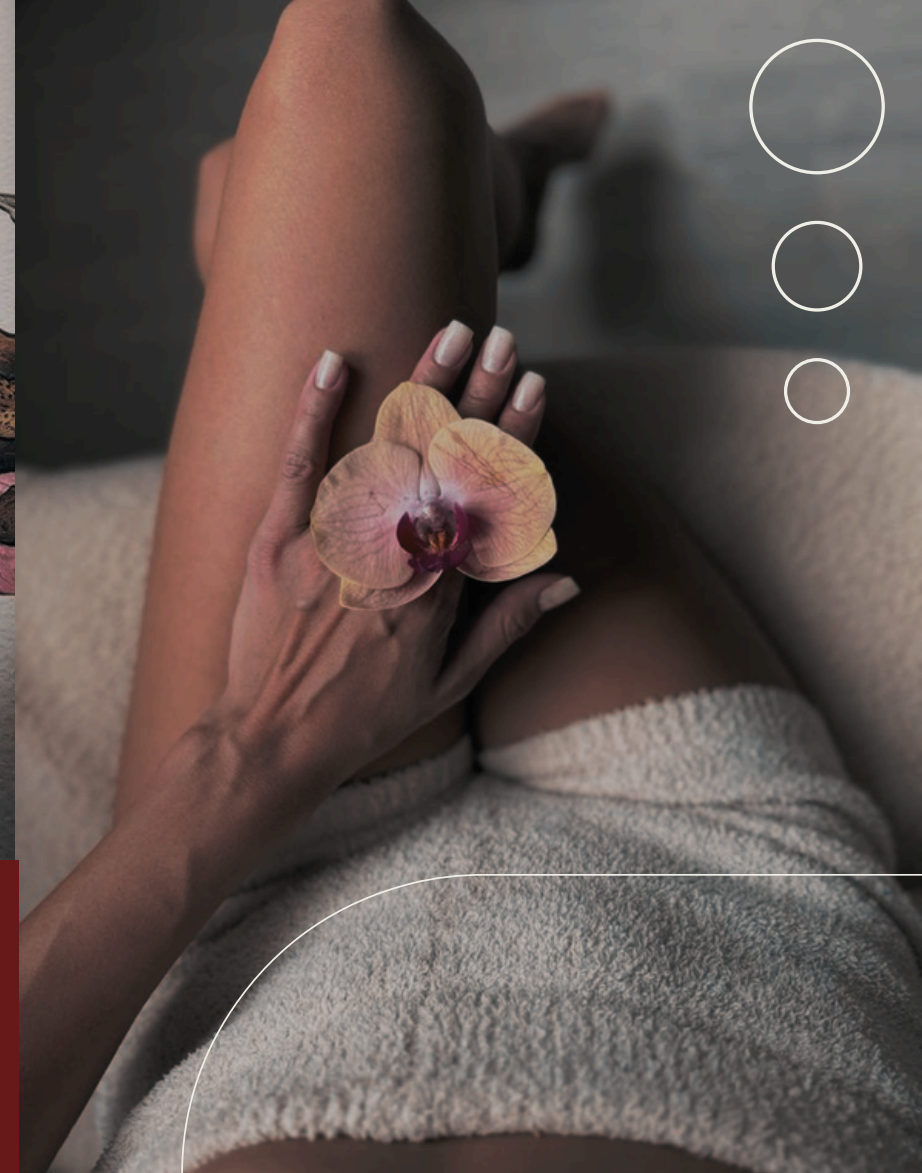




Tests de ovulación. —>>>>



“ESCUELA
CICLICA



Resultado de aprendizaje

Al finalizar la clase, las estudiantes serán capaces de identificar los distintos tipos de test de ovulación disponibles, explicar sus mecanismos de funcionamiento y analizar críticamente la evidencia científica sobre su utilidad, precisión y limitaciones.



TEMARIO

1

Test de cristalización/ferning salival.

2

Test de ovulación de LH en orina

Test de cristalización salival.

(Mal llamados Test de ovulación)

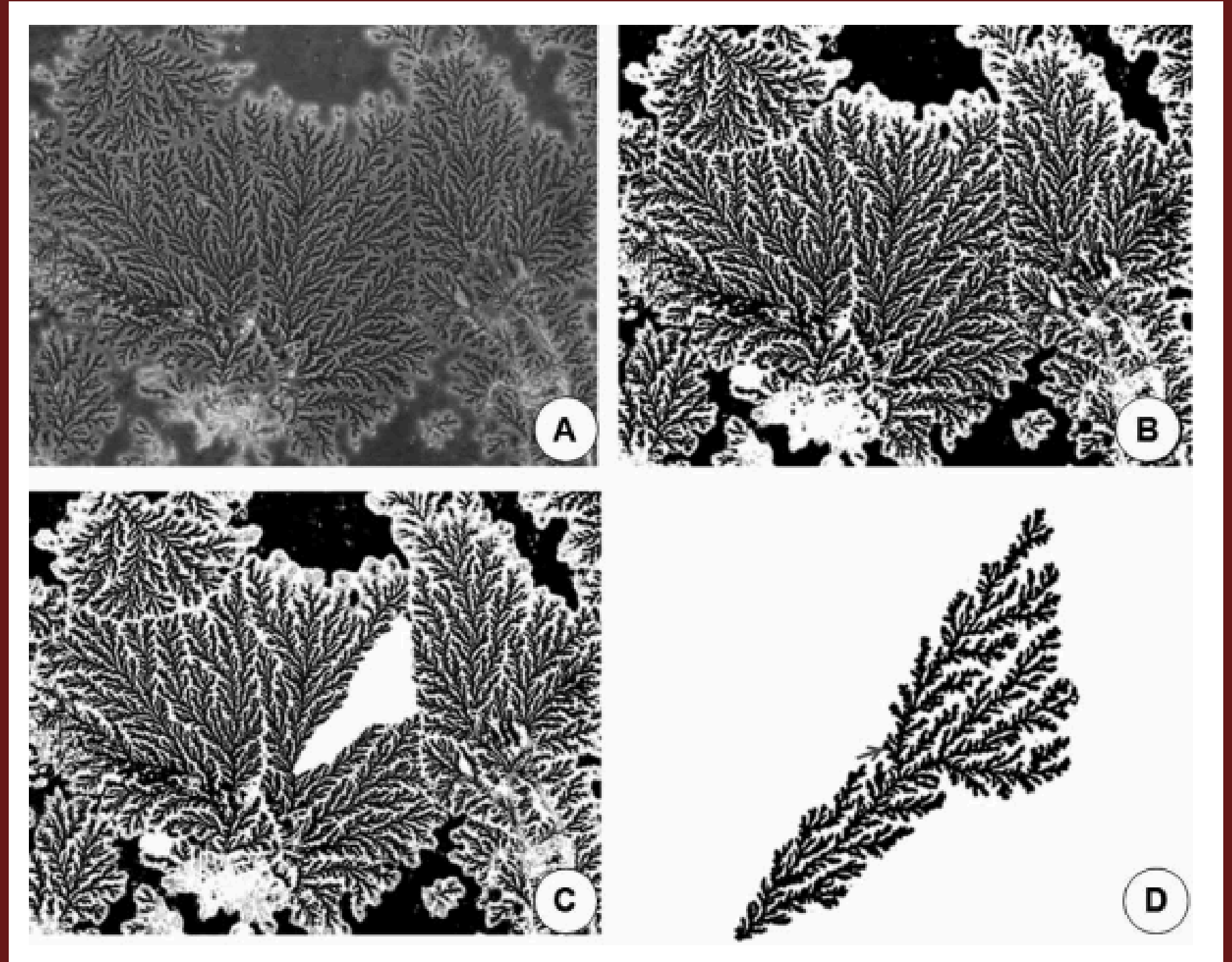


El test de cristalización de saliva, también conocido como ferning, es un método utilizado comúnmente para determinar la ventana fértil de la mujer.



Arborización (o ferning)

Elstein propuso que, de entre todos los atributos del moco cervical, la **arborización** es indudablemente uno de los más sensibles a las variaciones en los niveles de los esteroides sexuales durante el ciclo menstrual.

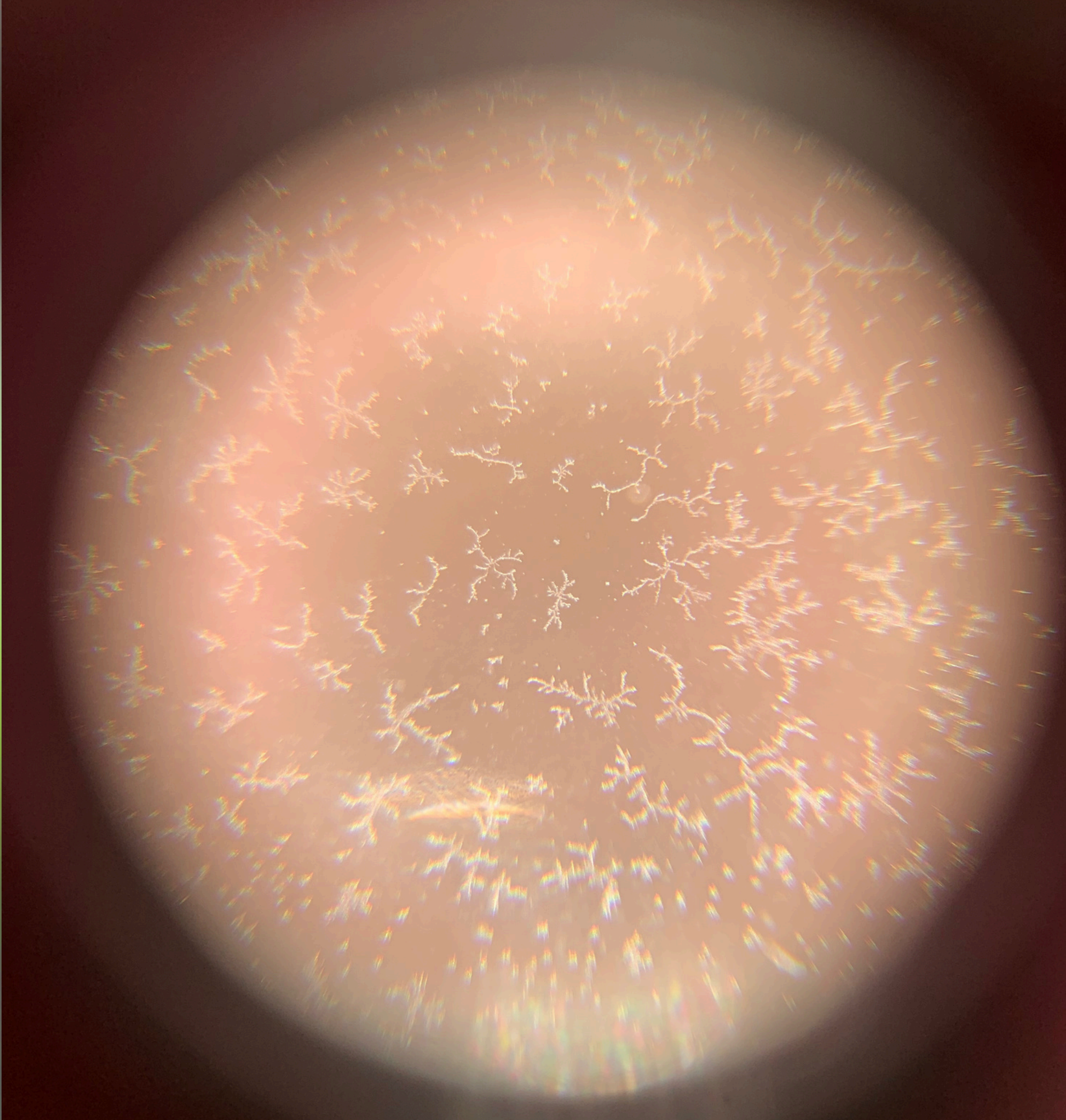
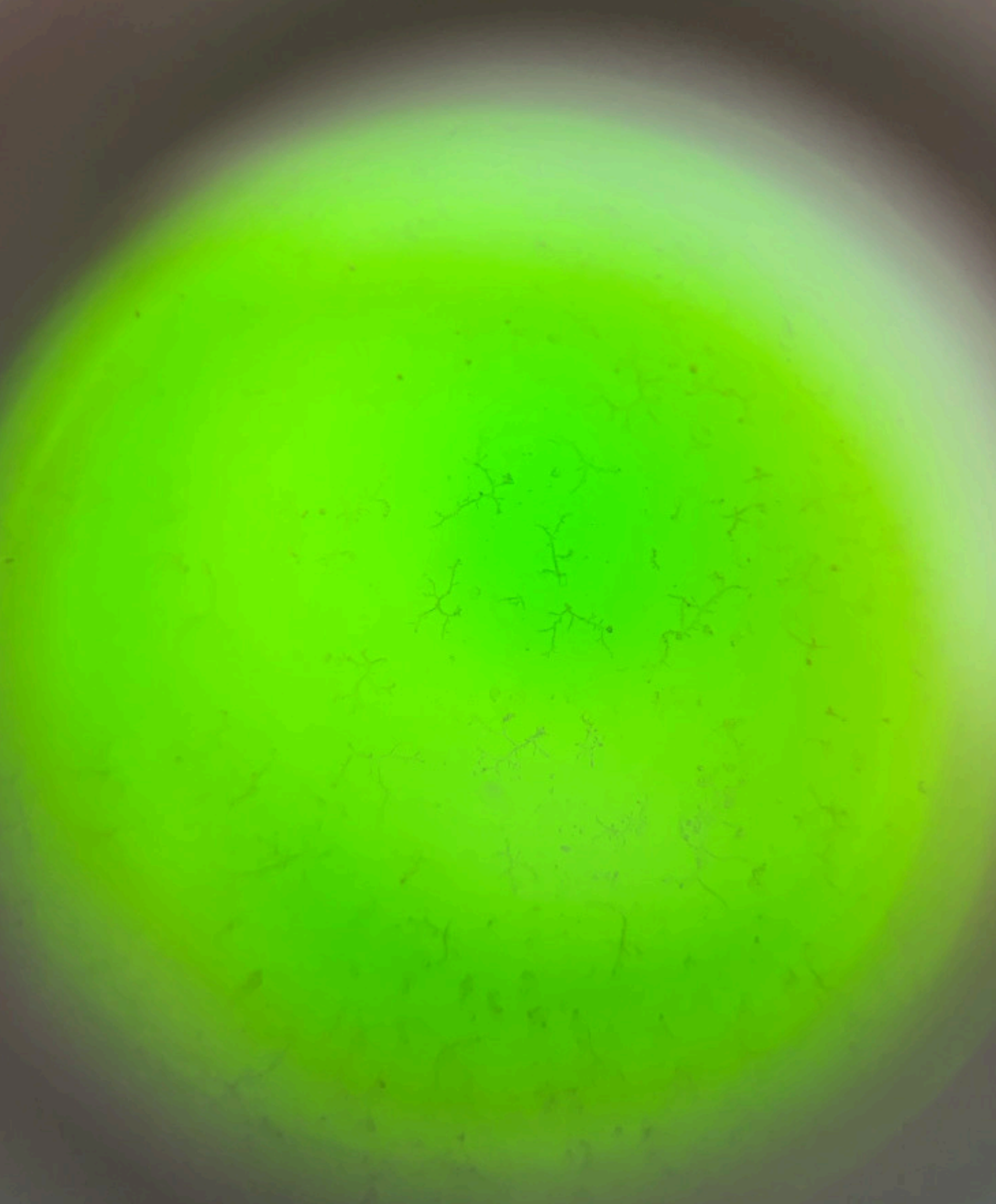


¿Qué detectan?

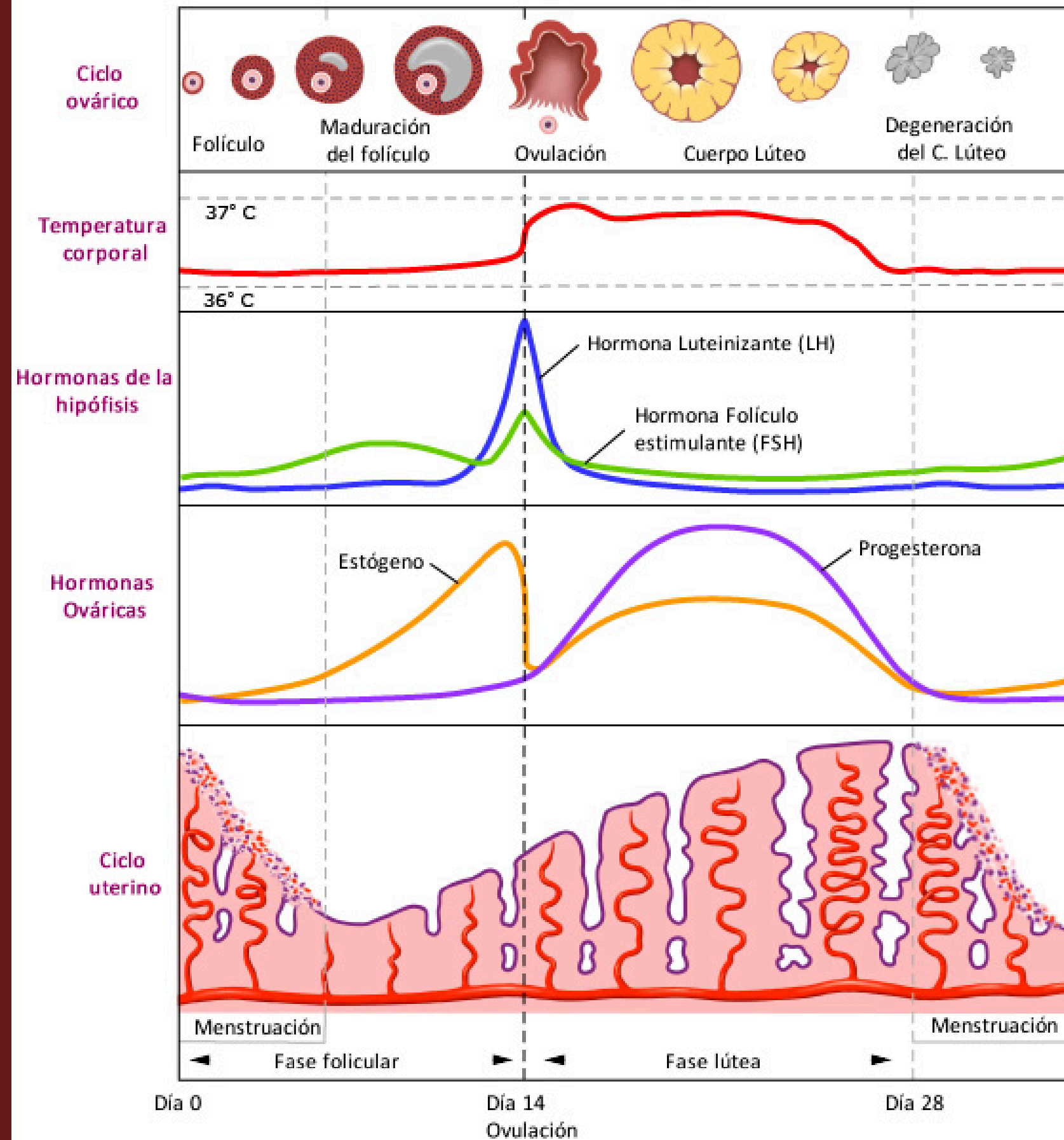
No detectan la ovulación ni miden directamente una hormona. Se basan en que:

1. Antes de la ovulación aumenta el estradiol.
2. El estradiol puede modificar la concentración de electrolitos (NaCl) de la saliva.
3. Al secarse sobre un portaobjetos, la saliva puede formar cristales parecidos a hojas de helecho.

Por lo tanto, un patrón positivo representaría indirectamente un posible aumento estrogénico.



Ciclo Menstrual



¿Qué dice la evidencia?



Una revisión sobre métodos para detectar la ovulación encontró que el test salival positivo coincidía con un período de ± 1 día respecto de la ovulación **solamente en aproximadamente el 42 % de los casos.**

Además, cerca del 59 % de los patrones fueron difíciles o imposibles de interpretar.

U.S. Food and Drug Administration. (s. f.). Ovulation (saliva test). Recuperado el 31 de julio de 2026, de Simmons & Jennings (2019). Fertility Awareness-Based Methods of Family Planning. Elsevier.

Las variaciones en la concentración de estrógeno (E) en la saliva pueden causar un alto grado de variación en los patrones al evaluar el ferning salival.

Las burbujas de aire o el exceso de saliva pueden invalidar o alterar los resultados.

Incluso se ha documentado que los patrones de ferning salival también pueden observarse en la saliva de pacientes masculinos y mujeres postmenopáusicas.

Brezina, P. R., Haberl, E., & Wallach, E. (2011). At home testing: Optimizing management for the infertility physician. *Fertility and Sterility*, 95(6), 1867-1878.



La propia FDA señala que estos test **“pueden no funcionar bien”** en algunas personas, que incluso puede observarse cristalización fuera del período ovulatorio y que **no deben utilizarse para prevenir un embarazo.**

U.S. Food and Drug Administration. (s. f.). Ovulation (saliva test). Recuperado el 31 de julio de 2026, de Simmons & Jennings (2019). Fertility Awareness-Based Methods of Family Planning. Elsevier.

TEST DE LH

Detectan la curva de LH en la orina, que precede a la ovulación. Son altamente precisos y ampliamente utilizados para monitorizar el día de la ovulación.



¿Qué detectan?

Son inmunoensayos que detectan cuándo la concentración urinaria de hormona luteinizante supera cierto umbral. Muchos test cualitativos utilizan umbrales cercanos a 20–40 mUI/ml, aunque esto cambia según la marca.

El aumento de LH desencadena los procesos que conducen a la ovulación.

Habitualmente, la ovulación puede producirse dentro de las siguientes 12–36 horas, pero el intervalo es variable.

¿Qué significa un resultado positivo?

Significa:

“Se detectó una concentración elevada de LH compatible con un aumento preovulatorio”.

Puede producirse un aumento de LH sin que el folículo llegue a romperse.

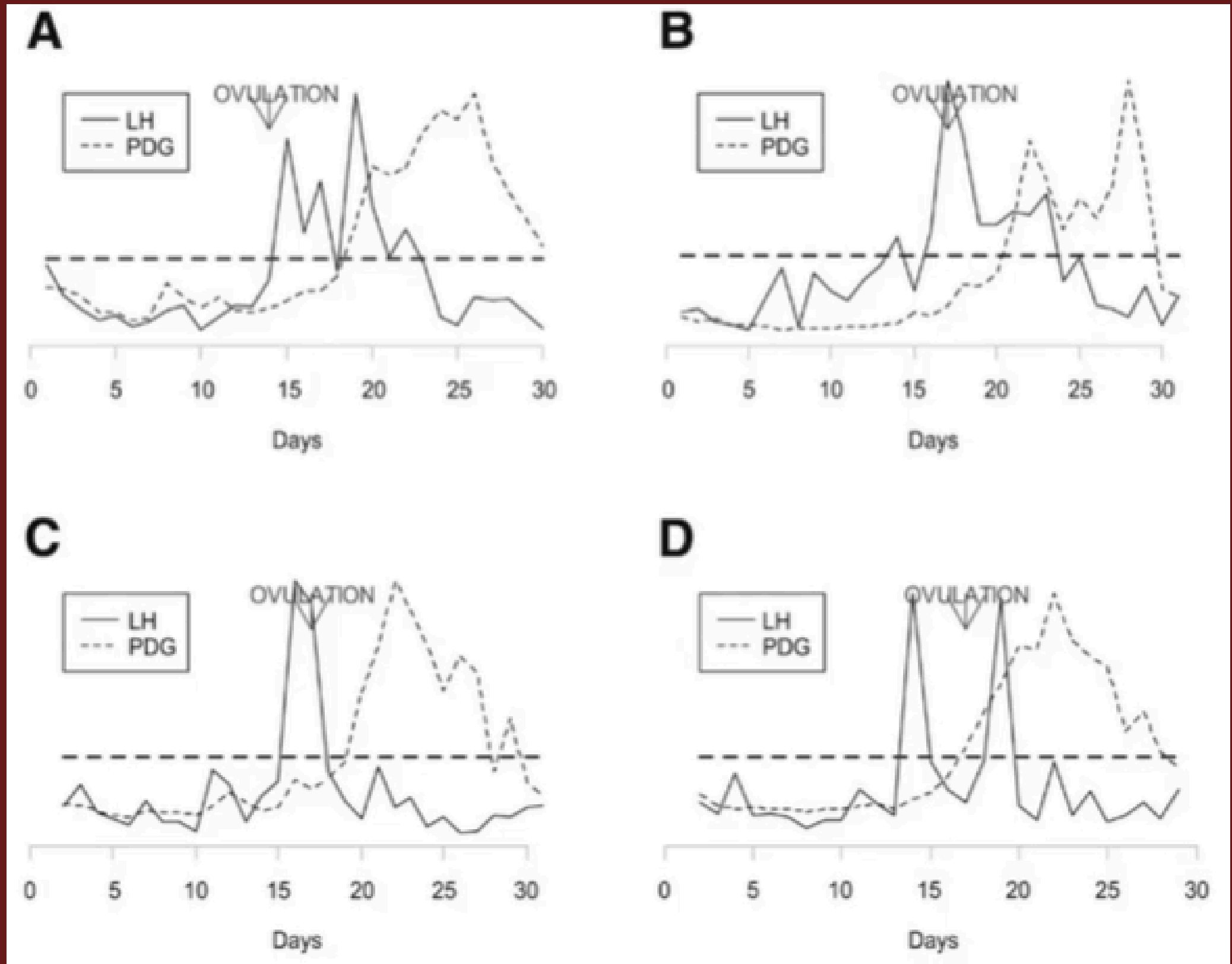
También pueden existir varios intentos de aumento de LH durante un ciclo.

La **Sociedad Americana de Medicina Reproductiva** señala que la ovulación puede ocurrir en cualquier momento durante los dos días posteriores al aumento urinario y que se observan **resultados falsamente positivos en aproximadamente el 7 % de los ciclos.**

Practice Committee of the American Society for Reproductive Medicine.
(2022). Optimizing natural fertility: A committee opinion. Fertility and Sterility,
117(1), 53–63.

¿Cuándo ocurre la ovulación?

NUNCA usar solamente el test de ovulación para cerrar ventana fértil.



Direito A, Bailly S, Mariani A, Ecochard R. Relationships between the luteinizing hormone surge and other characteristics of the menstrual cycle in normally ovulating women. *Fertil Steril*. 2013

¿Cómo y cuándo testear?

Comienza a realizar **un test diariamente cuando comiences a observar moco cervical** de cualquier tipo.

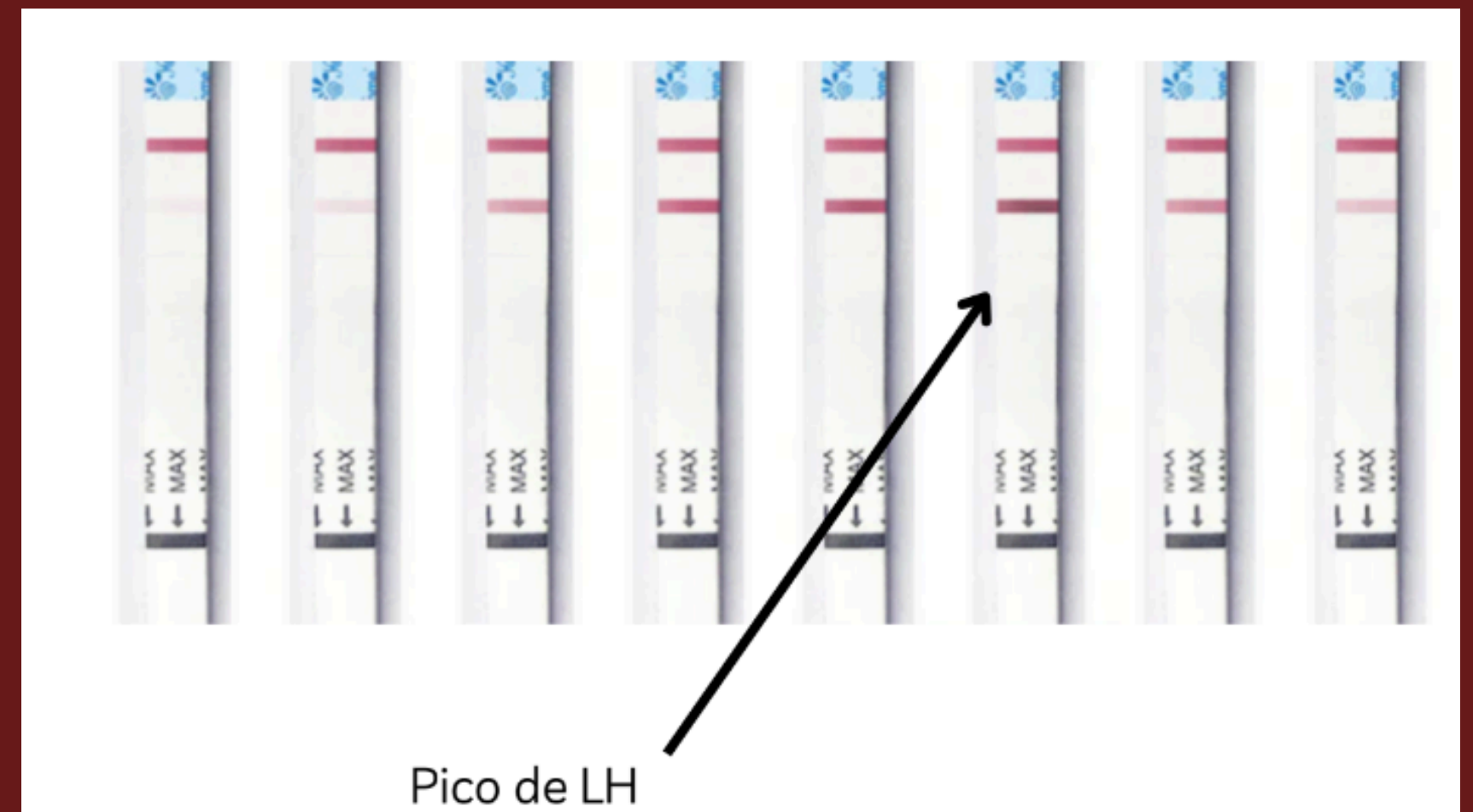
No utilices la primera orina de la mañana. La producción de LH es más alta por la mediodía-temprano en la tarde; pero cualquier hora entre las 10am y las 8pm es buena.

Si puedes hacer los tests a una hora similar cada día, puede ayudar pero no es indispensable.

¿Cómo y cuándo testear?

Incorpora un segundo test al día en el momento en que veas que la línea de test comienza a oscurecer.

Sigue haciendo el test hasta que salgan negativos nuevamente.



TESTS NEGATIVOS

TESTS POSITIVOS

PICO DE LH

TESTS POSITIVOS

TESTS NEGATIVOS



Pico de LH

Si se usa el método sintotérmico hay que poner atención a las temperaturas, para ver si confirma que con ese pico de LH se logró una ovulación. Si las temperaturas no se elevan, el pico de LH no logró una ovulación.

RECUERDA QUE PARA CERRAR LA VENTANA FÉRTIL NOS BASAMOS EN LAS REGLAS SINTOTÉRMICAS, Y NO EN LOS TESTS DE LH.

Puntos claves



Con los tests de ovulación no podemos tener un momento exacto de la ovulación, pero sí un buen aproximado.



Recuerda que aunque normalmente se enseña que la ovulación ocurre después del pico, los estudios más recientes indican que no siempre es así. Algunas veces la ovulación llega al inicio del aumento de LH, durante el pico o después del pico.

Puntos claves



Siempre es mucho mejor combinar el test de ovulación con el MST para poder comprobar la ovulación y tener más información de cuándo ocurrió.



Finalmente, si se está evitando embarazo, NUNCA se debe guiar solamente por el test de ovulación para cerrar ventana fértil.

Característica	Microscopio salival	Test urinario de LH
Marcador	Cristalización asociada indirectamente al estrógeno	LH urinaria
Interpretación	Subjetiva	Más estandarizada
Anticipa posible ovulación	De manera poco consistente	Sí, generalmente 12–36 h antes
Confirma ovulación	No	No
Identifica toda la ventana fértil	No	No
Evidencia científica	Limitada y contradictoria	Moderada y considerablemente mejor
Utilidad principal	Observación complementaria	Búsqueda de embarazo/identificación del aumento de LH
Uso anticonceptivo aislado	No recomendado	No recomendado

Los test de ovulación son herramientas complementarias, no métodos de confirmación de la ovulación.

El microscopio salival identifica indirectamente un posible aumento estrogénico y cuenta con evidencia limitada, mientras que los test urinarios de LH detectan el aumento hormonal que suele preceder a la ovulación, pero no garantizan que esta haya ocurrido.

Por eso, sus resultados deben interpretarse considerando sus limitaciones y en conjunto con otros biomarcadores. Si se utiliza el método sintotérmico para evitar un embarazo, estos test nunca reemplazan sus reglas ni permiten cerrar por sí solos la ventana fértil.



.....
GRACIAS

