Aplicación del conocimiento

Caso clínico 2

Caso clínico 2

C.S.G

Edad: 29 años

- Profesora de Educación Diferencial.
- Vive con su pareja estable desde hace más de 5 años.

- **Motivo de consulta**: desea abandonar el uso de anticonceptivos hormonales tras 10 años de uso continuo y aprender a registrar su ciclo mediante el Método Sintotérmico.
- **Objetivo reproductivo actual:** evitar embarazo durante los próximos 2-3 años.

Caso clínico 2

Antecedentes personales relevantes

- Uso de anticonceptivos orales combinados (Femelle) durante aproximadamente 10 años.
- Historia de irregularidad menstrual y periodo de amenorrea en la adolescencia. En ese momento se descartó diagnóstico de SOP.
- Hígado graso diagnosticado previamente.
- Migrañas recurrentes, especialmente en fase premenstrual.

Caso clínico 2

Antecedentes personales relevantes

- Entrenamiento de fuerza 2-3 veces por semana, con disminución de la frecuencia durante periodos de estrés.
- Deficiencias nutricionales detectadas durante el seguimiento (vitamina D y otras micronutrientes), corregidas posteriormente.
- Resistencia a la insulina diagnosticada durante el proceso de estudio.

Caso clínico 2

Antecedentes familiares

Antecedente familiar de cáncer de mama (bisabuela).

Caso clínico 2

Antecedentes gineco-obstétricos

- G0 P0 A0.
- Menarquia a los 12 años con antecedentes posteriores de irregularidad menstrual.
- Uso prolongado de anticoncepción hormonal desde la adolescencia.
- Ciclos históricamente irregulares.
- Migrañas asociadas a la fase lútea tardía y periodo premenstrual.
- Dismenorrea variable.

Caso clínico 2

Síndrome Ovárico Metabólico Poliendocrino (SOMP)

A lo largo del acompañamiento durante los primeros 6 meses, evidenciamos que la paciente cumple criterios diagnósticos por presentar:

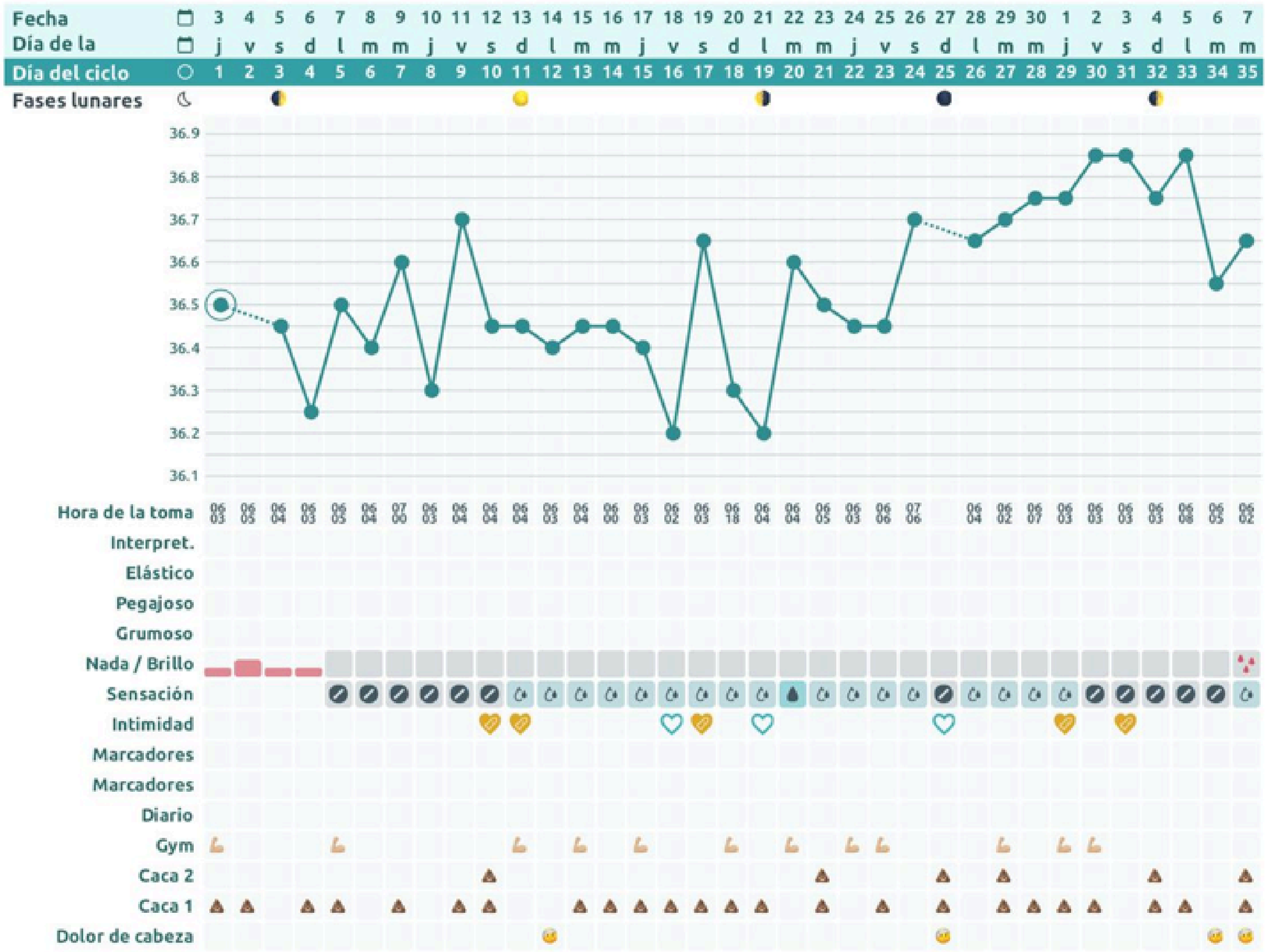
- Alteración de la función ovárica manifestada por ciclos irregulares y antecedentes de oligomenorrea.
- Hiperandrogenismo clínico:
  - Acné.
  - Hirsutismo
- Morfología de ovarios poliquísticos en ecografía.
- Resistencia a la insulina asociada.

Read Your Body // Ciclo 2

3 abr 2025 - 7 may 2025

Método: Sintotérmico

Objetivo: Intentar evitar el embarazo (TTA)



Analisis del ciclo 2

- **Primeros 5 días de la menstruación:** Fértiles por
- **Inicio de la ventana fértil:** Día 1
- **1° temperatura alta:** Día 24 del ciclo
- **Línea basal:** 36.60 °C
- **Regla del 3 sobre 6 confirmada:** Día 28 del ciclo
- **Día cúspide:** Día 29 del ciclo *
- **Cierre de la ventana fértil:** Día 32 del ciclo
- **Días post cúspide:** 6 días
- **Días de temperaturas altas:** 12 días

Observaciones del ciclo 2

1. Desfase entre el alza térmica y el día cúspide

Se observa un desfase entre el inicio del ascenso térmico y la identificación del día cúspide, quedando este último varios días posterior al alza de la temperatura basal. Este patrón puede encontrarse en mujeres que presentan alteraciones de la función ovárica y refleja una menor sincronía entre los eventos hormonales responsables de la ovulación y la formación y actividad del cuerpo lúteo.

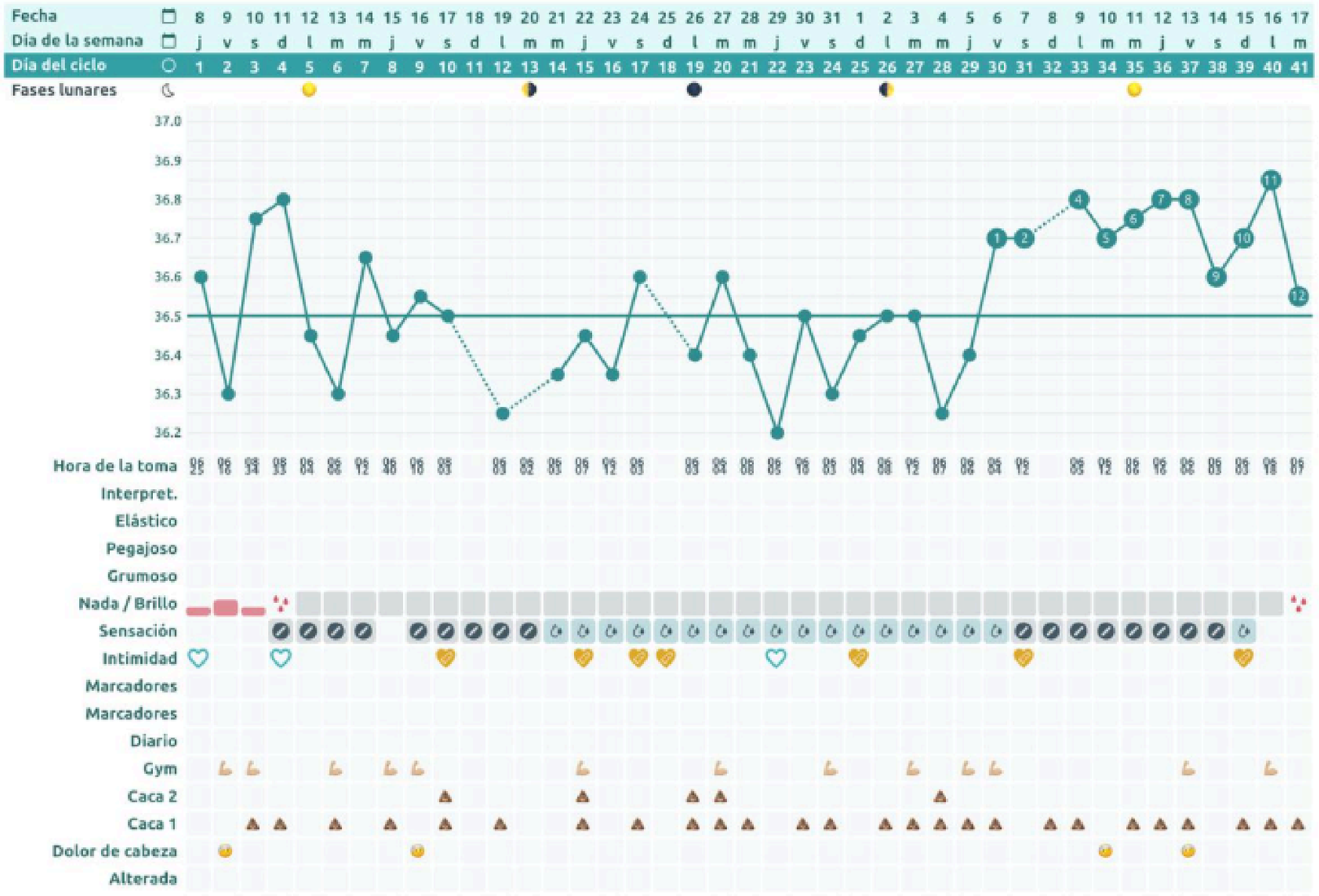
Observaciones del ciclo 2

2. Patrón de moco cervical alterado

Durante este ciclo no se observa un patrón claro de moco cervical, evidenciándose una escasa expresión de este biomarcador. Sin embargo, la usuaria sí reporta cambios en sus sensaciones vulvovaginales a lo largo del ciclo, permitiendo identificar variaciones fisiológicas relacionadas con la ventana fértil. Este caso destaca la importancia de evaluar no solo las características visibles del moco cervical, sino también las sensaciones vulvovaginales, las cuales pueden constituir un biomarcador útil para la doble comprobación dentro del Método Sintotérmico.

Read Your Body // Ciclo3

8 may 2025 - 17 jun 2025



Analisis del ciclo 3

- **Primeros 5 días de la menstruación:** Fértiles
- **Inicio de la ventana fértil:** Día 1
- **1° temperatura alta:** Día 30 del ciclo
- **Línea basal:** 36,50 °C
- **Regla del 3 sobre 6 confirmada:** Día 33 del ciclo
- **Día cúspide:** Día 33 del ciclo
- **Cierre de la ventana fértil:** Día 33 del ciclo
- **Días post cúspide:** 11 días
- **Días de temperaturas altas:** 12 días

Observaciones del ciclo 3

1. **Ovulación tardía**

Se observa una ovulación tardía, evidenciada por el ascenso sostenido de la temperatura basal recién alrededor del día 30 del ciclo. Esto se traduce en una fase folicular prolongada, hallazgo frecuente en mujeres con alteraciones de la función ovárica.

Observaciones del ciclo 3

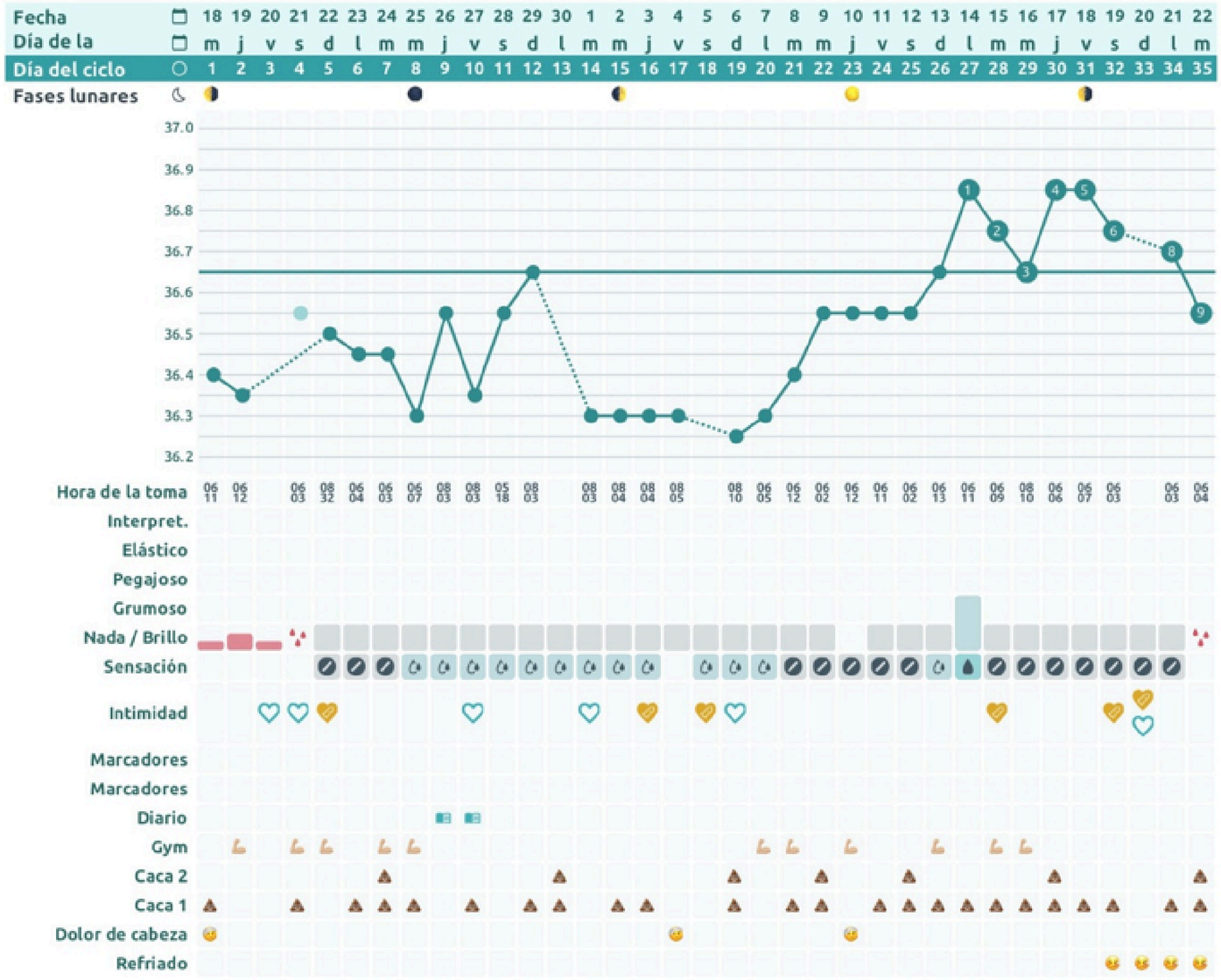
2. **Sensación asociada a fertilidad en fase lútea**

Llama la atención la aparición de una sensación vulvovaginal asociada a fertilidad en el día 39 del ciclo, posterior a la confirmación de la ovulación. Para la gestión de la sexualidad, se recomienda mantener abstinencia o utilizar preservativo hasta el final del ciclo por seguridad. Es importante observar que esta sensación coincide con una inestabilidad térmica durante la fase lútea. Fisiológicamente, una disminución transitoria de progesterona puede generar un descenso de la temperatura basal y la reaparición de características de fertilidad, sin que esto necesariamente indique una nueva ovulación.

Read Your Body // Ciclo 4

18 jun 2025 - 22 jul 2025

Objetivo: Intentar evitar el embarazo (TTA)



Analisis del ciclo 4

- **Primeros 5 días de la menstruación:** Fértiles
- **Inicio de la ventana fértil:** Día 1 del ciclo
- **1° temperatura alta:** Día 21 del ciclo
- **Línea basal:** 36,30°C
- **Regla del 3 sobre 6 confirmada:** Día 23 del ciclo
- **Día cúspide:** Día 20 del ciclo
- **Cierre de la ventana fértil:** Día 23 del ciclo
- **Días post cúspide:** 15 días
- **Días de temperaturas altas:** 15 días

Abstinencia de relaciones en el caso de que se observe un parche de moco, sensación y/o pérdida hemática, hasta recuperar 4 días secos consecutivos, reiniciando RRSS la noche del cuarto día seco.

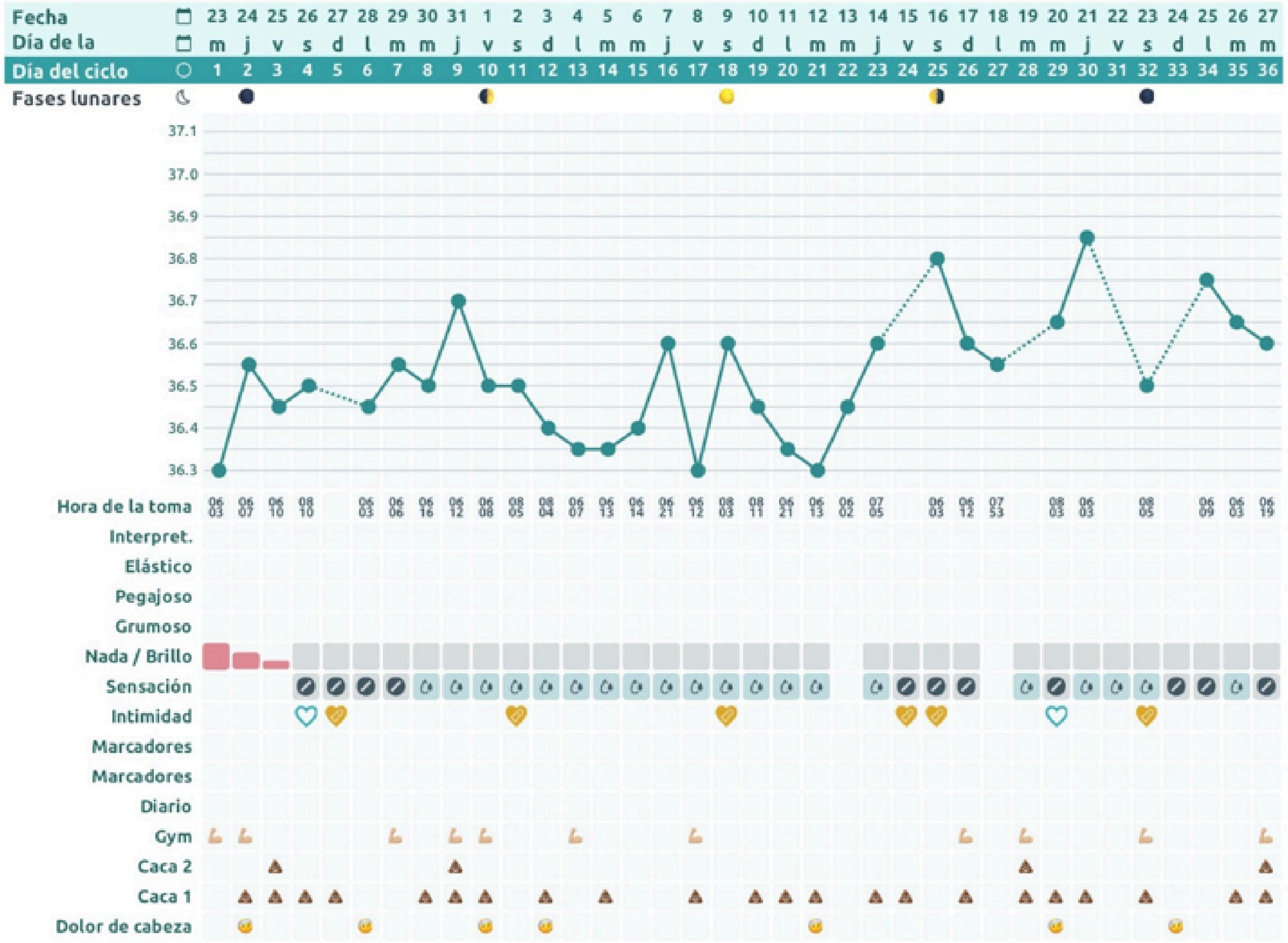
Observaciones del ciclo 4

1. **Aparición de características de fertilidad en fase lútea**

Se observa la aparición de una sensación vulvovaginal compatible con fertilidad en los días 26 y 27 del ciclo menstrual, posterior a la confirmación de la ovulación. Frente a estos hallazgos, es importante considerarlos dentro de la gestión de la fertilidad, ya que toda sensación o patrón compatible con fertilidad debe interpretarse con cautela hasta que se confirme nuevamente un patrón de infertilidad.

Read Your Body // Ciclo 5

23 jul 2025 - 27 ago 2025



Analisis del ciclo 5

- **Primeros 5 días de la menstruación:** Fértiles
- **Inicio de la ventana fértil:** 1
- **1° temperatura alta:** Día 25 del ciclo
- **Línea basal:** 36,60 °C
- **Regla del 3 sobre 6 confirmada:** No se puede aplicar la regla
- **Día cúspide:** Día 23 del ciclo
- **Cierre de la ventana fértil:** No se puede determinar
- **Días post cúspide:** 13 días
- **Días de temperaturas altas:** 12 días

Observaciones del ciclo 5

1. Imposibilidad de confirmar la ovulación según las reglas sintotérmicas

En este ciclo no es posible aplicar de manera clara la regla del 3 sobre 6 ni la cuenta postcúspide, por lo que no se logra confirmar el cierre de la ventana fértil según los criterios del Método Sintotérmico. Por este motivo, para la gestión de la sexualidad se recomienda mantener abstinencia o utilizar preservativos durante todo el ciclo.

Observaciones del ciclo 5

2. Patrón térmico compatible con ovulación

A pesar de no poder confirmar la ovulación mediante las reglas sintotérmicas, se observa un patrón térmico globalmente bifásico, lo que sugiere que probablemente ocurrió ovulación. Sin embargo, la presencia de fluctuaciones e inestabilidad en las temperaturas de fase lútea dificulta la interpretación del gráfico y podría estar relacionada con una producción insuficiente de progesterona.

Conclusiones generales y aprendizajes atemporales.

- Las alteraciones de la función ovárica pueden manifestarse en los gráficos sintotérmicos de múltiples formas: ovulación tardía, desfase entre biomarcadores, patrones de moco cervical alterados e inestabilidad térmica durante la fase lútea.

- La ausencia de moco cervical visible no impide el uso del Método Sintotérmico. Las sensaciones vulvovaginales pueden transformarse en un biomarcador fundamental para la doble comprobación cuando son registradas de forma consistente.

Conclusiones generales y aprendizajes atemporales.

- La confirmación de la ovulación requiere la aplicación rigurosa de las reglas sintotérmicas. La presencia de un patrón aparentemente bifásico no siempre es suficiente para confirmar el cierre de la ventana fértil.

- La aparición de sensaciones o características de fertilidad después de la ovulación puede observarse en mujeres con alteraciones hormonales, por lo que estos hallazgos deben interpretarse con cautela para una adecuada gestión de la fertilidad.

Conclusiones generales y aprendizajes atemporales.

- El Método Sintotérmico no solo permite identificar días fértiles e infértiles, sino también detectar alteraciones que orientan la indagación clínica y el seguimiento de la salud hormonal.

- Este caso evidencia cómo el registro longitudinal del ciclo menstrual aporta información valiosa para comprender la evolución de mujeres con síndrome ovárico metabólico polioendocrino (SOMP) y evaluar su respuesta a intervenciones orientadas a mejorar la salud metabólica, hormonal y ovulatoria.

GRACIAS