MÉTODO SINTOTÉRMICO

Son aquellos a través de los cuales la mujer puede identificar los días fértiles e infértiles del ciclo menstrual, a partir de la observación e interpretación simultánea de distintos biomarcadores de fertilidad.

INDICADORES ESTADÍSTICOS:

Cálculo preovulatorio modificado de Ogino (CMO)

Este cálculo se utiliza para determinar el último día infértil de la fase preovulatoria.

Toma de referencia el ciclo más corto de entre los último 6 o 12 anteriores.

Resta 20 a la longitud del ciclo más corto de los últimos 12 meses y obtienes el último día infértil preovulatorio según el CMO.

Si se dispone de sólo 6 ciclos, se restará 21 a la longitud del más corto de dichos 6 ciclos.

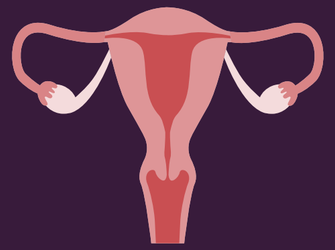
Ejemplo: Ciclo más corto=25
Último día infertil preovulatorio

25-21= día 4

INDICADORES BIOLÓGICOS

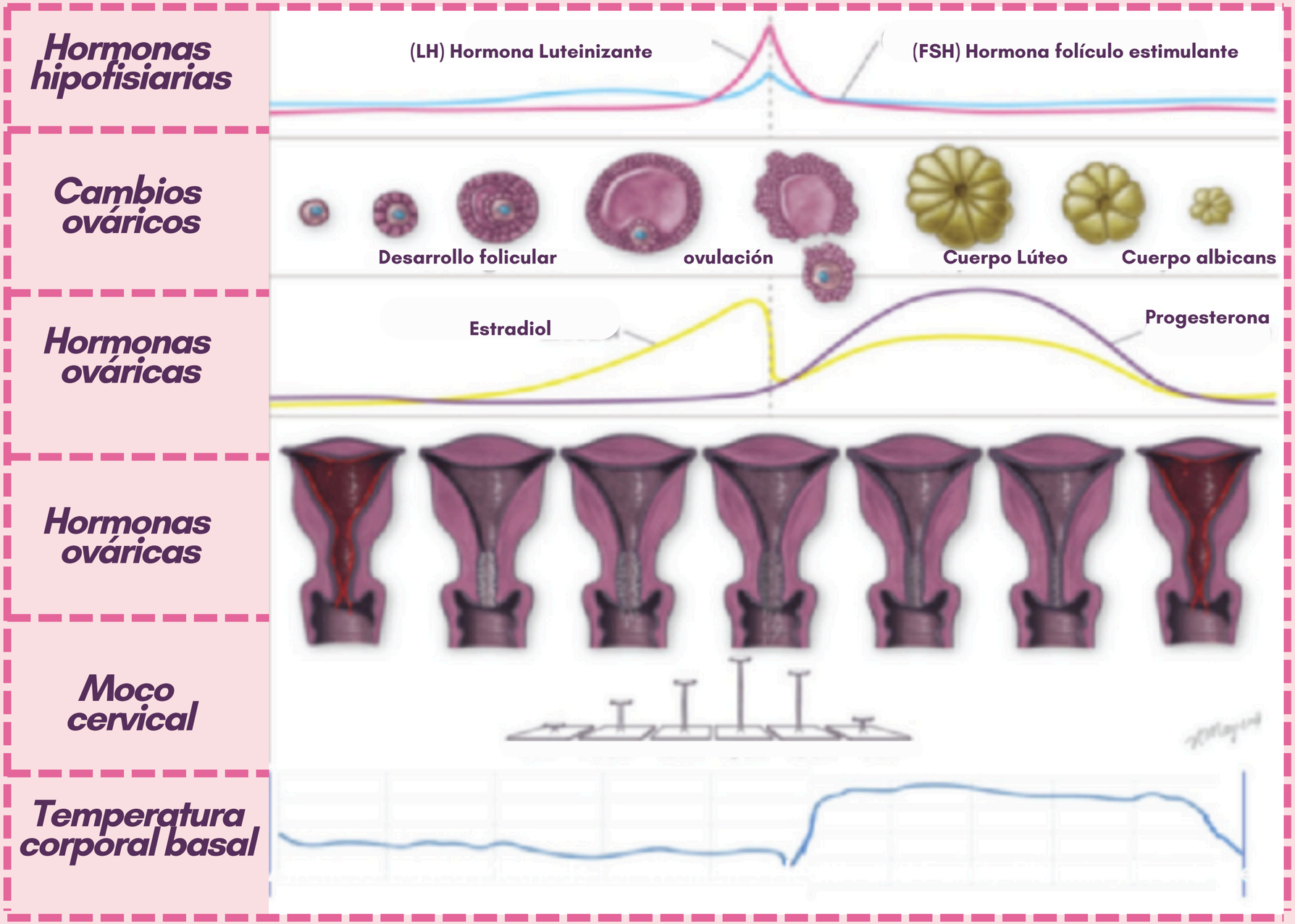
MOCO CERVICAL

TEMPERATURA CORPORAL BASAL (TCB)

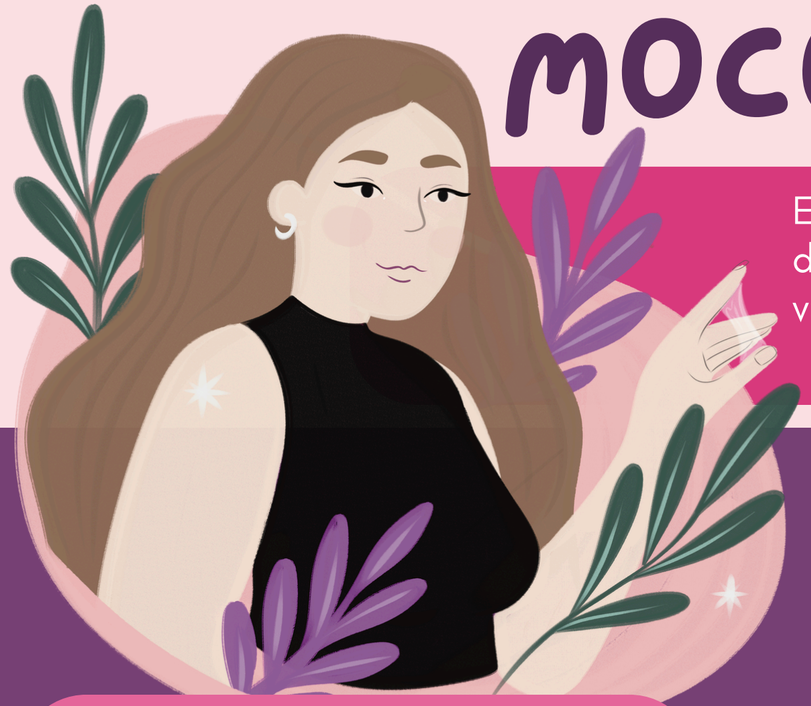


CAMBIOS EN LAS CARACTERÍSTICAS DEL CÉRVIX.

EL CICLO MENSTRUAL CON LOS BIOMARCADORES



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 introduzcas 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:

PREGÚNTATE	ENTONCES
¿No sientes nada especial? ¿El papel te raspa suavemente?	ESTÁS SECA.
¿El papel resbala suavemente? ¿Sientes como si una gota estuviera bajando por tu vagina?	ESTÁS HUMEDA.
¿Sientes tu ropa interior mojada?	ESTÁS MOJADA.
¿El papel resbala mucho y no termina de limpiar porque hay algo que sigue saliendo?	ESTÁS LUBRICADA.

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".

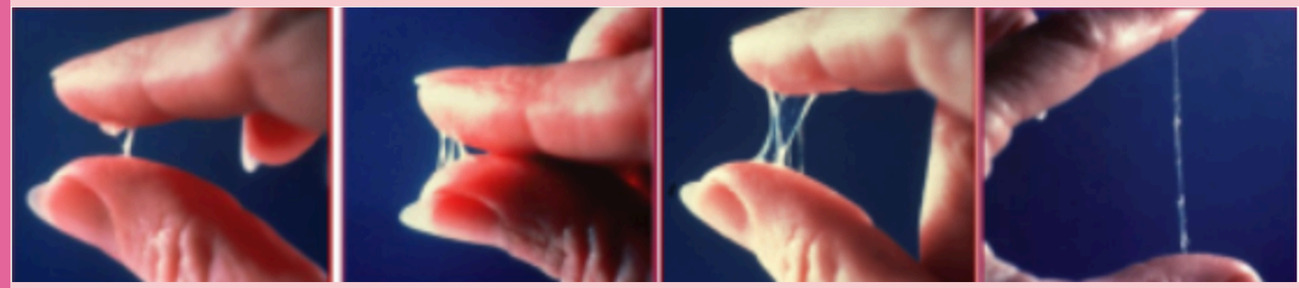
MOJADA (M)
La mujer nota que se moja la ropa interior.

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	BRILLO	GRUMOSO	PEGAJOSO	ELÁSTICO
No hay moco sobre el papel higiénico.	Película transparente que no se puede recoger.	Moco denso, se queda pegado en el papel o en los dedos.	Moco blanquecino o turbio que se estira 1-2 cm pero se rompe fácilmente.	Hace hilos, suele ser transparente y tiene apariencia de clara de huevo cruda.
(N)	(B)	(G)	(P)	(E)

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

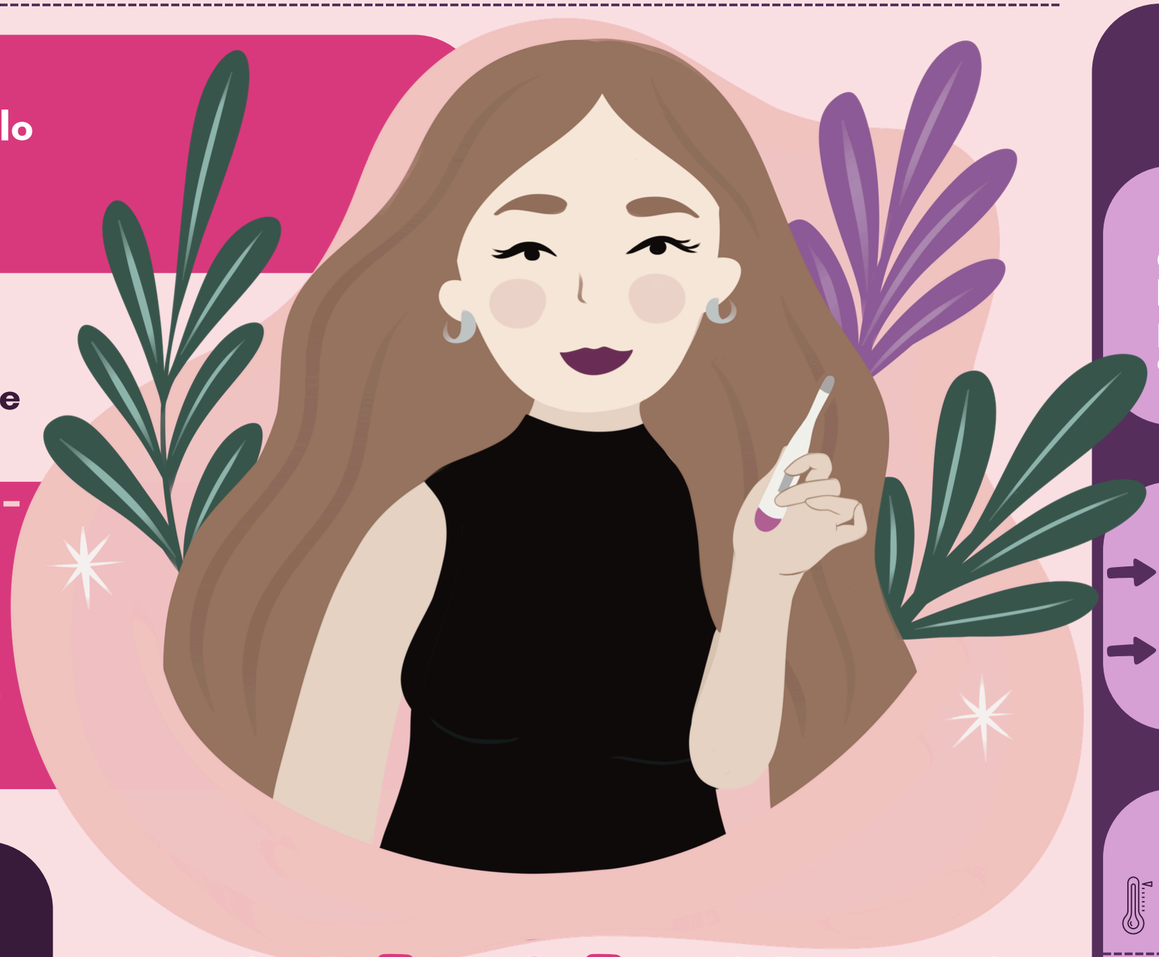
Del mismo modo pasa con la sensación, la secuencia es

SECO, HÚMEDO, MOJADO, LUBRICADO.

LA TEMPERATURA BASAL CORPORAL

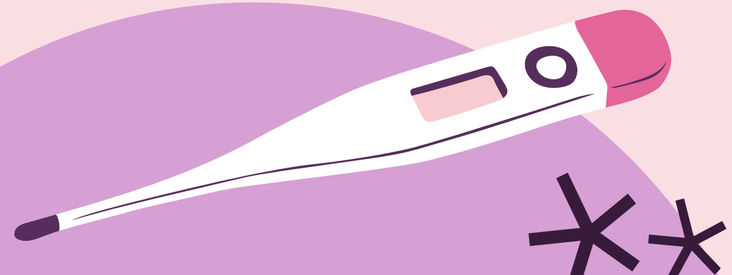
La temperatura corporal es un parámetro circadiano (varía a lo largo del día) y es diferente en cada persona.

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.



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.

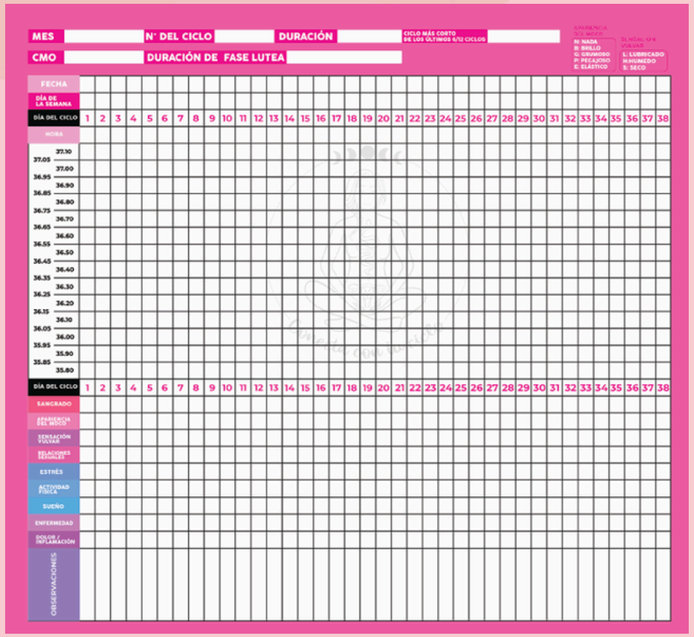
HERRAMIENTAS NECESARIAS

- 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:

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

LA TEMPERATURA BASAL CORPORAL



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.

OBSERVACIONES

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.

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.

REGLAS DEL MÉTODO SINTOTÉRMICO PARA EVITAR UN EMBARAZO.

Para evitar un embarazo de forma muy efectiva gestiona tus relaciones sexuales tomando en cuenta las siguientes reglas en cada fase del ciclo

MENSTRUACIÓN

Puedes mantener relaciones sexuales durante los primeros 5 días de la menstruación, siempre y cuando se cumplan los siguientes criterios:

- **NO HAYA PRESENCIA DE MOCO CERVICAL.**
- **EL CICLO ANTERIOR HAYA SIDO OVULATORIO. (CON SUBIDA DE T° Y QUE SE HAYA MANTENIDO AL MENOS 10 DÍAS)**
- **EL CICLO MÁS CORTO CONOCIDO EN LOS ÚLTIMOS 6/12 CICLOS ANTERIORES HAYA SIDO DE, AL MENOS, 25 DÍAS.**

SI LA MENSTRUACIÓN DURA MÁS DE 5 DÍAS, SÓLO SERÁN INFÉRTILES LOS PRIMEROS 5, SI SE CUMPLEN LAS CONDICIONES.

FASE PREOVULATORIA INFÉRTIL

Puedes tener relaciones sexuales las noches de días secos hasta el último día infértil preovulatorio, identificado por el biomarcador más precoz entre los 2 observados en esta fase (CMO y moco cervical).

FASE PERIOVULATORIA (FÉRTIL)

Periodo entre el primer día fértil y el primer día infértil postovulatorio, determinado por el biomarcador más tardío entre la temperatura corporal basal y el moco cervical.

SI SE DESEA EVITAR EMBARAZO SE DEBE EVITAR LAS RELACIONES SEXUALES PENETRATIVAS Y EL CONTACTO GENITAL DURANTE ESTA VENTANA DE DÍAS.

Puede gestionar la sexualidad utilizando métodos de barrera de forma correcta y/o explorando la sexualidad no penetrativa/reproductiva.

FASE POSTOVULATORIA

Puede tener relaciones sexuales de forma libre desde el primer día infértil postovulatorio, determinado por el biomarcador más tardío entre la TBC y el moco cervical, hasta el día anterior al inicio de la siguiente menstruación.

REGLAS DEL MÉTODO SINTOTÉRMICO PARA BUSCAR UNA GESTACIÓN

LAS RELACIONES SEXUALES SE PODRÁN TENER DURANTE TODO EL CICLO GUIADOS PRINCIPALMENTE POR EL DESEO SEXUAL, SIN EMBARGO, SE ORIENTARÁN HACIA LOS DÍAS MÁS FÉRTILES

TODOS LOS DÍAS A PARTIR DE LA PRIMERA APARICIÓN DE MOCO CERVICAL O CAMBIO DE SENSACIÓN DE SEQUEDAD Y HASTA EL PRIMER DÍA DE TEMPERATURA ALTA.