

Instrucciones breves para el uso de la gráfica sintotérmica:

¿Cómo observar y anotar el moco cervical?

El moco se observa durante el día: cada vez que la mujer va al servicio pasa el papel higiénico por encima de la entrada de la vagina y después observa si en el papel ha quedado moco pegado, qué características tiene, o si no hay moco en el papel. El moco se anota en la gráfica por la noche, de modo abreviado, resumiendo lo observado durante el día:

El moco puede ser *opaco* = (op) o *transparente* = (tr). *Pegajoso* = (P), *grumoso* = (G), *cremoso* = (C) o *elástico (filamentoso, como «clara de huevo»)* = (E). Estas observaciones las llamamos «apariencia» del moco.

También hay que fijarse en la «sensación» que percibe la mujer. Si al pasar el papel para limpiarse *resbala* y hay que limpiarse otra vez, entonces la sensación es: *Lubricante* (L). Si la mujer percibe que «algo cae» resbalando hacia abajo por la pared vaginal. Sensación de calada / mojada *por dentro* (pared interna vaginal), entonces decimos que la sensación es de *Mojada* (H). Si en ningún momento del día el papel ha resbalado al limpiarse, ni tampoco se ha tenido la sensación de que «algo cae», entonces la sensación es *Seca* (S).

Todas estas observaciones se hacen durante el día, pero se anotan por la noche en la gráfica. Cuando ha sido diferente lo observado a lo largo del día, siempre se anotará solo la «apariencia» del moco y la «sensación» que indiquen mayor fertilidad. Ejemplo: Si la mujer ha percibido sequedad todo el día, salvo una vez que al ir al baño ha percibido sensación lubricante, es *decir que al limpiarse ha notado que el papel resbalaba*. Esa noche anotará solo *Lubricante* (L) como resumen.

¿Cómo medir y anotar la temperatura corporal basal?

Se puede utilizar un termómetro de galio. O un termómetro basal digital. No sirve un termómetro digital que no sea BASAL. Recomendamos utilizar un termómetro de galio.

Se mide la temperatura nada más despertar, en la boca (bajo la lengua, durante 5 minutos con la boca cerrada). Nunca en la axila.

Siempre *aproximadamente a la misma hora* (ver Figura 1). Si algún día se ha tomado la temperatura con una hora o más de diferencia de la hora habitual, hay que anotar la hora diferente debajo de la gráfica. La temperatura oscilará en un nivel bajo antes de la ovulación y en un nivel más alto después de la misma (ver Figura 2).

¿Cómo anotamos la menstruación?

Utilizamos media aspa (/) para expresar *menstruación escasa*. Un aspa para expresar *menstruación normal* (X). Tres puntitos (...) para expresar mancha de sangre o algo de moco teñido de rosa o marrón (spotting).

Figura 1: Anotaciones en los primeros días del ciclo

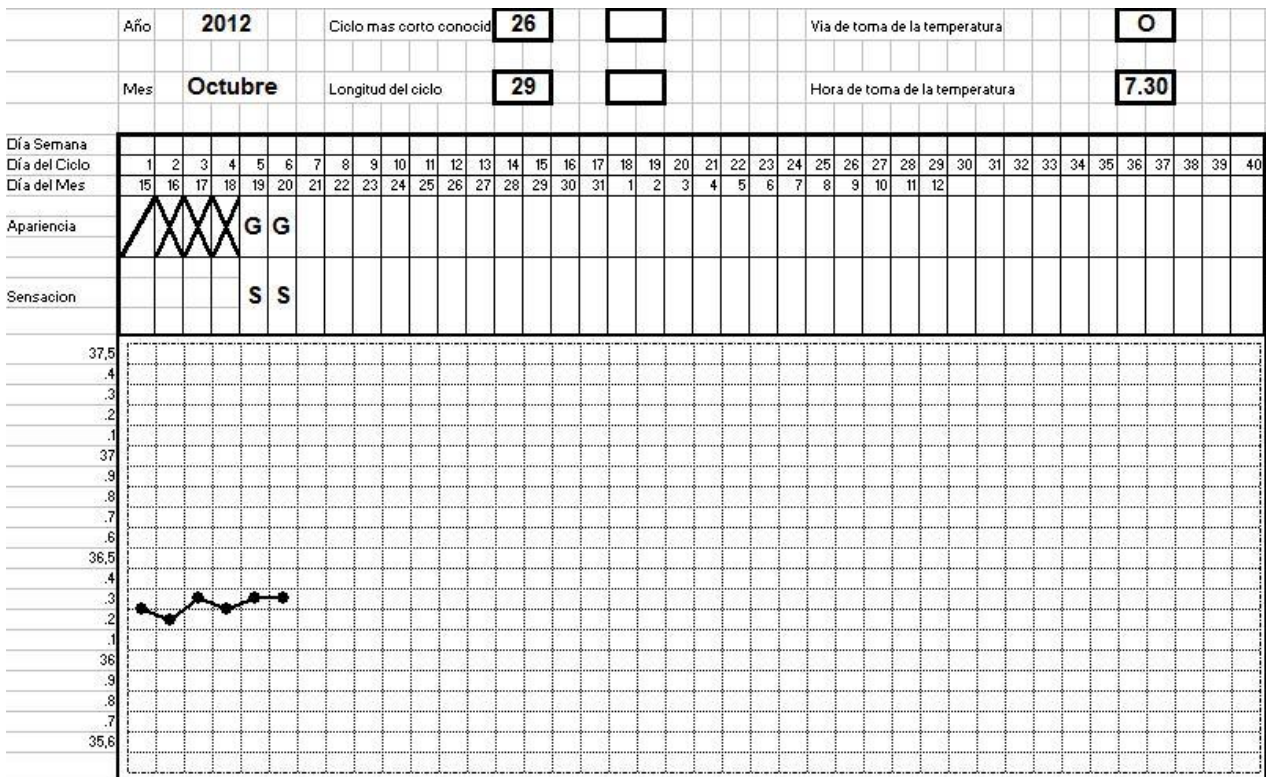
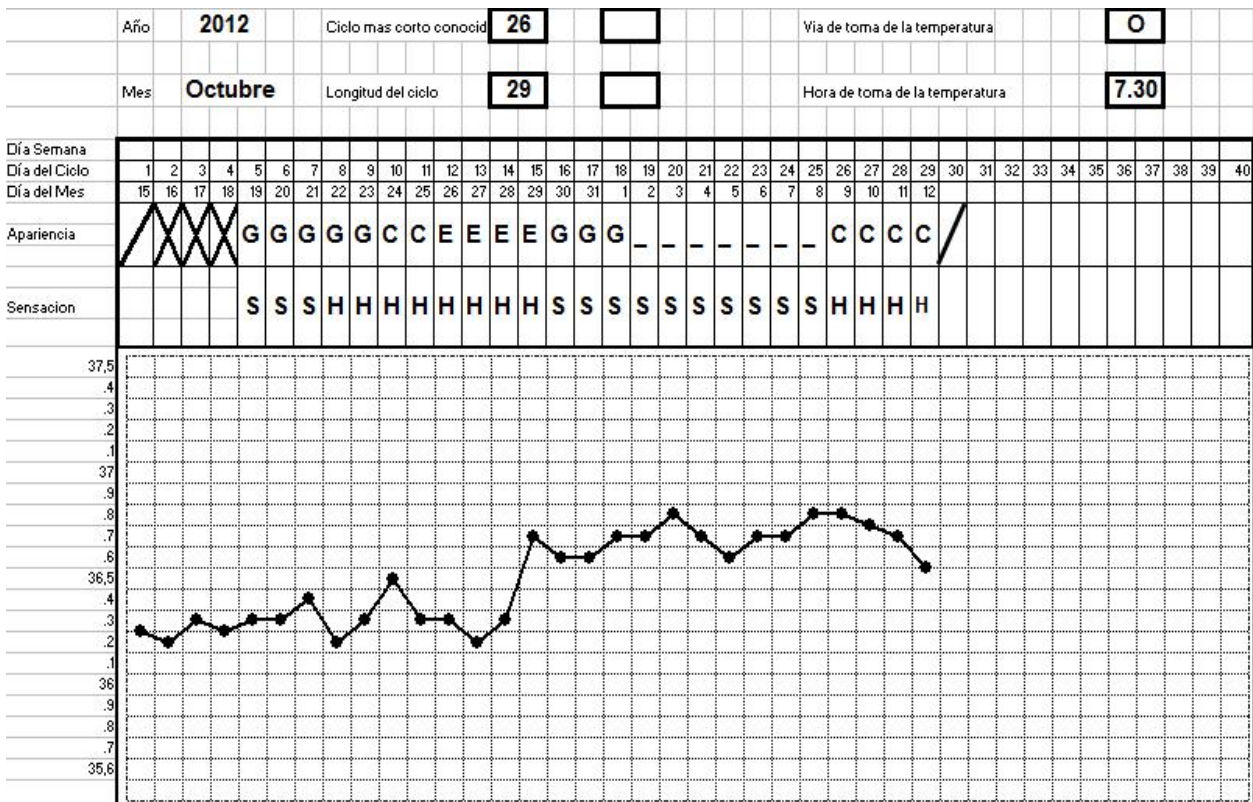


Figura 2: Gráfica de un ciclo ovárico completo



Derechos de autor y limitaciones de copia y difusión.

Estas Instrucciones breves para el uso de la gráfica sintotérmica, son de la absoluta propiedad del Instituto Valenciano de Fertilidad, Sexualidad y Relaciones Familiares (IVAF). Su contenido no puede ser alterado ni editado. Puede ser impreso y copiado solo en su integridad y su circulación está restringida. Su uso está limitado exclusivamente a los alumnos del IVAF. Cualquier copia a guardar o imprimir de este archivo debe contener esta notificación y la reserva de derechos (Copyright © 2000 by IVAF). Este archivo no puede ser usado sin permiso del IVAF para su reenvío. Instituto Valenciano de Fertilidad www.agrupacionclinica.com/ivaf Calle Cronista Carreres nº8 bajo, 46003 Valencia. Tel.:34963530030. www.ivaf.org.