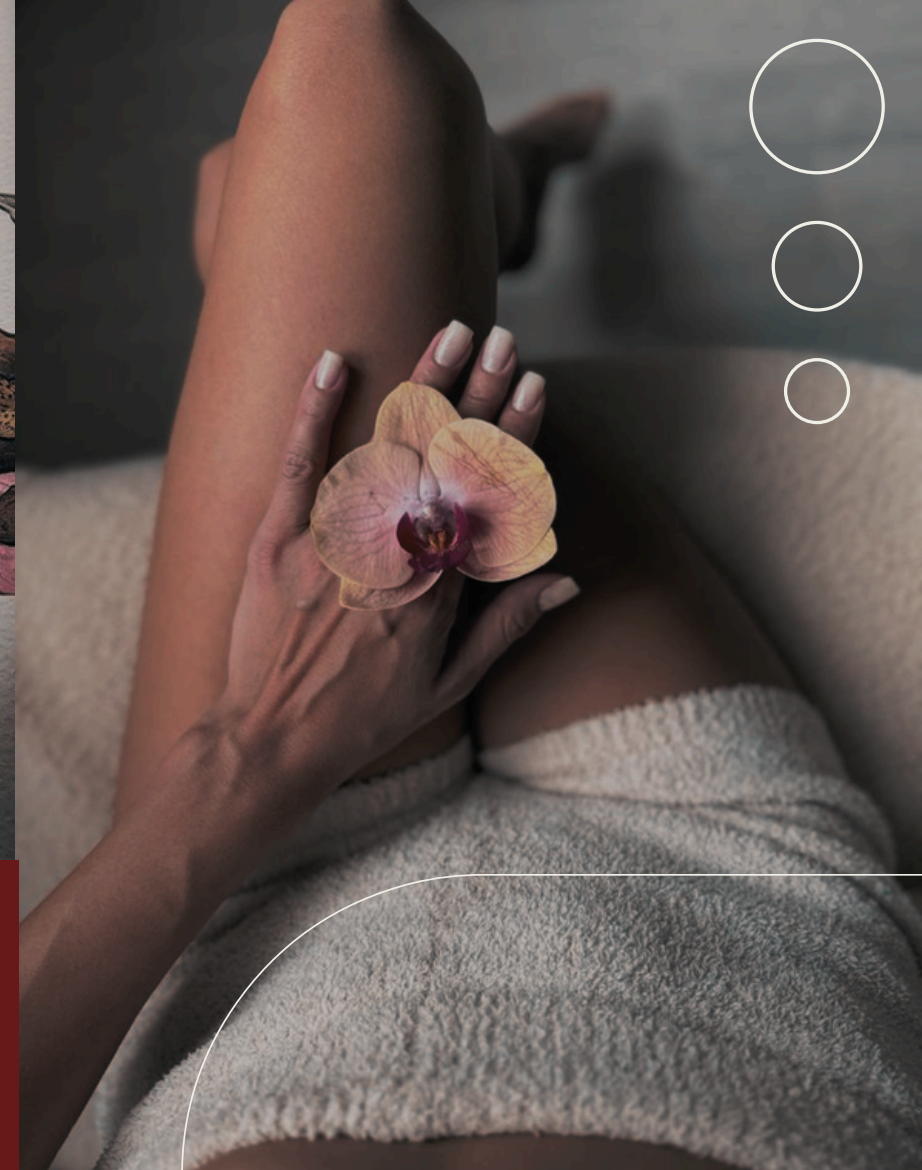




Aplicaciones especializadas para usar el método sintotérmico

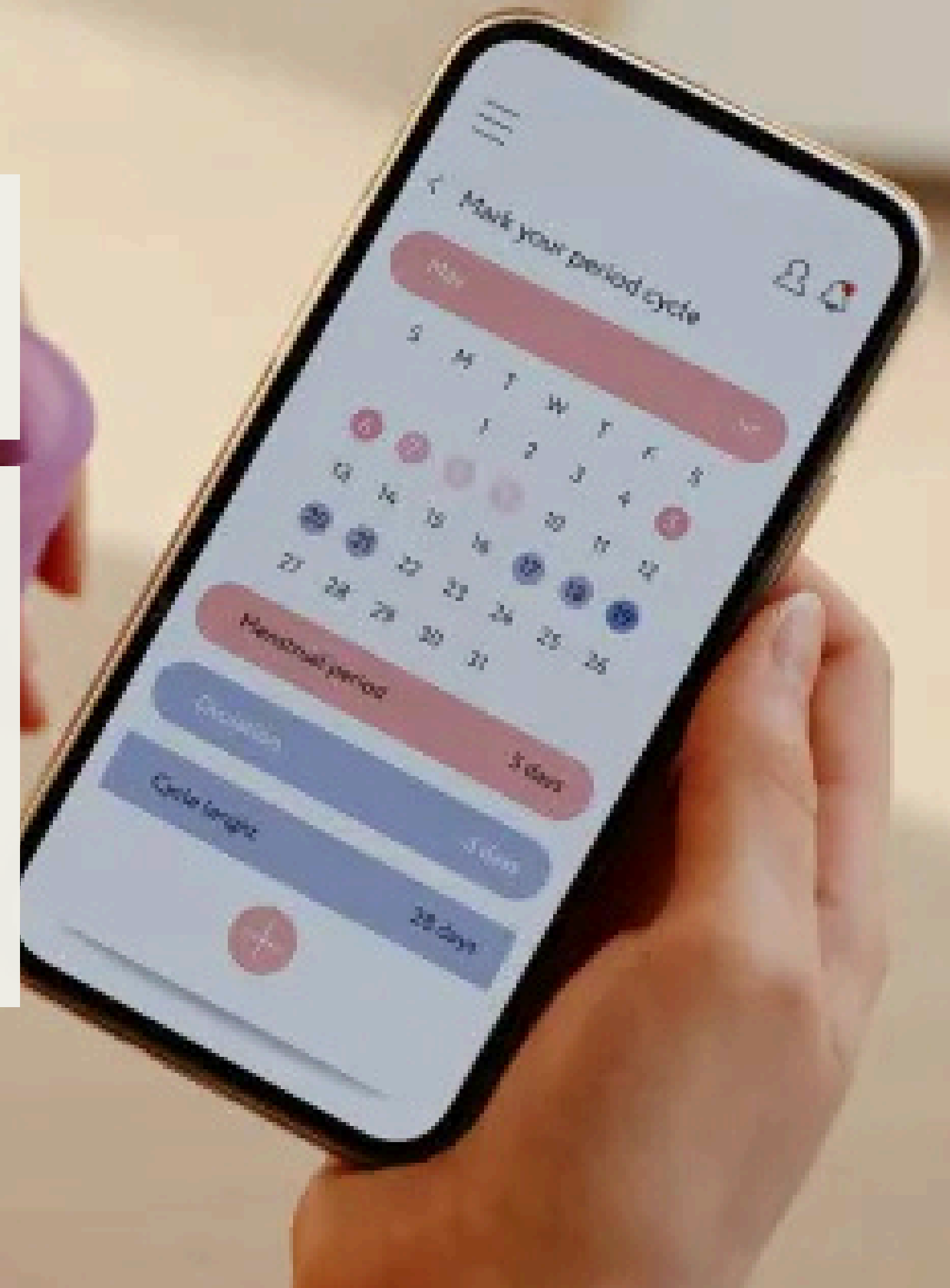
Docente Anapola Valdivia



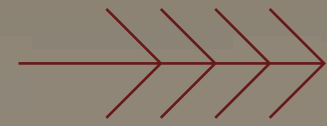
“ESCUELA
CICLICA”

Resultado de aprendizaje

Al finalizar la clase, las estudiantes serán capaces de reconocer y seleccionar aplicaciones confiables para registrar de forma digital los biomarcadores del método sintotérmico.



TEMARIO



1

Fundamentos para el registro digital

2

Revisión de aplicaciones especializadas para el método sintotérmico



✦ Fundamentos para *Registro digital* ✦



¿Qué debe permitir una app para ser compatible con el MST?

Registrar los biomarcadores esenciales:

- Temperatura basal corporal
- Aparición del moco cervical (con categorización)
- Sensaciones vulvovaginales (con categorización)
- Cambios en la posición del cuello del útero *
- Otras señales complementarias *

*Opcional.

✦ Registro v/s
predicción algorítmica ✦



¿Qué es la predicción algorítmica?

Es cuando una app utiliza modelos matemáticos o inteligencia artificial para predecir:

- Días fértiles
- Ovulación
- Menstruación

¿En qué se basa?

- Promedios de ciclos anteriores
- Patrones poblacionales
- A veces temperatura, pero procesada automáticamente



**El método sintotérmico no predice,
interpreta.
La app es solo una herramienta de registro.**

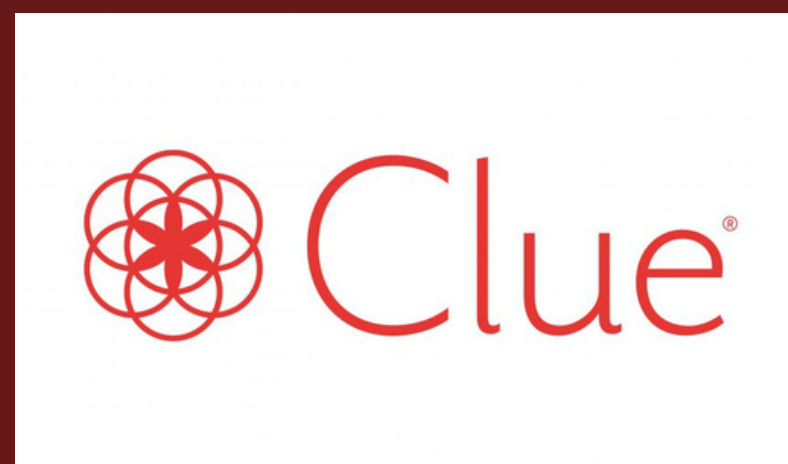
**El conocimiento está en la usuaria y en el
acompañamiento clínico**

Registro (MST real)	Predicción algorítmica
Datos reales del ciclo actual	Estimaciones basadas en cálculos
Interpretación humana	Interpretación automática
Basado en biomarcadores	Basado en probabilidades
Personalizado	Generalizado
Permite criterio clínico	Puede generar falsa seguridad

Revisión de aplicaciones *CON PREDICCIÓN ALGORÍTMICA*



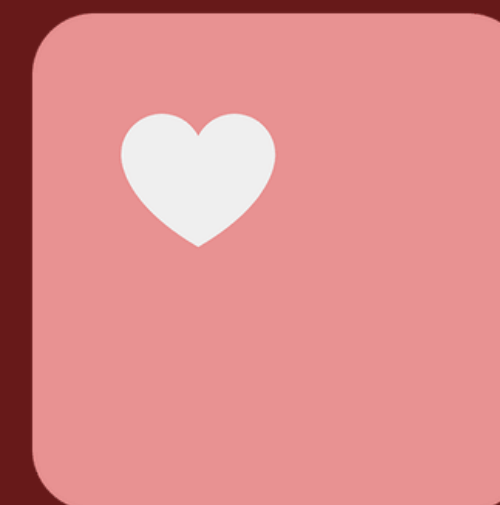
Apps con predicción algorítmica



My calendar



Salud



Maya

Riesgos del uso de apps predictivas

- Puede marcar días “seguros” cuando aún hay fertilidad
- No detecta alteraciones (ej: ciclos anovulatorios, fase lútea corta)
- Invisibiliza el aprendizaje del cuerpo
- Genera dependencia de la app



**Riesgo de embarazo no planificado
cuando se usa como anticonceptivo**



✦ Revisión de aplicaciones *especializadas* ✦





Read Your Body

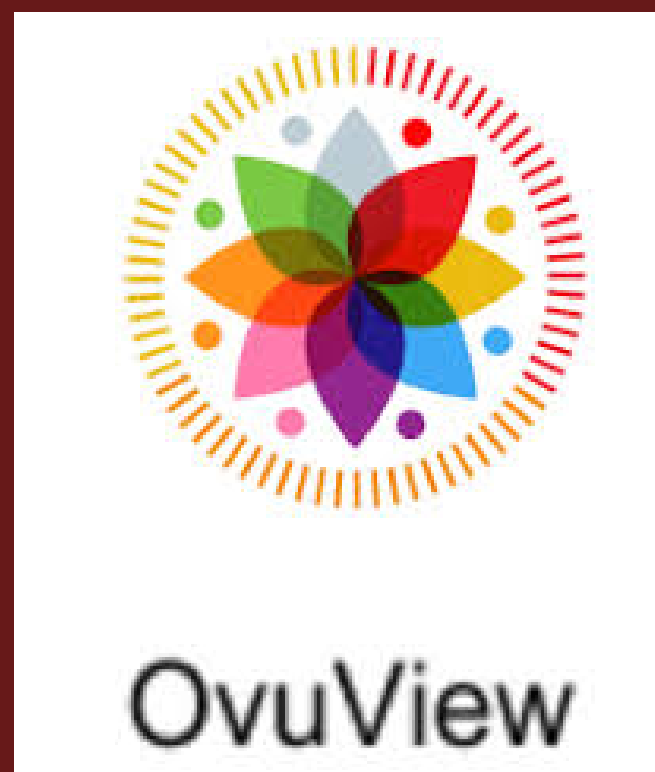


kindara



OvuView

Criterio	Read Your Body ★★★★★	Kindara ★★	OvuView ★
Compatibilidad	iOS + Android	iOS + Android	Solo Android !
Idioma	Multilenguaje (incluye español)	Español parcial (limitado en iOS)	Español disponible
Tipo de app	Registro puro (sin predicción)	Registro + algunas interpretaciones	Registro + algoritmos
Biomarcadores MST	Completo (T° basal, moco, sensación, cérvix, notas)	Completo pero menos flexible	Completo (incluye lo esencial)
Personalización	★ Muy alta (plantillas, categorías editables, múltiples métodos)	Media (limitada edición de categorías)	Baja-media
Interfaz	Clara, moderna, ordenada	Amigable, intuitiva	Saturada, sobrecargada !
Sincronización dispositivos	Compatible con dispositivos (ej: Tempdrop vía integración)	Compatible con Wink (propio)	Compatible con Tempdrop ✔
Actualizaciones	Frecuentes, en mejora continua	Pocas actualizaciones recientes	Limitadas
Función de pareja	Sí (compartir ciclo)	Sí (comunidad)	No relevante
Enfoque educativo	Alto (favorece autonomía)	Medio	Bajo
Costo	Pagada (suscripción)	Gratuita	Gratuita ✔



Mucosidad

Sensación
¿Cómo se siente?

No estoy segura Nada Seca

Rugosa Picor Incómodo Pegajosa

Húmedo Húmeda Aceitosa

Empapada Lubricada Resbaladiza

Cantidad
¿Cantidad de fluido cervical?

No Ligera Media Fuerte

Textura
¿Qué textura tiene?

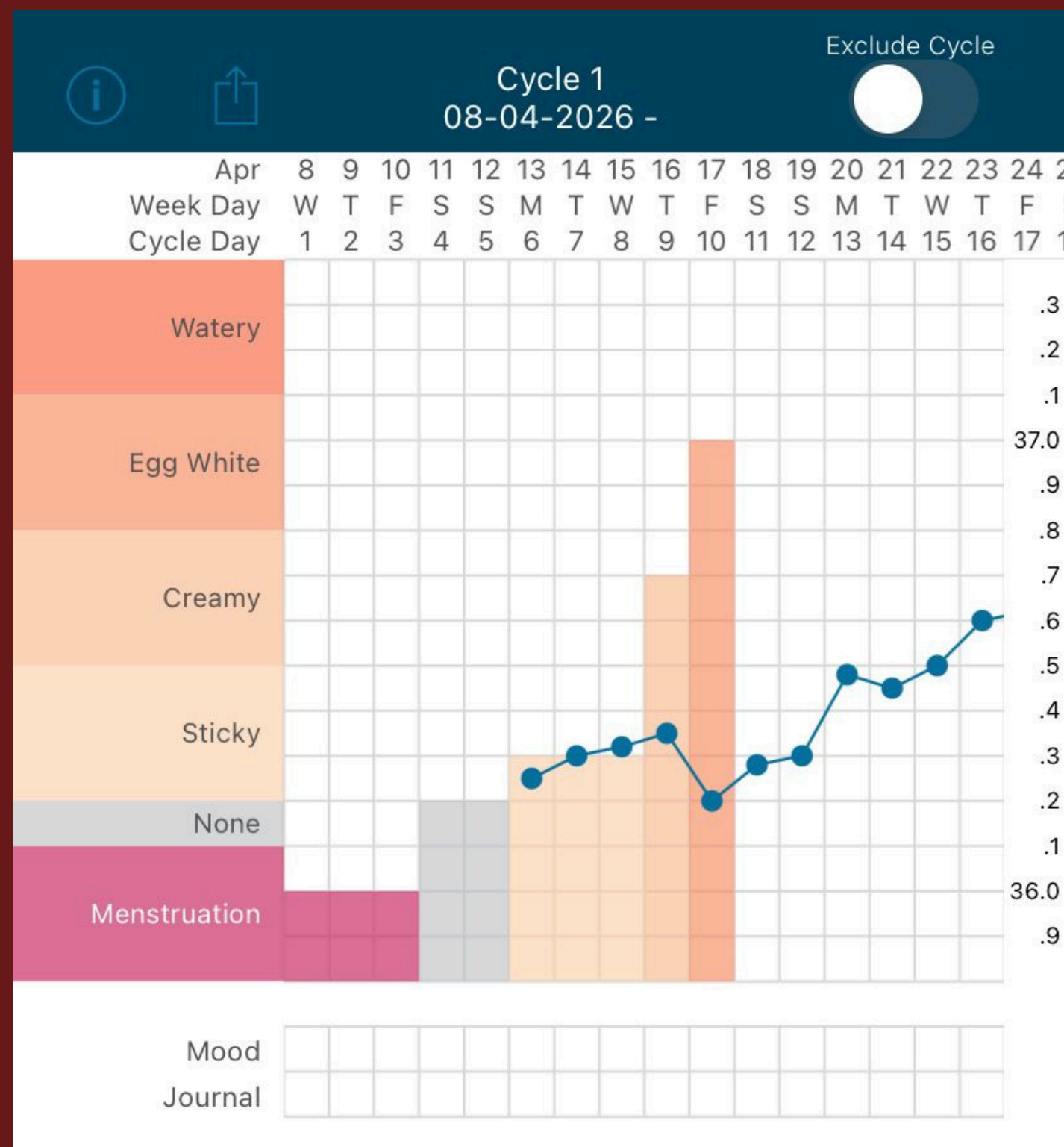
Abundante Grumosa Pegajosa

Viscosa Cremosa Acuosa

Clara de huevo Lubricada Elástica

Apariencia

ELIMINAR GUARDAR



Today, Wed, Apr 29
Cycle 1, Day 1

Temperature

°C ---:---
Questionable
Temp. Shift

Cervical Mucus

None Sticky Creamy Egg White Watery
Peak Day

Sex

Protected Unprotected Insemination Withdrawal

Menstruation

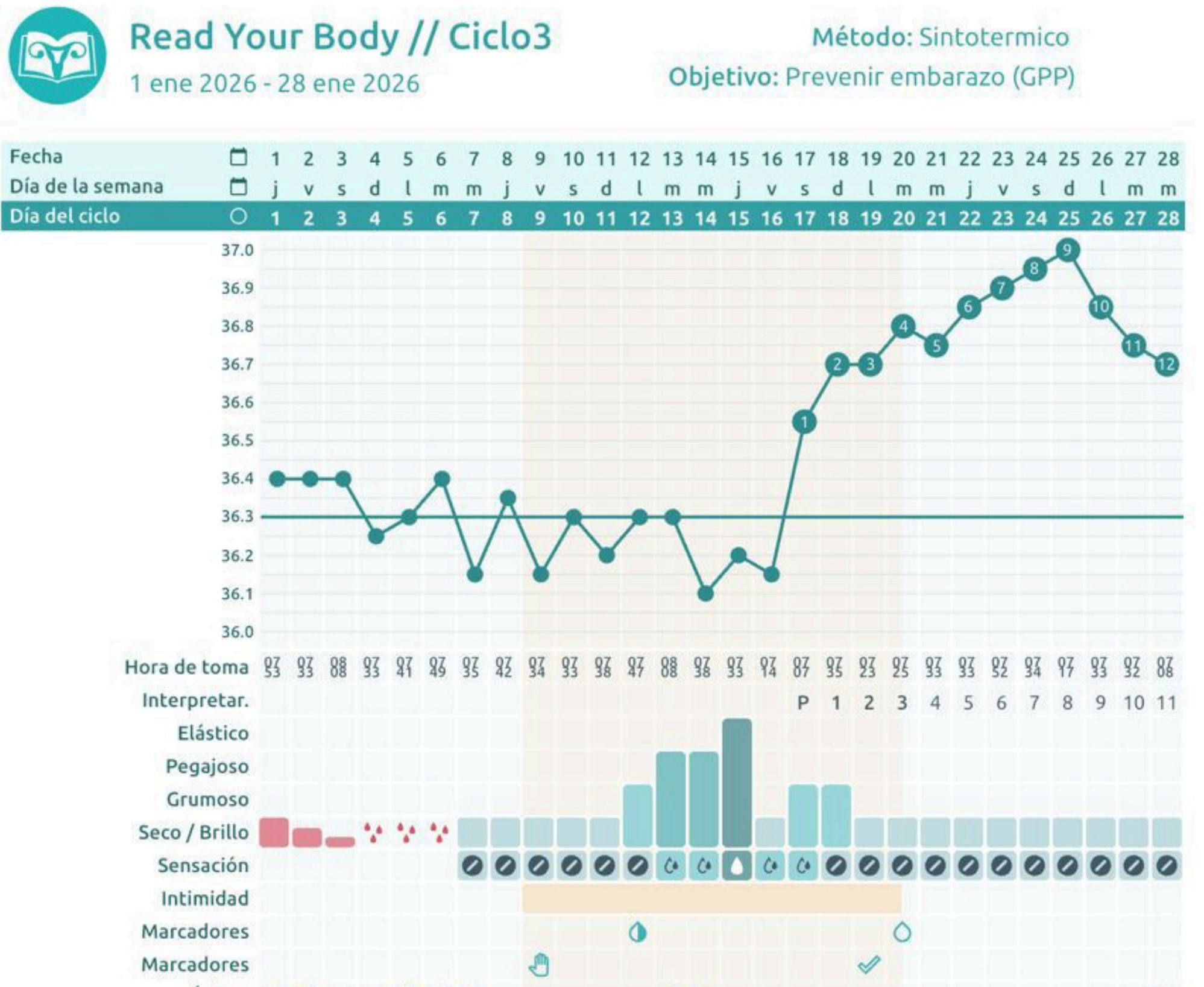
Light Medium Heavy

Spotting



Read Your Body





Se puede registrar a diario:

- Temperatura basal corporal
- Hora de toma de la temperatura
- (Opcional) Segunda temperatura basal
- Tipos de moco cervical (editables y personalizables)
- Sensaciones vulvovaginales (editables y personalizables)
- Posición y características del cérvix (opcional)
- Registro de intimidad / actividad sexual
- Cálculo primer día fértil (CMO + 1)



Sangrado

Manchado

Nada

Brillo

Grumoso

Pegajoso

Elástico

Alterado

Empezar nuevo ciclo

Interpretación

Punto de cambio

Día cúspide

Cuenta post-cúspide completada

Config. de fluido

Nuevo

Editar

Sangrado

Manchado

Nivel 1

Nada

Brillo

Nivel 2

Grumoso

Nivel 3

Pegajoso

Nivel 4

Elástico



Read Your Body // Ciclo 1

17 sept 2024 -

Objetivo: Intenta

Fecha	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Día de la semana	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
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

Fases lunares



Interpret.

Brillo

Pico

No pico

Seco

Intimidad

Marcadores

Marcadores

Diario

Sensación

Pilates

Caca 1

Caca 2

Ozonoterapia

Ozono oral

Fiesta/junta

Gluten

Cansada

P 1 2 3



Intimidad



Sin prote.



Condón



Coito int.



Sin penet.



Placer pr.

Extras importantes (que suman mucho valor):

- Registro de sangrado (intensidad, características)
- Seguimiento de síntomas físicos (dolor, flujo, energía, etc.)
- Registro de estilo de vida (sueño, estrés, alimentación, ejercicio)
- Posibilidad de usar plantillas según método (sintotérmico u otros)
- Exportación de gráficas (útil para análisis clínico)
- Compartir el ciclo con pareja o profesional
- Subir fotos.
- Sellos (método justisse)
- Test de LH
- Test de embarazo
- Test de progesterona



Read Your Body

Únete a nosotros hoy



Envía tu perfil al directorio de educadores al que puedes acceder desde la aplicación.



Obtén acceso gratuito a la aplicación gracias a tu instituto certificador.



Regístrate para acceder a seminarios web exclusivos de capacitación sobre la aplicación y avances de funciones.



Regala a tus alumnos tres meses de uso gratuito de la aplicación para crear gráficos.

Inscribirse



.....
GRACIAS

