

















1. Base científica

La autoobservación que aquí se propone está relacionada con la secreción del moco (también conocido como "mucus cervical") producido por el cuello uterino y vertido en la vulva. Sus propiedades a lo largo del ciclo fueron descubiertas en 1953 por el Dr. John Billings (médico australiano y pionero de los métodos de autoobservación (BOM)), y luego estudiadas científicamente a petición suya por el equipo de la Dra. Evelyn Billings y él mismo, el Dr. Erik Odeblad (Profesor especialista en biofísica médica de la Universidad de Umea, Suecia), y el Dr. James B. Brown (Profesor de Endocrinología, Nueva Zelanda).


Se recomienda NO buscar este moco en el interior de la vagina, ya que, entre otras cosas, distorsionaría la sensación. Sin embargo, en cualquier momento del ciclo, para identificar con fiabilidad las distintas fases o el día del pico, la SENSACIÓN EN LA VULVA TIENE PRIORIDAD SOBRE LA OBSERVACIÓN.


2. Comprender la observación del moco


1	No se observa mucosidad	 	
2	Opaco blanco o amarillo; espeso, pastoso o grumoso; pegajoso (no extensible)	 	Moco no estrogénico.
3	Opaco con transparencia Ligeramente elástico	 	Moco de tipo intermedio, ni francamente opaco pegajoso ni de tipo estrogénico. La mayoría de las veces corresponde al inicio de un cambio durante un aumento estrogénico, pero también puede aparecer inmediatamente, sin ninguna otra observación previa.
4	De turbio o nublado (blanco) a transparente; elástico	 	Moco de tipo estrogénico, que puede ser parcialmente blanco (de blanco mixto a transparente) y claramente elástico.
5	Transparente, hilado (≈ clara de huevo) o muy fluido (≈ agua)	 	Moco hilado, completamente transparente, que puede incluso fluir como una cinta de agua en la vulva.
6	Sedimento seco, blanco o amarillo	 	Depósito seco en la ropa interior, en grandes o pequeñas cantidades. Puede corresponder a un simple flujo vaginal, pero también a moco seco, por lo que se considera por defecto como moco observado, hasta que se haya probado lo contrario habiéndolo hablado con el acompañante o persona de referencia (N.B. la distinción entre los 2 es difícil).
Los niveles de moco 3 a 5 (o incluso 6) sugieren una impregnación estrogénica dominante (incipiente o establecida): - Sobrecarga estrogénica preovulatoria, con o sin inicio de la ovulación. - Episodio postovulatorio de dominancia estrogénica (a veces observado en mitad o al final de la fase lútea)			
7	Otras observaciones	 	Si hay alguna duda sobre lo que se ha observado, o sobre cualquier observación inusual que pudiera ser algo distinto de moco, o incluso indicar una infección (de transmisión sexual o no).

3. Pestaña *Ciclos* (cuadro recapitulativo, resumen del ciclo)

Los colores de la 3ª columna (después de la fecha), que son automáticos en función de la combinación de sensación en la vulva + observación del moco, se aplican **por defecto hasta que hayas interpretado el ciclo manualmente** (véase § 4):


☞ por defecto en **AZUL** (color agua)  = *cualquier presencia de humedad* (en SENSACIÓN u OBSERVACIÓN)

☞ por defecto en **AMARILLO** (color arena)  = *Seco + moco no estrogénico (opaco, no estirable)*

☞ por defecto en **MARRÓN** (color tierra)  = *seco + sin mucosidad visible*

☞ por defecto **SIN COLOR** = otras situaciones

☞ **con un "?"** = "Otra" sensación u observación.

☞ **ROJO OSCURO**  = pérdida de sangre abundante (periodo u otro)






☞ **ROJO** = sangrado menos abundante (principio/final de regla; otros)

☞ **ROJO CLARO** = rastros de sangre, roja o marrón

N.B. cualquier presencia de sangre da prioridad al color ROJO automáticamente.

4. Función **Análisis del ciclo**

La columna ANÁLISIS, duplicado de la columna COLOR automática, permite la interpretación manual del ciclo haciendo clic en una o varias casillas a modificar. **Opcional**, se deja a discreción de la monitora o para usuarias avanzadas.

- **flor**  : día llamado "pico" del ciclo = máxima fertilidad = último día de humedad resbaladiza en la fase fértil = ovulación inminente. Se reconoce al día siguiente, es decir, *a posteriori*.
- **1,2,3**: días después del pico (o después de un episodio de cambio en el PBI)
- **Rayado**  : períodos infértiles (PBI preovulatorio; período infértil de la fase lútea)
- **AZUL**  : sensación y observación típicas de una oleada estrogénica, con o sin clímax.
- **AMARILLO**  : *seco + opaco no elástico* u **otra situación sugestiva de un patrón infértil secretor** (ver "casos especiales").
- **MARRÓN**  : *seco + sin moco* u **otra situación sugestiva de un patrón infértil no secretor**.

CASOS ESPECIALES:

Muchas de las casillas son incoloras porque la usuaria no es capaz de reconocer las sensaciones (sensación "*No percibida*").

Si puede orientarse fácilmente gracias a los perfiles de secreción tan característicos y claros, podría colorear las casillas en función únicamente de la mucosidad, ignorando la sensación (mientras sigue practicando para sentirla): AZUL para las ráfagas de mucosidad estrogénica (*de elástica a hilada*), AMARILLO para la mucosidad no estrogénica (*opaca, no elástica*) y MARRÓN para la ausencia de mucosidad.




Casilla con un "?" porque la usuaria ha registrado "*Otro*" (sensación u observación). La conversación* con el acompañante ayudará a aclarar la naturaleza de esta "otra" situación y a colorear la casilla correspondiente.

*N.B. lo mismo se aplica a "*Depósito seco*", para distinguir las secreciones vaginales de las secreciones mucosas de uno u otro tipo.

PBI preovulatorio y rayado cruzado: las usuarias con capacidad de autoobservación avanzada pueden identificar su PBI.

Recordatorio: **PBI = Perfil Básico Infértil** = secuencia que no cambia día tras día en el periodo preovulatorio (la sensación y el aspecto visual siguen siendo los mismos, lo que indica inactividad cervical).

Puede ser de uno de los siguientes tipos:

- PBI no secretor: **seco + sin moco** (recuadros marrones: que pueden rayarse )
- PBI secretor: **seco + moco opaco** (casillas amarillas: rayarse) o **sensación de humedad + moco opaco** (casillas azules por defecto debido a la humedad, que pueden colorearse de amarillo y rayarse ).
- N.B. En caso de PIB **seco + depósito seco** (casillas incoloras):
 - a) El depósito seco se identifica claramente como:
 - Moco seco : puede colorearse de amarillo y rayarse.
 - Flujo vaginal seco (sin moco cervical) : casillas incoloras que hay que colorear de marrón y rayarse.
 - b) El depósito no se identifica claramente : dejar sin colorear, y rayar. 

5. Pestaña correspondiente al **Historial**

Resume las columnas de ANÁLISIS de cada ciclo. Haga **clic en el número de ciclo** para acceder a su tabla de resumen y poder (re)analizarlo si es necesario.

El botón **Enviar al ciclo anterior** puede utilizarse para anular la creación de un nuevo ciclo por error, por ejemplo, cuando se confundió una hemorragia con la menstruación.