



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.

















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.