

Reconocimiento de la fertilidad y hábitos sintotérmicos



Contenidos



1

RECONOCIMIENTO DE LA FERTILIDAD

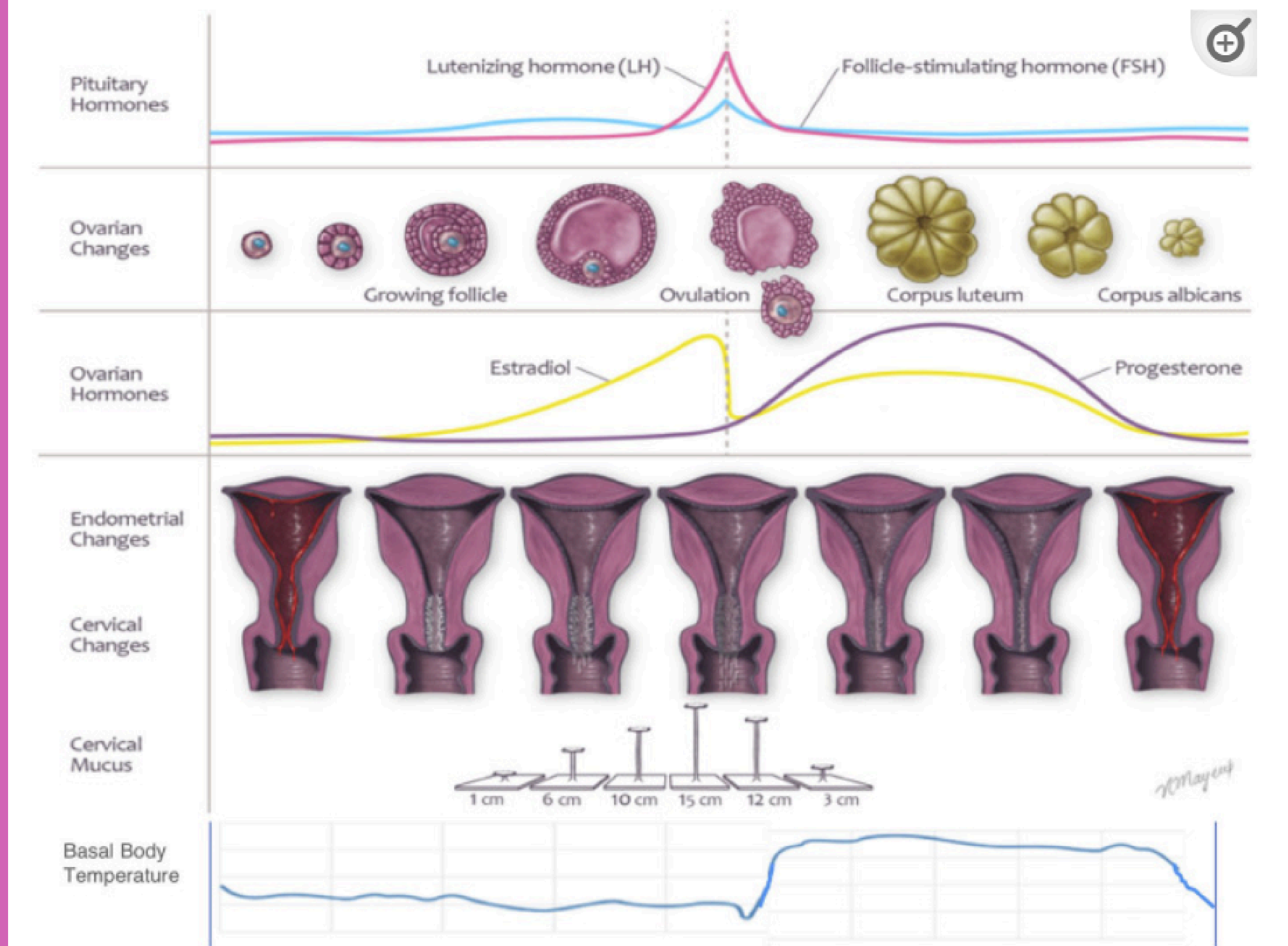


2

HÁBITOS SINTOTÉRMICOS



EL CICLO MENSTRUAL



TEMA 1: RECONOCIMIENTO DE LA FERTILIDAD

LOS 3 PRINCIPALES BIOMARCADORES DE FERTILIDAD



MOCO CERVICAL



TEMPERATURA CORPORAL BASAL



POSICIÓN DEL CUELLO DEL ÚTERO



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.

CONEXIÓN CON LA SENSACIÓN VULVAR

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.

LUBRICADA (L)

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

MOJADA (M)

La mujer nota que se moja la ropa interior.

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?

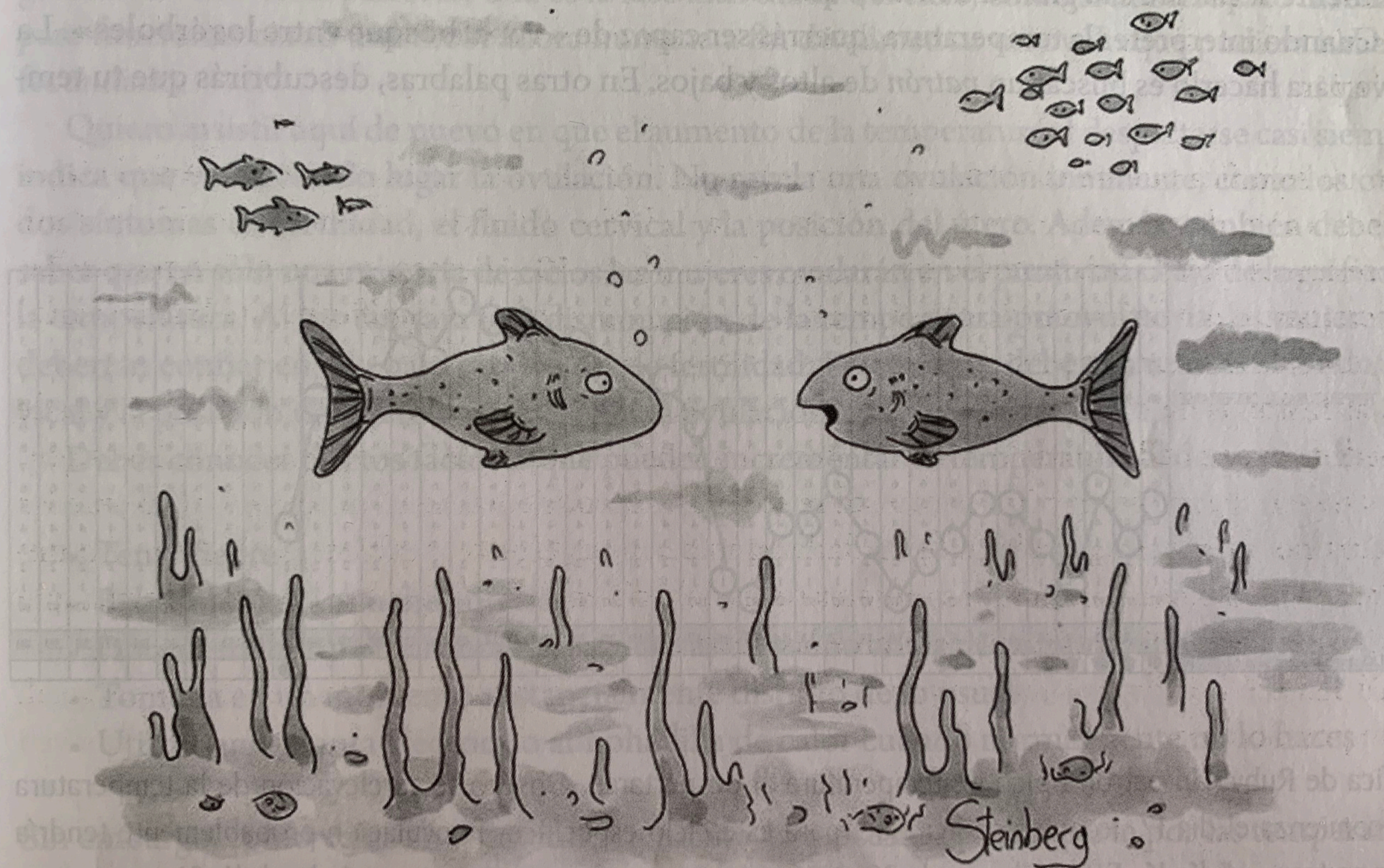
ENTONCES

ESTÁS SECA.

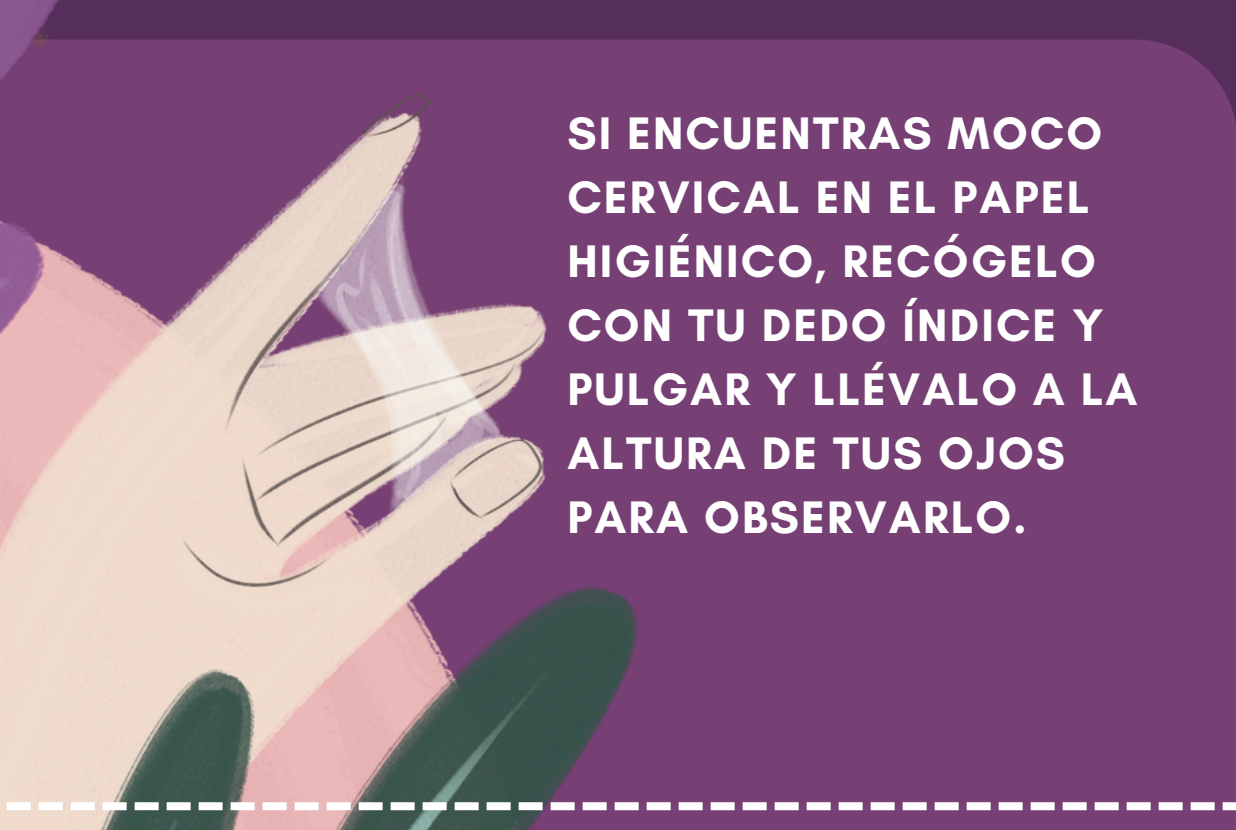
ESTÁS HUMEDA.

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.
--	---	---	---	--

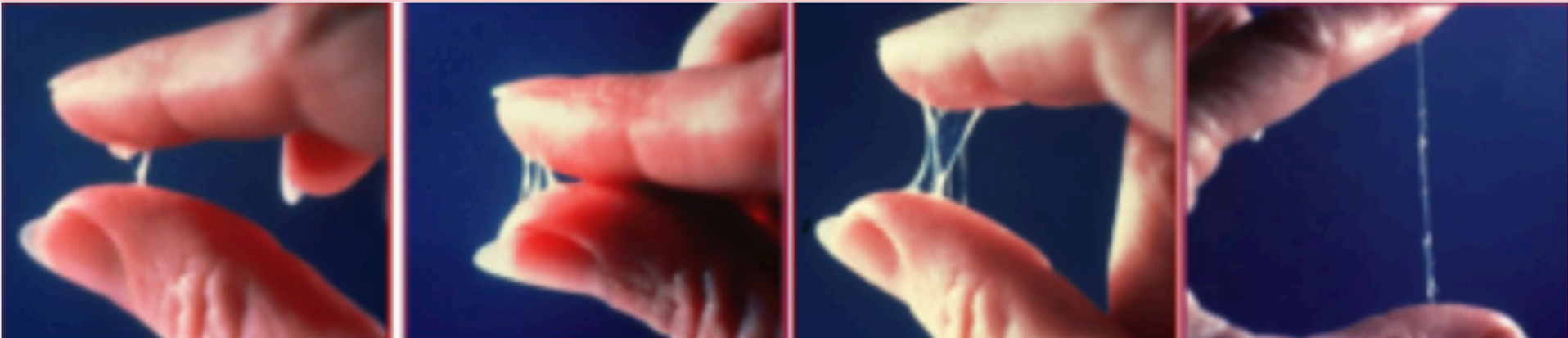
TU COMPROMISO Y DEDICACIÓN SON ESENCIALES PARA OBTENER UNA GRÁFICA QUE PERMITA INTERPRETAR LOS DÍAS FÉRTILES E INFÉRTILES DE TU CICLO MENSTRUAL.

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.



**EL MOCO CERVICAL ES PARA
LOS ESPERMATOZOIDES**

**LO QUE EL AGUA ES PARA
LOS PECES**

Permite sobrevivencia de
espermatozoides hasta 5 días.

TEMA 1: RECONOCIMIENTO DE LA FERTILIDAD

GRUMOSO

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



PEGAJOSO

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



TEMA 1: RECONOCIMIENTO DE LA FERTILIDAD

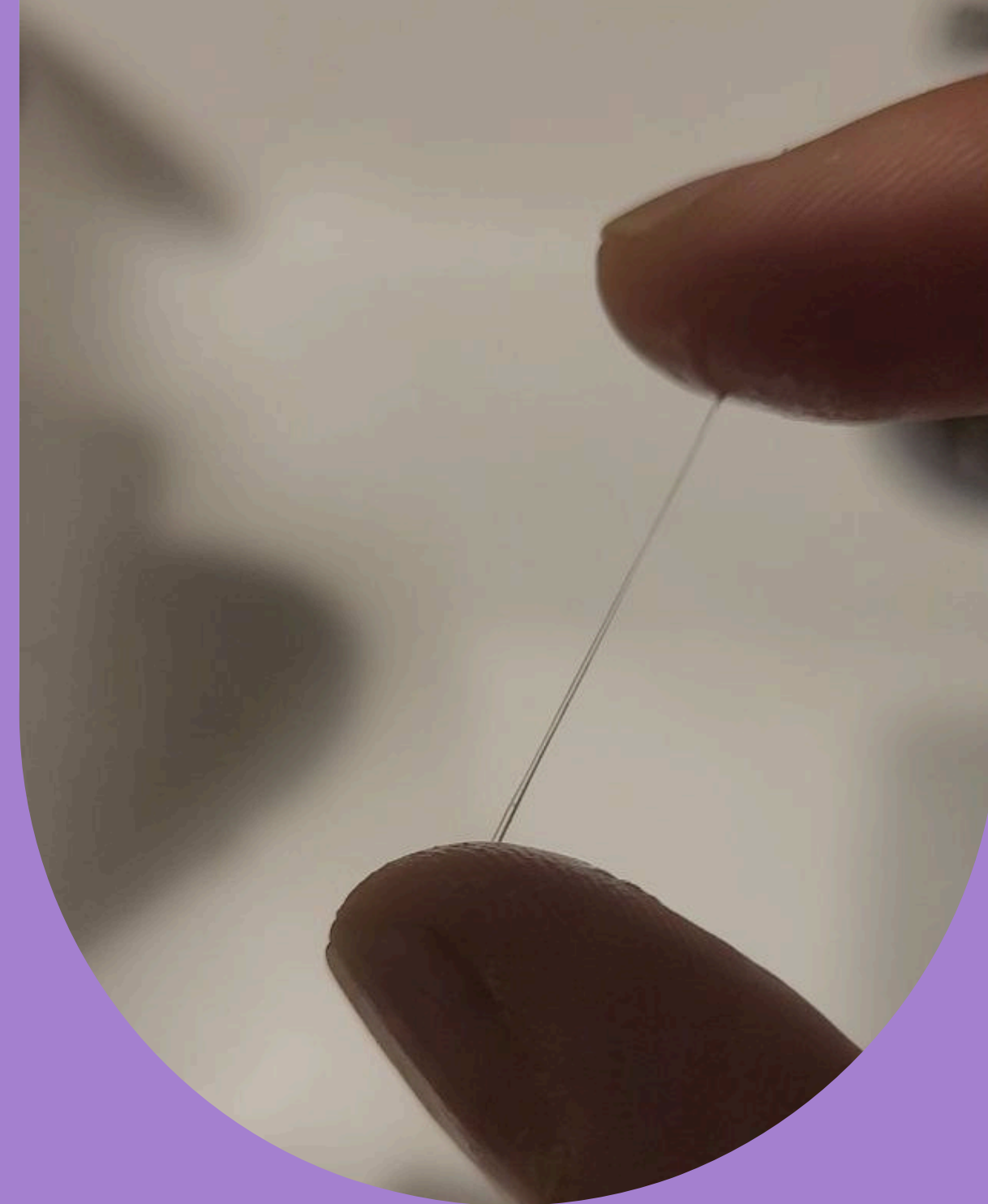
ELÁSTICO

Moco que hace hilos.



Suele ser transparente.

ELÁSTICO



TEMA 1: RECONOCIMIENTO DE LA FERTILIDAD

ELÁSTICO

Tiene apariencia de clara de
huevo cruda

ELÁSTICO



✧ 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
					G	P	E			
					H	M	M			



APARIENCIA DEL MOCO

- N: NADA
- B: BRILLO
- G: GRUMOSO
- P: PEGAJOSO
- E: ELÁSTICO

SENSACIÓN VULVAR

- L: LUBRICADO
- H: HUMEDO
- S: SECO

APARIENCIA DEL MOCO

- N: NADA
- B: BRILLO
- G: GRUMOSO
- P: PEGAJOSO
- E: ELÁSTICO

SENSACIÓN VULVAR

- L: LUBRICADO
- H: HUMEDO
- S: SECO

[illegible]



Read Your Body

Sangrado

Manchado

Seco

Grumoso

Pegajoso

Elástico

Alterado

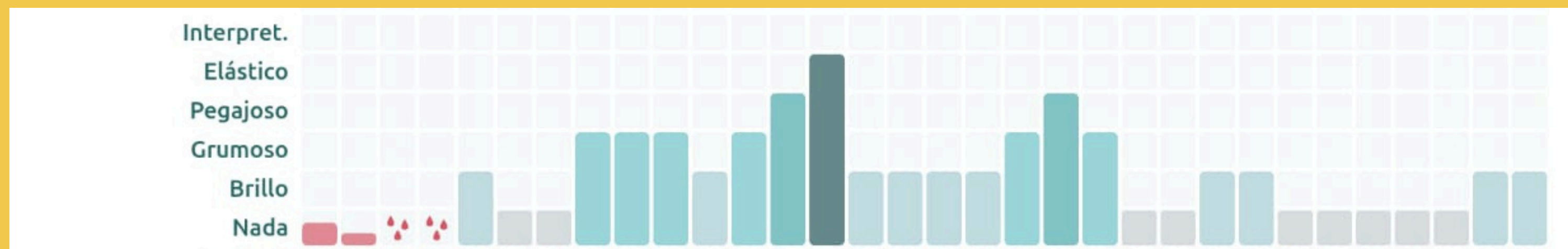
Empezar nuevo ciclo

Interpretación

Punto de cambio

Día cúspide

Cuenta post-cúspide completada



FACTORES QUE PUEDEN OCULTAR EL MOCO CERVICAL:

Duchas vaginales.

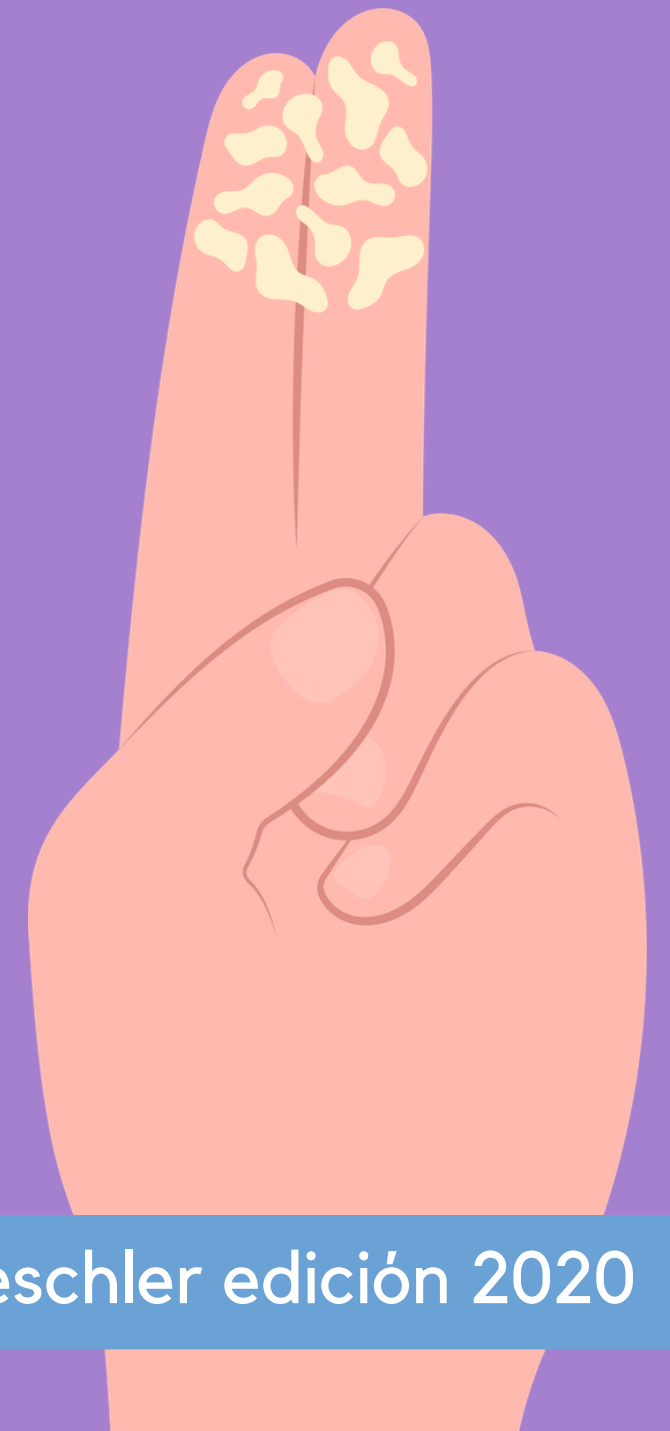
Infecciones cervicovaginales.

Fluido seminal y semen.

Fluido por excitación.

Espermicidas y lubricantes.

Antihistamínicos (secan las mucosas)



La temperatura corporal es un parámetro circadiano (varía a lo largo del día) y es diferente en cada persona.

La temperatura corporal basal es la temperatura después del mayor descanso diario, antes de levantarse o ingerir alimento.

PATRÓN BIFÁSICO:

La presencia de este patrón en las temperaturas se acepta universalmente como indicador de un ciclo ovulatorio.



LA TEMPERATURA BASAL CORPORAL

INSTRUCCIONES BÁSICAS

MOMENTO DE TOMA:

Comienza a tomar la temperatura después de la menstruación, todos los días tras el mayor periodo de descanso, a la misma hora y antes de levantarse de la cama.

HERRAMIENTAS NECESARIAS

- Utiliza un termómetro basal con dos dígitos después de la coma.
- Usa el mismo termómetro y la misma vía de toma (sublingual o vaginal) durante todo el ciclo.

PROCEDIMIENTO DE LA TOMA:

1. Lleva el termómetro apagado y colócalo debajo de la lengua (sublingual) o intravaginal.
 2. Espera 2 minutos con el termómetro en la posición adecuada.
 3. Enciende el termómetro dentro de la boca o intravaginalmente y espera (3 min) a que suene, indicando que la medición está completa.
 5. El proceso debe durar 5 minutos como mínimo.
- Registra la temperatura que aparece en el visor del termómetro

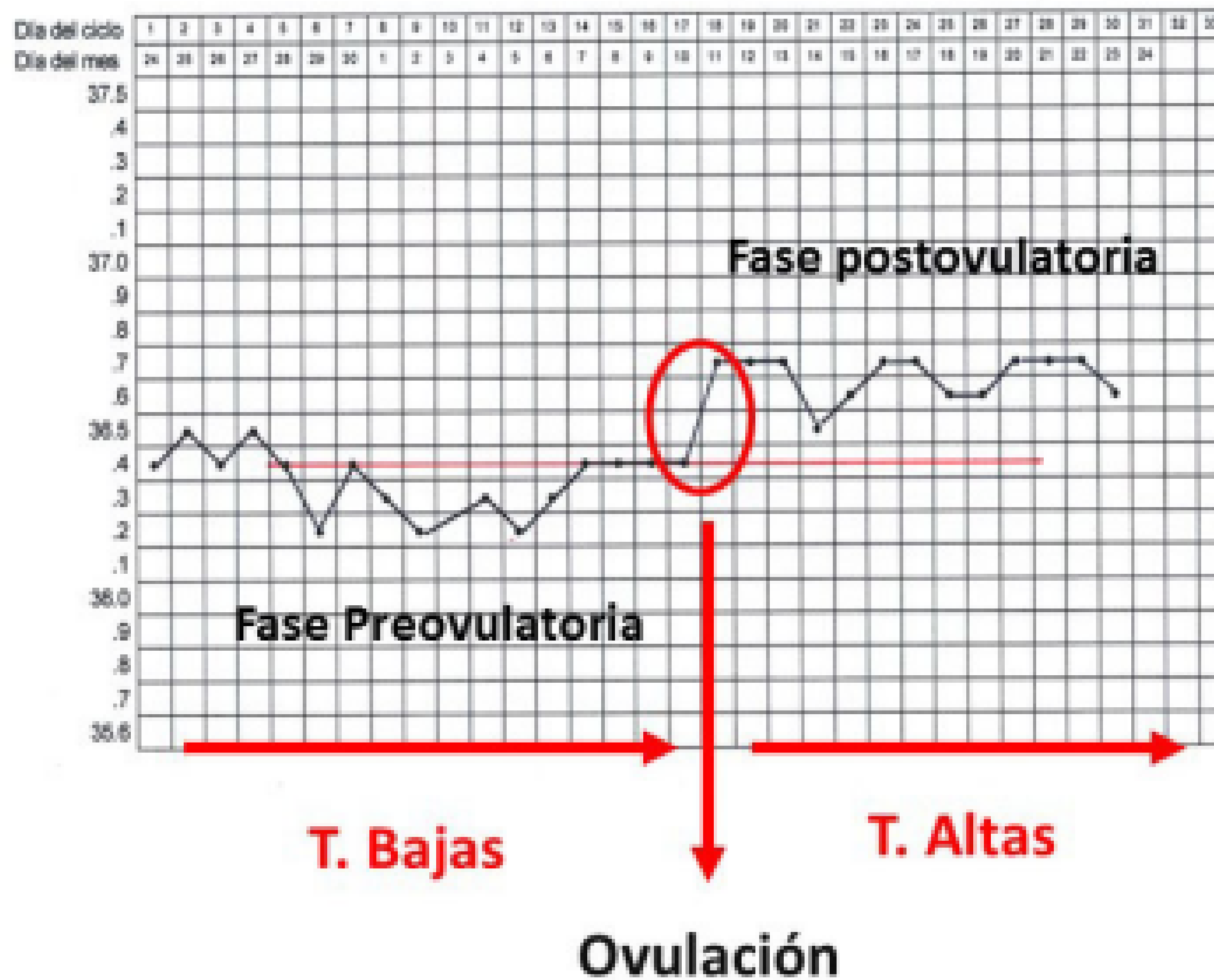
LA ÚNICA HERRAMIENTA QUE NECESITAS

Femometer
15 a 22 mil



Tempdrop
\$169 USD

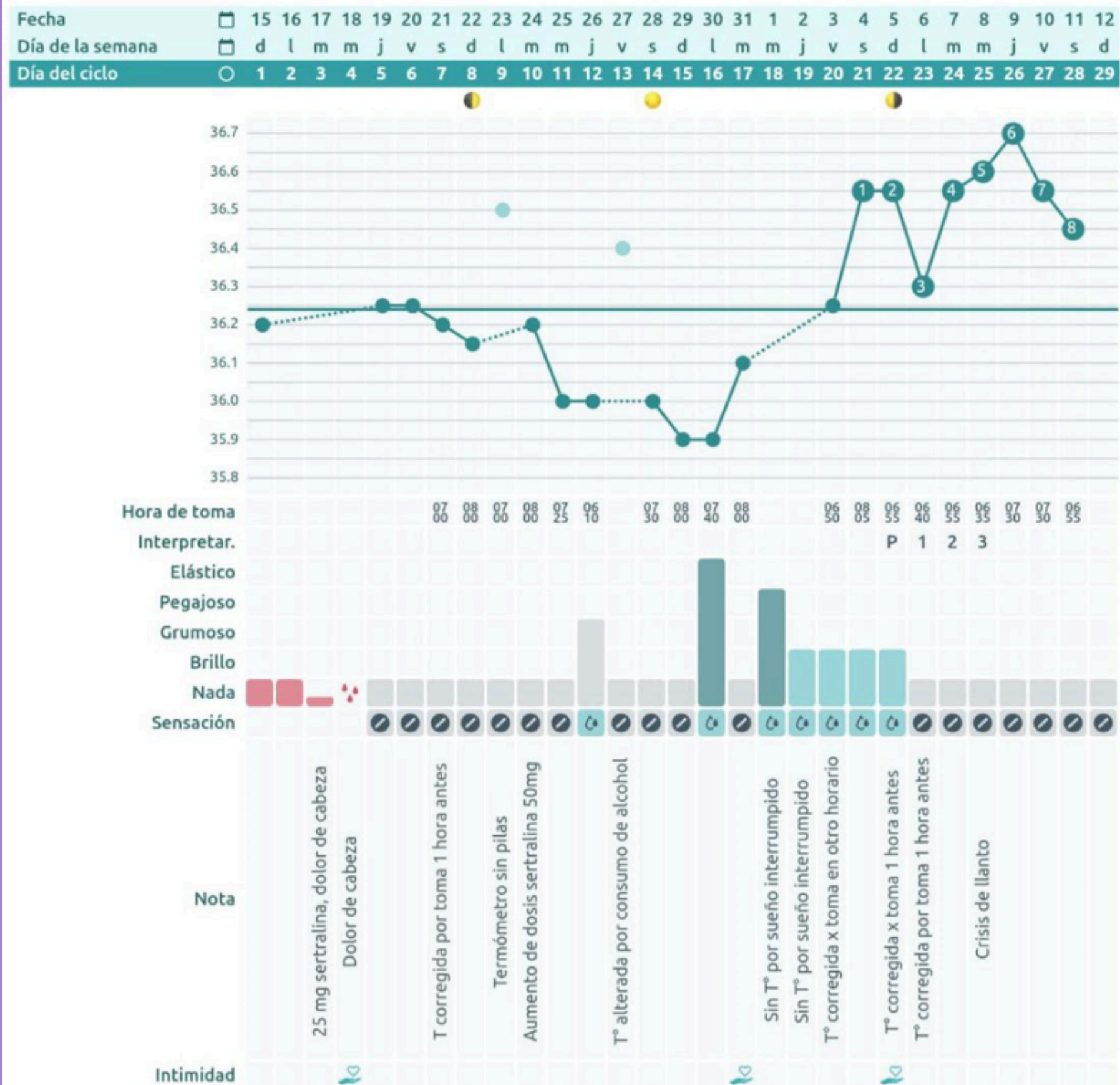






Read Your Body // Ciclo12

15 oct 2023 - 12 nov 2023



An illustration of a person's hand holding a white and purple spray bottle, spraying a brown garment. The background is a stylized composition of pink and purple abstract shapes, with a green plant with large leaves on the right side.

MES	N° DEL CICLO	DURACIÓN	CICLO MÁS CORTO DE LOS ÚLTIMOS 5(7) CICLOS
CMO	DURACIÓN DE FASE LUTEA		

CONFERENCIA
D.L. SANCIO

N. NADA
B. BILLO
C. CRANNO
P. PREGONO
E. ELATICO

D. MICALON
V. VILLAS
L. LUBRICADO
M. MANERO
S. SECO

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
SANGRE																																						
37.05																																						
37.05																																						
36.95																																						
36.85																																						
36.75																																						
36.75																																						
36.65																																						
36.55																																						
36.45																																						
36.45																																						
36.35																																						
36.25																																						
36.15																																						
36.15																																						
36.05																																						
35.95																																						
35.85																																						
35.85																																						
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																																						
INTENSIDAD																																						
SENSACIÓN VULVAR																																						
HECHIZOS																																						
ESTRÉS																																						
ACTIVIDAD FÍSICA																																						
SUEÑO																																						
ENFERMEDAD																																						
SOLDS / INFLAMACIÓN																																						
OBSERVACIONES																																						

REGISTRO DIARIO

- # REGISTRO DE LA TEMPERATURA
- ## REGISTRO DIARIO
- ✓ Anota la temperatura basal corporal diaria y la hora en que fue tomada.
 - ✓ Utiliza una planilla específica para la TBC con celdas cuadradas.
 - ✓ Marca un punto en la celda correspondiente a la temperatura tomada
 - ✓ Redondea la temperatura mostrada en el termómetro al número más cercano que se pueda registrar en la planilla de temperaturas.
 - ✓ Se forma una gráfica uniendo los puntos de los días consecutivos.
 - ✓ Registra detalles de salud, eventos emocionales importantes, cambios de termómetro, estados febriles, cambios de hora habitual, salidas nocturnas, ingesta de alcohol, etc.

CONDICIONES PARA UNA TOMA CORRECTA

CUANDO NO TOMAR LA TEMPERATURA:

- ✗ Si estás enferma con o sin fiebre/sensación febril.
- ✗ Si hubo algo inusual en la noche que interrumpió tu sueño.
- ✗ Si hubo salidas nocturnas, exceso de comida e ingesta de alcohol.
- ✗ Si despertaste más de 2 horas fuera de lo habitual.
- ✗ Si dormiste menos de 3-5 horas.



En la sección de observaciones de tu registro, anota cualquier estado febril, cambios de hora habitual, salidas nocturnas, ingesta de alcohol, entre otros.

Recuerda que tu compromiso con estos detalles es crucial para el éxito del método.



Recuerda que tu compromiso con estos detalles es crucial para el éxito del método.

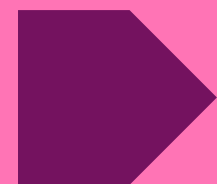
EL RECONOCIMIENTO DE LA FERTILIDAD ES UN VIAJE DE CONEXIÓN CON TU CUERPO Y TU CICLO.

CADA TEMPERATURA Y CADA ANOTACIÓN SON PIEZAS IMPORTANTES EN EL MAPA DE TU CICLO MENSTRUAL.

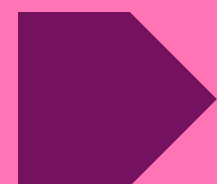

**CONFÍA EN TU PROCESO Y PERMÍTETE
APRENDER Y CRECER A TRAVÉS DE ÉL.**

✧ CAMBIO DE LA HORA HABITUAL DE LA TOMA ✧

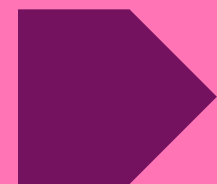
CORREGIR LA TEMPERATURA DE LA SIGUIENTE MANERA:



Si se adelanta la hora de toma, **aumenta** la temperatura en 0,1 °C por cada hora con un máximo de 2 horas.



Si se atrasa la hora de toma, **restar** 0,1 ° C a la temperatura por cada hora, con un máximo de 2 horas.



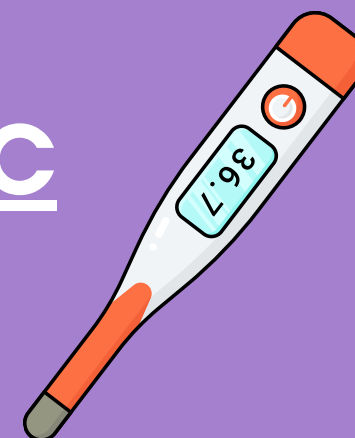
Si el adelanto o atraso es superior a 2 horas no se toma en cuenta la T° ese día.

✧ CAMBIO DE LA HORA HABITUAL DE LA TOMA ✧

EJEMPLOS:

Adelanto de la hora de toma:

- Temperatura 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: 36.60 °C**



✧ CAMBIO DE LA HORA HABITUAL DE LA TOMA ✧

EJEMPLOS:

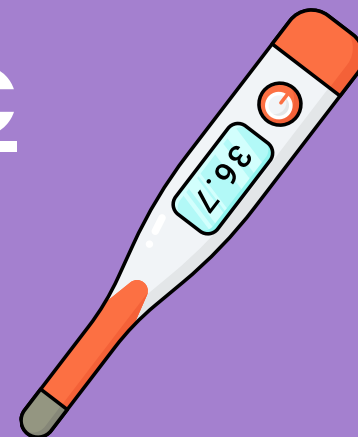
Atraso de la hora de toma:

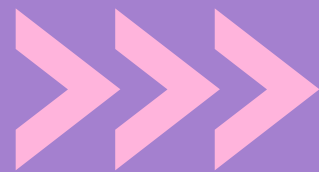
- Temperatura tomada a las 9:00 AM: 36.70 °C

Se atrasa 2 horas porque su horario habitual era a las 7 AM

Se corrige restando 0.20 °C

Temperatura corregida: 36.50 °C





i

Temperatura

--.-- °C

--.--

i

Alterada

Interpretación

i

Aumento de temp. empieza hoy

i

Aumento de temp. confirmado

i

Anotar hoy

2 HÁBITOS SINTOTÉRMICOS

VAMOS A TOMAR ACCIÓN PORQUE LA
FORMA MÁS EFECTIVA DE APRENDER
ES PRACTICAR, NO PLANEAR.

Hábitos sintotérmicos

1

HÁBITO DE TOMARTE LA T° AL DESPERTAR



2

HÁBITO DE SENTIR Y OBSERVAR TU MOCO CERVICAL CADA VEZ QUE VAS AL BAÑO



3

LLEVAR UN REGISTRO MANUAL O DIGITAL.



**LOS HÁBITOS
SINTOTÉRMICOS
TE PERMITIRÁN
CONECTAR CON TU CICLO
UN 1% MÁS CADA DÍA.**

EVOLUCIÓN GRADUAL

MENOS MÁS
SIMPLE COMPLEJO

¿QUÉ ES UN HÁBITO?

Un hábito es una conducta que se ha repetido el suficiente número de veces para convertirse en una acción automática.

4 PASOS PARA CONSTRUIR HÁBITOS

1. Hazlo obvio. (Estrategias a continuación)
2. Hazlo atractivo. (Únete a un ambiente en donde la conducta deseada sea normal)
3. Hazlo sencillo. (Crea un ambiente para que sea fácil)
4. Hazlo satisfactorio. (Comparte tu proceso en la tribu para celebrar contigo y animarte)

1

HÁBITO DE TOMARTE LA T° AL DESPERTAR

HAZLO LA MAYOR
PARTE DE LA SEMANA

INTENCIÓN DE IMPLEMENTACIÓN

YO HARÉ [CONDUCTA] A LAS [TIEMPO]
EN [LUGAR].

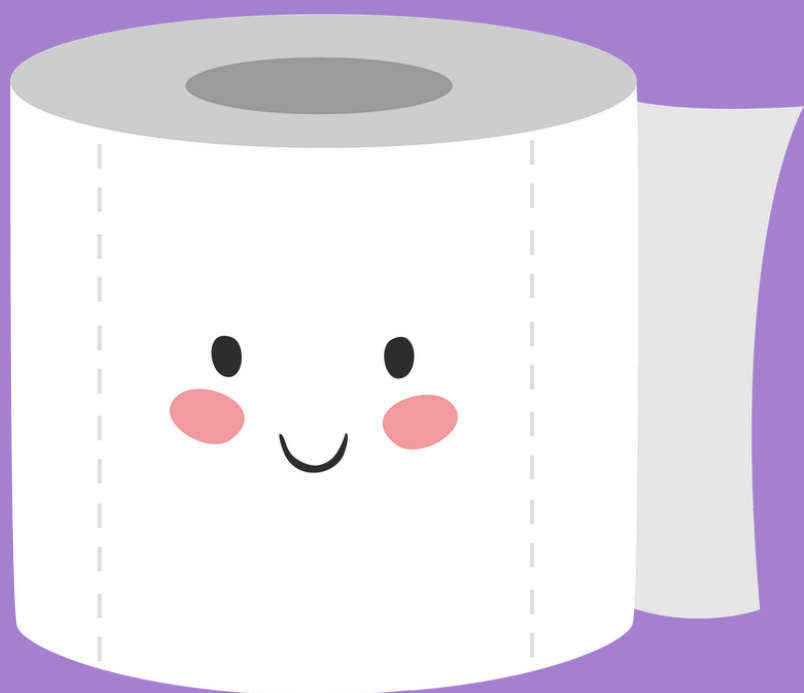
YO ME TOMARÉ LA T° A LAS 6:30 AM
EN MI CAMA ANTES DE LEVANTARME.

*"Dale a tus hábitos un tiempo y un
lugar para habitar en este mundo"*

2

HÁBITO DE SENTIR Y OBSERVAR TU MOCO
CERVICAL CADA VEZ QUE VAS AL BAÑO

HAZLO LA MAYOR
PARTE DEL DIA



ACUMULACIÓN DE HÁBITOS

**DESPUÉS DE [HÁBITO ACTUAL]
YO HARÉ [NUEVO HÁBITO]**

**DESPUÉS DE LIMPIARME AL IR AL BAÑO
YO VOY A BUSCAR MI MOCO CERVICAL EN EL PAPEL.**

“Vincula una conducta a un
hábito ya existente.”

3

LLEVAR UN REGISTRO MANUAL O DIGITAL.

Para usar el método sintotérmico llevar un registro es imprescindible.

SIN REGISTRO
NO HAY MÉTODO



Gracias