



PRINCIPIOS BÁSICOS

"Mi cuerpo soy yo, escucho lo que me dice": ¡conocerlo mejor significa descubrir la maravilla que soy!

- **Métas y objetivos:**

Facilitar tus registros diarios, para que aprendas la autoobservación y descubras tu fertilidad y tus ciclos (desarrollo progresivo del ciclo a partir de la pubertad, perfil personal de los signos de fertilidad, periodo de ovulación, fecha previsible de la próxima regla, variaciones de humor y del estado físico vinculadas a los cambios hormonales, impacto de determinados acontecimientos en la evolución del ciclo, posibles anomalías, etc.).

- **Cómo observarme:**

Lo que siento en la vulva sin mirar (SENSACIÓN): durante mis actividades cotidianas (caminar, subir escaleras,...) o contrayendo/liberando el perineo varias veces (ejercicio de Kegel).

Lo que veo (OBSERVACIÓN): lo que fluye de la vulva, en la ropa interior, en el inodoro, en el papel higiénico (que puedo doblar/desdoblar para evaluar la elasticidad de cualquier secreción). **No debo intentar buscar nada en el interior de la vagina.**

Atención: en caso de flujo anormal (sucio o maloliente) y/o dolor, picor, pequeñas llagas cerca de la vulva, etc., consulta a un médico para no ignorar una posible infección (de transmisión sexual o de otro tipo), que debe tratarse lo antes posible.

- **Cómo registrar:**

Observaciones del día: registra **POR LA TARDE el signo más fértil del día** (SENSACIÓN y OBSERVACIÓN).

Selecciona **Iniciar un nuevo ciclo** el primer día de menstruación, de lo contrario continúa con el ciclo actual.

Entre las posibles anotaciones, la #1 y la #2 son dos tipos de acontecimientos que tu eliges, siempre los mismos. La → corresponde a viajes u horarios inusuales (desfase de horario o has trasnochado, turno de noche, noche interrumpida, etc.) También es posible anotar tu temperatura corporal basal (tomada a la misma hora cada día, antes de levantarte) para observar su aumento en la 2ª parte del ciclo.


- **Resumen del ciclo:**

La pestaña **Ciclos** resume el ciclo en un gráfico, añadiendo colores por defecto, pero **NO corresponden a los periodos fértiles o infértiles del ciclo**.

Haz clic en una línea para releer una nota o, con ayuda de tu asistente, para interpretar el ciclo manualmente (véase la página siguiente: **Guía avanzada** §4).

- **Conservación de las grabaciones:**

Los datos sólo aparecen en tu dispositivo (si **pierdes el móvil = pierdes los datos**).

Consejo: **Exporta tus ciclos en formato PDF** regularmente (botón ) , para archivarlos en un ordenador (útil más adelante o en caso de consulta médica), o para imprimirlos en papel o enviarlos a tu persona de referencia.

CONDICIONES DE USO: He leído los puntos anteriores y comprendo que **esta aplicación** me ayudará a registrar mis observaciones diarias durante mis ciclos menstruales, pero **en ningún caso puede bastar por sí sola para prevenir** (o favorecer) **el embarazo**. Entiendo que si ese fuera mi objetivo, tendría que someterme a una **formación en profundidad con un instructor especializado** en control natural de la natalidad.