



Laura Jiménez  
Fertilidad natural y consciente

📍@utero.salvaje

✉️[hola@uterosalvaje.com](mailto:hola@uterosalvaje.com)

## RECOMENDACIONES DE TERMÓMETROS BASALES

En el método sintotérmico, la medición diaria de la temperatura basal corporal sirve para evaluar el estado de salud de la fase lútea. En función de cómo se mantengan las temperaturas y por cuantos días lo hagan, tendremos una referencia fiable de las fluctuaciones que experimenta la progesterona.

¿Qué termómetro debemos usar? Necesitamos lo que llamamos termómetros basales. Su principal característica es la precisión en su calibrado, teniendo un margen de error de tan solo  $\pm 0.05^{\circ}\text{C}$ . La subida de temperatura que experimentamos por el efecto termogénico de la progesterona es de  $0,2$  a  $0,6^{\circ}\text{C}$ , por lo que necesitamos un termómetro con un margen de error inferior a esa variación para que podamos fiarnos del resultado.

### ¿Qué no nos interesa que tenga?

- Una **App asociada**. Hay muchos termómetros que pueden vincularse a una App, que se encarga de aplicar un algoritmo y hacer una predicción de la fase fértil, la ovulación y la siguiente menstruación. Y ya sabemos que no queremos predecir nada. Las predicciones tienen un margen elevado de error, y además verlas nos puede inducir confusión en nuestras observaciones. Por lo tanto, no resulta interesante que tenga ninguna App asociada.

- **Dispositivos sofisticados**. Tampoco nos interesa en absoluto invertir en dispositivos como pueden ser Daysy, Lady Comp, la pulsera AVA, entre otros. Su precio es muy elevado, y se siguen basando en predicciones obtenidas mediante un algoritmo, no mediante nuestras observaciones.

### ¿Qué sí nos interesa que tenga?

- Una **pantalla con iluminación LED** puede ser muy cómodo, pues el momento de medir la temperatura es nada más despertarnos. Sin embargo, no es imprescindible.

- Capacidad de **guardar, por lo menos, la última medición**. Por si no lo hemos apuntado en el registro inmediatamente, podamos consultarlo de nuevo.

- Un **pitido corto y suave**. Para no despertar a nuestra pareja si se despierta más tarde que nosotras.

### ¿Cuáles son buenas opciones?

Realmente están saliendo constantemente termómetros basales al mercado. En general si vemos que cumplen los criterios anteriormente nombrados y que su precio oscila de los 12 a los 25€, suelen ser buenas opciones. Sin embargo, aquí te dejo algunas recomendaciones en concreto:

→ Termómetro basal Easy@Home (versión sencilla)

Tiene pantalla con iluminación LED, es de alta precisión, y guarda el resultado de la última medición. Te ofrecen su App, pero **no** sería útil.

Enlace: <https://www.amazon.es/term%C3%B3metro-Easy-Precisi%C3%B3n-Recuperaci%C3%B3n-Seguimiento/dp/B07KG9MNYZ>

→ Termómetro “Femometer”

El precio más elevado está vinculado a que tiene bluetooth y se vincula automáticamente con su App. En principio usaremos nuestra propia gráfica en papel, pero quizá te interesa esa función. Aconsejo escoger la opción de “medición normal o, ideal, lenta/modo mercurio”.

o Modelo antiguo (sin pantalla): [https://www.amazon.es/FemometerTerm%C3%B3metro-Basal-SeguimientoPlanificaci%C3%B3n/dp/B072JRPYFR/ref=sr\\_1\\_6?\\_mk\\_es\\_ES=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&dchild=1&keywords=termometro+basal&qid=1597328792&sr=8-6](https://www.amazon.es/FemometerTerm%C3%B3metro-Basal-SeguimientoPlanificaci%C3%B3n/dp/B072JRPYFR/ref=sr_1_6?_mk_es_ES=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&dchild=1&keywords=termometro+basal&qid=1597328792&sr=8-6)

o Modelo nuevo (con pantalla): [https://www.amazon.es/Fem%C3%B3metro-Bluetooth-Term%C3%B3metro-aplicaci%C3%B3ninteligente/dp/B07S3VG2LH/ref=sr\\_1\\_9?\\_mk\\_es\\_ES=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&dchild=1&keywords=termometro+basal&qid=1597328792&sr=8-9](https://www.amazon.es/Fem%C3%B3metro-Bluetooth-Term%C3%B3metro-aplicaci%C3%B3ninteligente/dp/B07S3VG2LH/ref=sr_1_9?_mk_es_ES=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&dchild=1&keywords=termometro+basal&qid=1597328792&sr=8-9)

→ Femometer sencillo: es un termómetro basal convencional, sin luz ni bluetooth. Es lento pero fiable.

[https://www.amazon.es/Femometer-Term%C3%B3metro-basal-SeguimientoPlanificaci%C3%B3n/dp/B07VF464QD/ref=sr\\_1\\_5?\\_mk\\_es\\_ES=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&dchild=1&keywords=termometro+basal&qid=1597328792&sr=8-5](https://www.amazon.es/Femometer-Term%C3%B3metro-basal-SeguimientoPlanificaci%C3%B3n/dp/B07VF464QD/ref=sr_1_5?_mk_es_ES=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&dchild=1&keywords=termometro+basal&qid=1597328792&sr=8-5)

→ Tempdrop

Este dispositivo es una pulsera que se pone para dormir y hace mediciones durante toda la noche de nuestra temperatura basal. No emite predicciones de ningún tipo, solo es una versión sofisticada de termómetro, lo cual es interesante. Su precio es elevado y no resulta **en absoluto imprescindible**. Pero si se quiere invertir en comodidad o se tienen situaciones especiales como: lactancia materna, insomnio, turnos rotatorios, o cualquier otra situación que altere nuestro patrón de sueño, puede ser una opción interesante al hacer mediciones durante toda la noche y luego una media entre ellas.

Enlace: <https://www.temp-drop.com/>