Aplicación del conocimiento

Caso clínico 3

Caso clínico 3

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 3

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 3

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 3

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 3

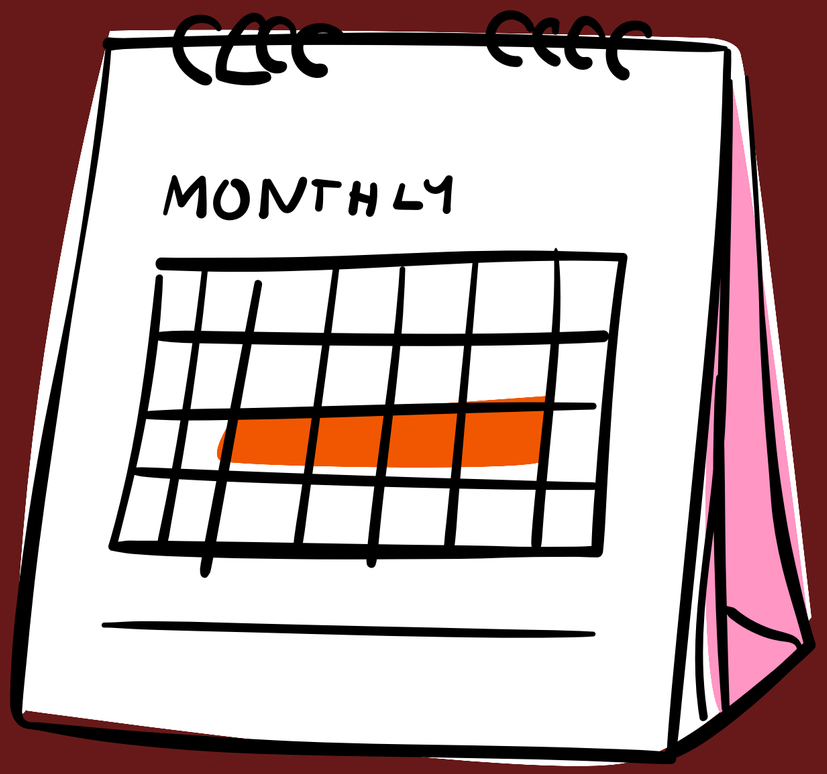
Síndrome Ovárico Metabólico Poliendocrino (SOMP)

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.

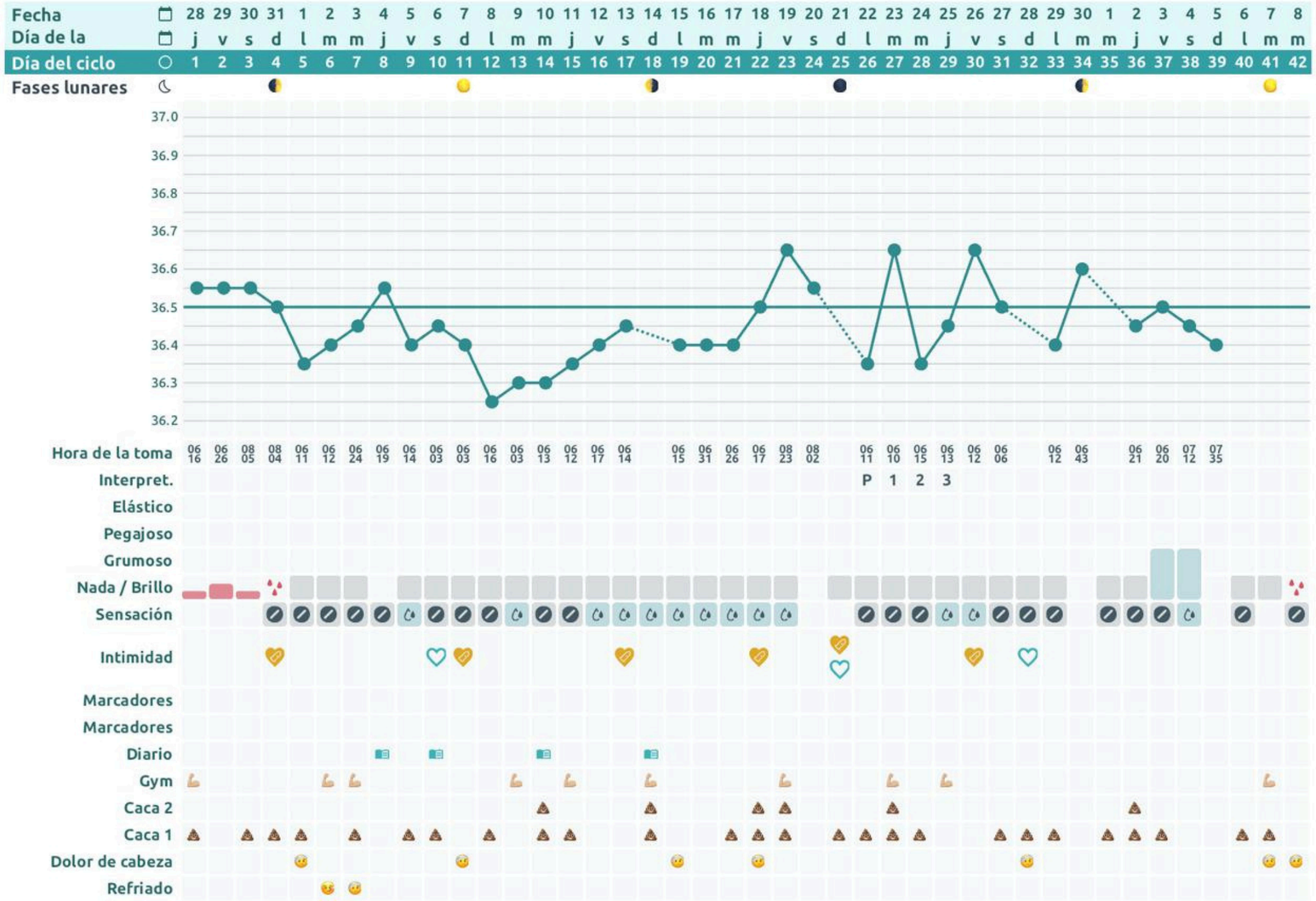
DURACIÓN DE LOS ÚLTIMOS CICLOS

- **Ciclo 1:** 35 días
- **Ciclo 2:** 41 días
- **Ciclo 3:** 35 días
- **Ciclo 4:** 36 días



Read Your Body // Ciclo 6

28 ago 2025 - 8 oct 2025



Analisis del ciclo 6

- **Primeros 5 días de la menstruación:** Fértil
- **Inicio de la ventana fértil:** Día 1 del ciclo
- **1° temperatura alta:** N/A
- **Línea basal:** N/A
- **Regla del 3 sobre 6 confirmada:** N/A
- **Día cúspide:** Día 23 del ciclo posible día cúspide. Dudoso
- **Cierre de la ventana fértil:** N/A
- **Días post cúspide: N/A**
- **Días de temperaturas altas: N/A**

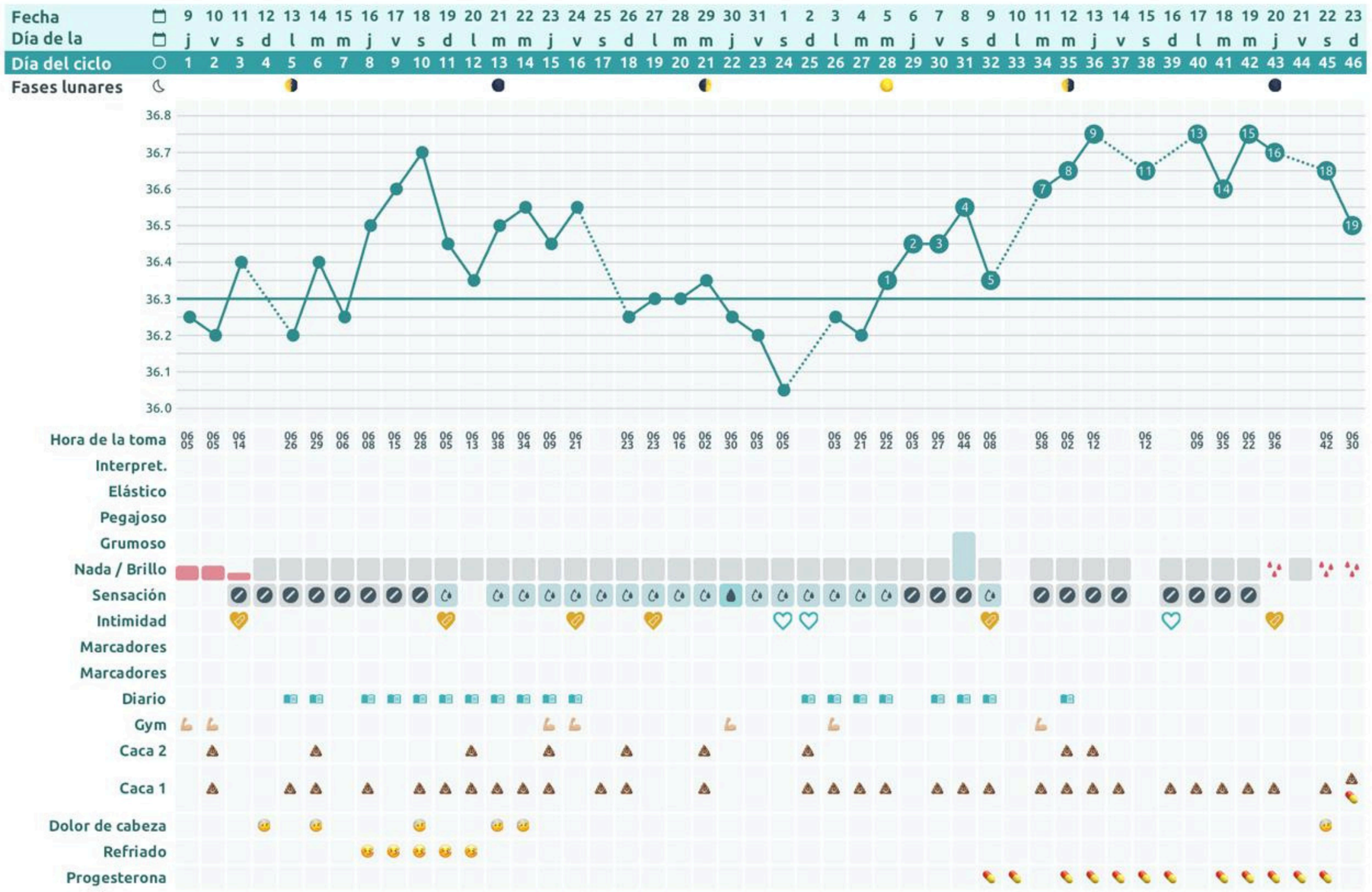
Observaciones del ciclo 6

En este ciclo no es posible aplicar las reglas del Método Sintotérmico para delimitar la ventana fértil, ya que los indicadores no permiten confirmar el inicio ni el cierre del período fértil con la seguridad requerida.

Por este motivo, desde una perspectiva clínica y siguiendo un criterio conservador, todo el ciclo debe considerarse potencialmente fértil, es decir, desde el día 1 hasta el último día del ciclo.

Read Your Body // Ciclo 7

9 oct 2025 - 23 nov 2025



Analisis del ciclo 7

- **Primeros 5 días de la menstruación:** Fertiles
- **Inicio de la ventana fértil:** Día 1 del ciclo
- **1° temperatura alta:** Día 29 del ciclo
- **Línea basal:** 36.35° C
- **Regla del 3 sobre 6 confirmada:** Día 31 del ciclo.
- **Día cúspide:** Día 28 del ciclo
- **3 días post cúspide:** Día 31 del ciclo
- **Cierre de la ventana fértil:** Día 31 del ciclo por la noche
- **Días de temperaturas altas:** 17 días

Observaciones del ciclo 7

Este corresponde a un ciclo ovulatorio en el que es posible aplicar las reglas del Método Sintotérmico. Sin embargo, durante la fase lútea reaparece una señal de fertilidad, coincidiendo con una inestabilidad en el patrón de temperatura basal.

Ante la presencia de este nuevo indicador de fertilidad, se recomienda la abstinencia desde ese día y mantenerla hasta completar cuatro noches secas consecutivas, pudiendo reanudar las relaciones sexuales la noche del cuarto día seco, siempre que no aparezcan nuevas señales de fertilidad.

Observaciones del ciclo 7

Considerando que la fase lútea tiene una duración máxima de 17 días, el análisis retrospectivo del patrón de temperatura permite concluir que los dos últimos días de sangrado corresponden al inicio de un nuevo ciclo menstrual, y no al ciclo analizado. En consecuencia, la duración real de este ciclo fue de 44 días.

DURACIÓN DE LOS ÚLTIMOS CICLOS

- **Ciclo 1:** 35 días
- **Ciclo 2:** 41 días
- **Ciclo 3:** 35 días
- **Ciclo 4:** 36 días
- **Ciclo 5:** 42 días
- **Ciclo 6:** 44 días

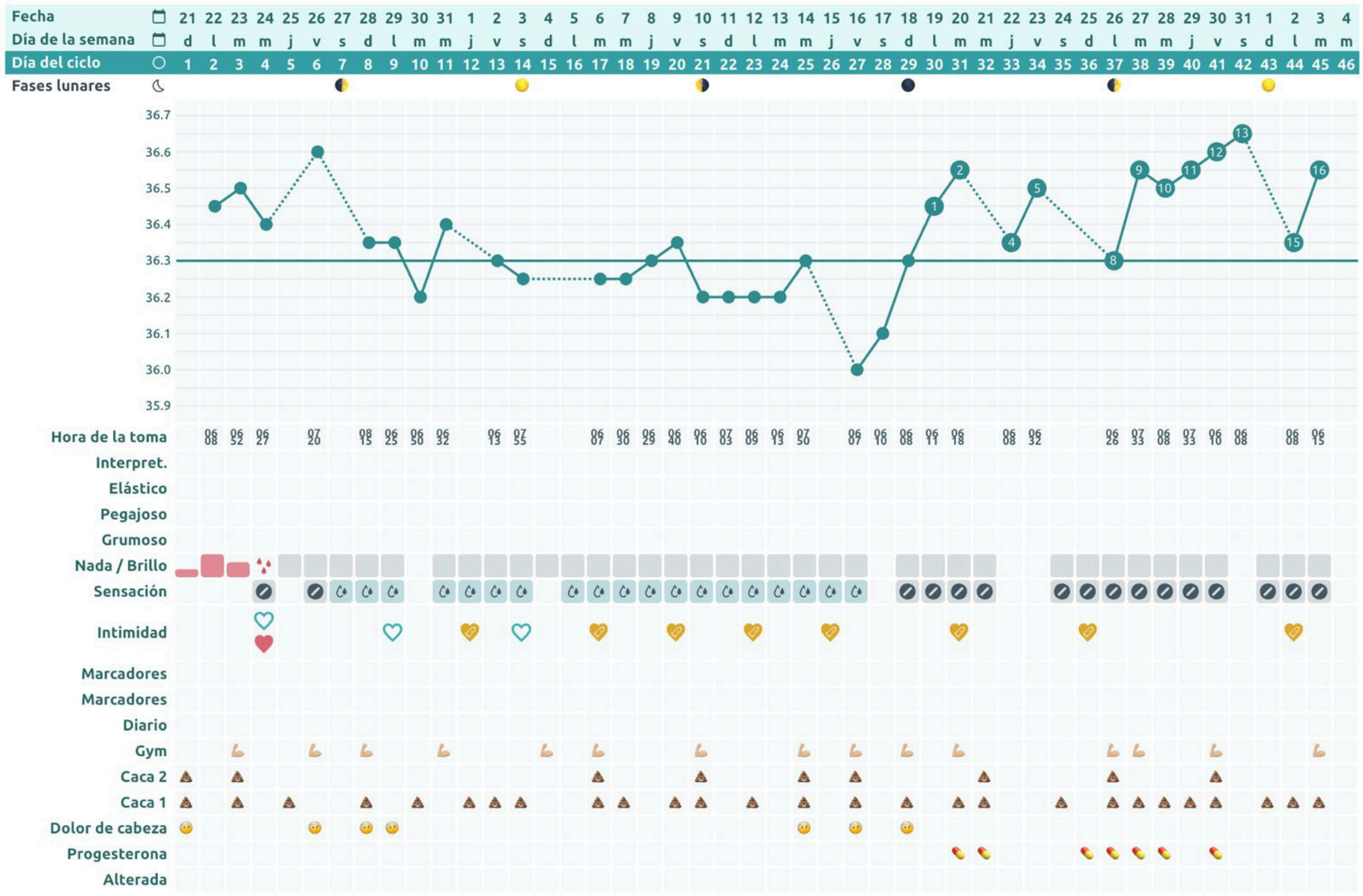
CMO

35-21: 14

Día 14 del ciclo es el último día infértil preovulatorio.

Read Your Body // Ciclo9

21 dic 2025 - 4 feb 2026



Analisis del ciclo 9

- **Primeros 5 días de la menstruación:** Fértiles
- **Inicio de la ventana fértil:** Día 1 del ciclo.
- **1° temperatura alta:** Día 30
- **Línea basal:** 36.3'°C
- **Regla del 3 sobre 6 confirmada:** Día 34
- **Día cúspide:** Día 27 del ciclo.
- **3 días post cúspide:** Día 31
- **Cierre de la ventana fértil:** Día 34
- **Días de temperaturas altas:** 17 días

Observaciones del ciclo 9

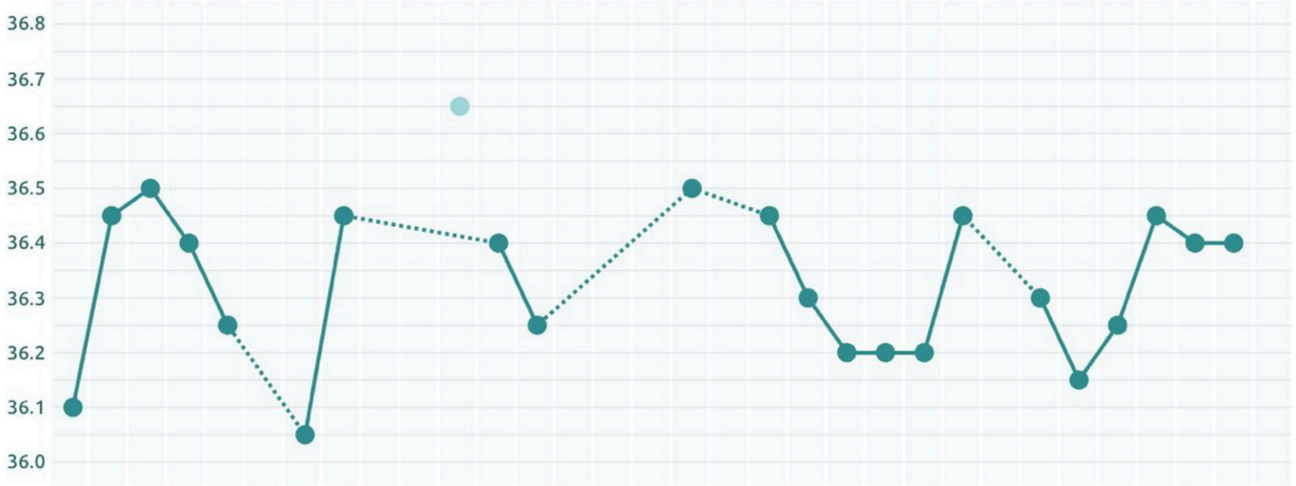
A pesar de presentar una fase lútea de 17 días, compatible con una duración adecuada, y de no observarse nuevas señales de fertilidad a nivel vulvovaginal, persiste una inestabilidad en el patrón de temperatura basal durante la fase lútea.

Este hallazgo sugiere que, aunque la duración de la fase lútea es adecuada, la estabilidad térmica aún no se ha normalizado completamente, por lo que se recomienda mantener una interpretación clínica cautelosa de la gráfica y el uso de progesterona.

Read Your Body // Ciclo10

5 feb 2026 - 8 mar 2026

Fecha	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5	6	7	8
Día de la semana	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	m	j	v	s	d
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
Fases lunares																																



	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5	6	7	8
Hora de la toma	06:07	06:09	06:27	06:09	06:08		06:43	06:09			06:09	06:08	06:03				06:03		06:03	06:03	06:15	07:29	06:38	08:08		06:03	05:56	05:48	05:53	05:54	06:06	
Interpret.																																
Elástico																																
Pegajoso																																
Grumoso																																
Nada / Brillo																																
Sensación																																
Intimidad																																
Marcadores																																
Marcadores																																
Diario																																
Gym																																
Caca 2																																
Caca 1																																
Dolor de cabeza																																
Alterada																																

Analisis del ciclo 10

- **Primeros 5 días de la menstruación:** Fértiles
- **Inicio de la ventana fértil:** Día 1 del ciclo
- **1° temperatura alta:** N/A
- **Línea basal:** N/A
- **Regla del 3 sobre 6 confirmada:** N/A
- **Día cúspide:** N/A
- **Cierre de la ventana fértil:** N/A
- **Días post cúspide:** N/A
- **Días de temperaturas altas:** N/A

Observaciones del ciclo 10

En este ciclo no es posible identificar un patrón térmico bifásico, ya que la gráfica de temperatura basal se mantiene monofásica. En consecuencia, este registro es compatible con un ciclo anovulatorio. Además, la gráfica presenta múltiples faltas de información, incluyendo días sin registro de temperatura basal y jornadas sin anotación de moco cervical o sensación vulvovaginal. Estas omisiones limitan la interpretación del ciclo y dificultan la aplicación de las reglas del Método Sintotérmico, por lo que no es posible entregar indicaciones confiables para la gestión de la sexualidad durante este ciclo.

GRACIAS