

FERTILIDAD SALVAJE

MÉTODO SINTOTÉRMICO

Temperatura Basal y otros aspectos a considerar

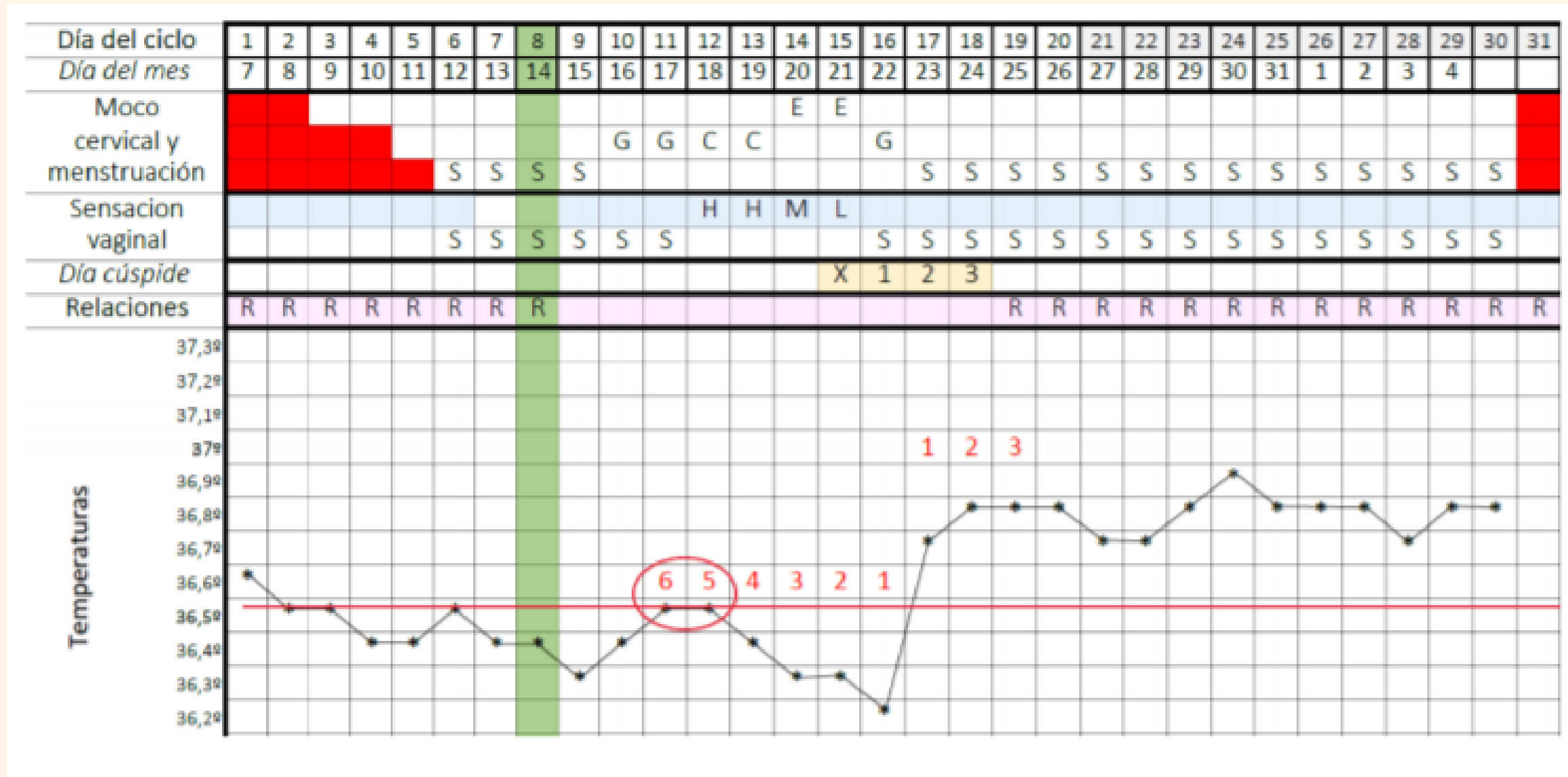
MÉTODO SINTOTÉRMICO

3 Temperatura basal

- Nada más despertarnos, antes de levantarnos/hablar/beber agua y después de haber dormido mínimo 4-5 horas seguidas.
- Cuerpo lúteo-->progesterona -->temperatura basal se eleva 0,2-0,6 °C.
- Usar termómetro basal, via oral (debajo de la lengua) o vaginal, tras atemperar 1 min al menos.
- Cada día a la misma hora o aplicar **factor de corrección**: restar 0,1 °C por cada hora más tarde o sumar 0,1°C por cada hora que nos levantamos antes, máximo 0,2°C. Redondear siempre a 1 decimal.
- Ejemplo: 36,61°C->36,6°C; 36,58°C->36,6°C; 36,75°C->36,7°C

MÉTODO SINTOTÉRMICO

¿Cómo se registra la temperatura basal?



LÍNEA BASAL

Fijarnos en la primera temperatura que se eleva por encima de las 6 anteriores (y se mantiene). Anotar la cuanta atrás del 1 al 6 y fijarnos en la temperatura más alta de esas 6. Ahí trazamos la línea.


MÉTODO SINTOTÉRMICO

Otros aspectos importantes a registrar

Longitud
ciclo

Estado ánimo

Dolor/malestar


 Mes: _____ Año: _____ Últimos 12 ciclos ---> Más corto: _____ Más largo: _____ F. lútea media: _____
 Longitud de este ciclo: _____ Hora temperatura: _____ Ovulación: SÍ NO

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	39	40	41	42												
Día del mes																																																						
Moco cervical y menstruación																																																						
Sensación vulvar																																																						
Día cúspide																																																						
Relaciones																																																						
Test ovulación/embarazo																																																						
Temperaturas																																																						
Cérvix (apertura) (tacto)																																																						
Anotaciones (insomnio, alcohol, enfermedad, viaje, cambio de hora, dolor cabeza, hinchada, deprimida...)																																																						

Ovulación

Test
embarazo/LH

Evento inusual



TEST DE OVULACIÓN

¿Qué mide?

- Incremento abrupto de LH (6-36h antes de ovular)
- POSITIVO: Cuando la línea test es igual o más intensa que la línea control



Modo de empleo

- Hacer 2 test al día (mañana y noche) desde aparición de moco cervical
- Descartar primera orina de la mañana (muy concentrada, falsos positivos)

Desventajas

- No asegura ovulación y cuando da positivo llevamos varios días fértiles
- En SOP no son fiables
- Genera desechos y es incómodo hacer 2 test diarios