

Método Sintotérmico 101

Todo lo que necesitas saber para empezar a aprender

Fernanda Abraham
@RevoluciónCyclica



Índice

<u>Intruducción</u>	02
<u>I: ¿Qué es el Método Sintotérmico?</u>	03
<u>II: ¿Qué necesitas para empezar a graficar?</u>	06
<u>III: ¿Cómo empezar?</u>	07
<u>IV: Confía en tu cuerpo</u>	08
<u>V: Recursos & Bibliografía</u>	09

INTRODUCCIÓN

Hola, soy Fernanda instructora FEMM.

Soy instructora certificada en métodos de reconocimiento de la fertilidad con FEMM.

Mi fascinación por la menstruación y la fertilidad comenzó hace 7 años y ha crecido enormemente desde entonces.

A los 20 años, empecé a entender por primera vez lo que ocurría dentro de mi cuerpo y esto me hizo darme cuenta de que había estado en la oscuridad durante mucho tiempo. Empecé a leer e investigar cada vez más, sintiéndome más conectada con mi cuerpo y mi ciclo menstrual. Este conocimiento me dio una sensación de empoderamiento increíble.

Esto fue lo que me inspiró a fundar Revolución Cyclica; mi deseo es que otras mujeres y personas que menstrúan experimenten la misma sensación de empoderamiento.



Creo que la verdadera revolución sexual solo llegara con el completo conocimiento de nuestro cuerpo y nuestro ciclo.

Fernanda Abraham

I

¿Qué es el Método Sintotérmico?

El Método Sintotérmico es uno de los diversos métodos de reconocimiento de la fertilidad. Este método te permite aprender a identificar, comprender e interpretar diferentes biomarcadores corporales para distinguir entre los días fértiles e infértiles del ciclo menstrual.

Biomarcadores primarios:

- Moco cervical
- Temperatura basal

Biomarcadores secundarios:

- LH (hormona luteinizante)
- Cérvix

Las hormonas que regulan el ciclo menstrual son:

- Estrógeno
- Progesterona
- LH (hormona luteinizante)
- FSH (hormona folículo estimulante)

El estrógeno y la progesterona son producidos por los ovarios, mientras que la FSH y la LH son secretadas en el cerebro. Por lo tanto, los ovarios y el cerebro mantienen una comunicación constante durante el ciclo menstrual.

El ciclo menstrual se divide en cuatro fases:

1. Menstruación (FSH)
2. Fase folicular (estrógeno)
3. Ovulación (pico de estrógeno y LH)
4. Fase lútea (progesterona)

Durante cada una de las fases del ciclo, tu libido, emociones, y resistencia cambian.

Esta comunicación entre hormonas actúa como un efecto domino. Todo empieza en el cerebro con la FSH que manda una señal a los ovarios para empezar a producir estrógeno. El estrógeno va a tener un efecto en los folículos que se encuentran dentro de los ovarios, haciendo que uno de ellos empiece a crecer y madurar. Cuando el estrógeno llega a su punto más alto, regresa la señal al cerebro, el cual se prepara para lanzar la hormona LH.

Con el pico de LH, la ovulación llega y el óvulo, que se encuentra dentro de un saco llamado folículo, es liberado. Lo que queda de ese folículo vacío se encarga de producir progesterona hasta el final del ciclo.

La pastilla y cualquier tipo de anticonceptivo hormonal apagan por completo la comunicación entre cerebro y ovarios. Lo que resulta en la supresión del ciclo menstrual. Cuando estás en anticonceptivos hormonales no estás experimentando una menstruación real, ya que para menstruar necesitas ovular.



BIOMARCADORES

Fluido Cervical

Cada mes, gracias a la influencia de las hormonas sexuales, estrógeno y progesterona, el cérvix produce diferentes tipos de fluidos. Los cuales afectan al cuerpo de diversas maneras, ayudando a modificar el pH de la vagina, creando un ambiente propicio para la supervivencia del espermatozoide.

Normalmente, el pH vaginal es ácido para protegernos contra bacterias, pero durante ciertos momentos del ciclo menstrual, el fluido cervical se vuelve alcalino, actuando como un "Airbnb" y una vía para que los espermatozoides viajen hacia el óvulo.

¿Sabías que el espermatozoide puede sobrevivir dentro de ti hasta por 5 días, solo cuando está presente el moco cervical?

Con el Método Sintotérmico, aprenderás a distinguir los diferentes tipos de moco cervical que varían según las fases del ciclo menstrual. El moco cervical es nuestro biomarcador MÁS importante, ya que nos ayuda a identificar y delimitar la ventana fértil, que es el único período fértil del ciclo.

Temperatura Basal

La temperatura basal es la temperatura más baja que el cuerpo alcanza en reposo. Después de la ovulación, la temperatura basal se eleva, lo que nos permite diferenciar entre las temperaturas preovulatorias y postovulatorias, y así confirmar la ovulación.

Es necesario tomar la temperatura basal cada mañana, y es importante hacerlo antes de levantarse de la cama. Este registro diario nos permite confirmar la ovulación y estimar su momento, aunque no podemos predecirla con certeza.

Vale la pena repetirlo, la ovulación se puede confirmar más no predecir.

LH

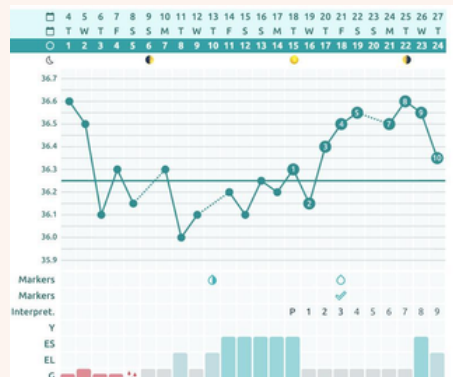
La hormona luteinizante (LH) alcanza su punto más alto aproximadamente entre 24 a 36 horas antes de la ovulación. Para detectar este pico hormonal, utilizamos pruebas de ovulación que analizan nuestra orina.

El nivel de LH puede ayudar a predecir la proximidad de la ovulación.

Cérvix

Al igual que con el moco cervical, el estrógeno y la progesterona influyen en el cérvix a lo largo del ciclo menstrual. Estas hormonas provocan cambios en la apertura, textura y posición del cérvix dentro del canal vaginal.

Estos cambios en el cérvix pueden ayudarnos a determinar nuestra ventana fértil. Durante este período, el cérvix se encuentra alto en la vagina, tiene una textura suave similar a los labios y está abierto para permitir el paso del espermatozoide. En contraste, en los días no fértiles, el cérvix se sitúa más bajo en el canal vaginal, se vuelve firme como la punta de la nariz y se cierra.



Así se ve una gráfica del Método Sintotérmico.

TODO JUNTO

Entonces, al identificar diferentes biomarcadores podemos determinar en qué fase del ciclo nos encontramos y así saber si somos fértiles. Es crucial recordar que solo somos fértiles durante **24 horas en cada ciclo menstrual**. Sí, solo un día al mes. Por lo tanto, la idea de usar anticonceptivos hormonales todos los días del ciclo por solo un día de fertilidad no tiene mucho sentido.

Sin embargo, gracias al moco cervical, sabemos que el espermatozoides puede sobrevivir dentro de la vagina hasta por 5 días. Sumando estos días a las 24 horas de fertilidad, tenemos aproximadamente 6-8 días en los que es posible un embarazo durante el ciclo.

Recuerdo la primera vez que descubrí esta información. Me sentí frustrada porque mi educación sexual siempre había estado dominada por el miedo al embarazo. La constante preocupación por un embarazo no deseado durante todo el mes me impedía disfrutar plenamente de mi sexualidad. Ahora, comprendiendo cómo funciona mi ciclo y con la ayuda del Método Sintotérmico, sé exactamente cuándo existe la posibilidad de un embarazo. Con esta información puedo tomar decisiones informadas: si decido ser sexualmente activa durante mi ventana fértil, puedo utilizar métodos de barrera como el condón.

Además, la ventana fértil puede ser un momento ideal para explorar diversas formas de intimidad y sexualidad más allá de la penetración vaginal. Durante el resto del mes, siguiendo las reglas del método, no existe riesgo de embarazo, lo que permite disfrutar del sexo sin protección y sin temores.

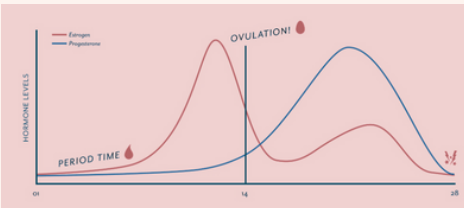


Es importante recordar que **solo los condones** te protegen de enfermedades de transmisión sexual.

HABLEMOS DE EFICACIA

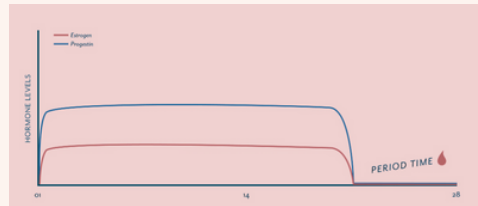
- El método Sintotérmico tiene **99.6%** de efectividad (la misma que las pastillas anticonceptivas) sin efectos secundarios.
- Ningún método anticonceptivo, excepto la abstinencia, es 100% efectivo.

Sin embargo, es importante explicar que este método tiene una curva de aprendizaje y como cualquier otro método, tiene sus ventajas y desventajas.



Ciclo Menstrual y sus hormonas.

Anticonceptivos hormonales suprimen el ciclo.



II

¿Qué necesitas para empezar a graficar?

Graficar el Método Sintotérmico no tiene que ser costoso, solo necesitas:

- Termómetro basal - necesita ser basal para poder medir el segundo decimal, el cual necesitamos para identificar el cambio en la temperatura.
- Pluma y papel.
- Un buen recurso para aprender (ver [Recursos & Bibliografía](#)).

No necesitas gastar una locura de dinero en un termómetro inteligente, yo te recomiendo empezar con uno básico.



APRENDER SOLA O CON UNA INSTRUCTORA

Aprender sola - Si decides aprender sola, te recomiendo encontrar un buen recurso y tener mucha paciencia, ya que puede tomar un poco más de tiempo entender el método.

Pros: Puedes avanzar a tu propio ritmo y es más económico.

Contras: Puede resultar confuso y no tendrás a alguien que te guíe ni responda tus preguntas.

Aprender con una instructora - Si optas por aprender con una instructora certificada en métodos de reconocimiento de la fertilidad, te recomiendo buscar a alguien con certificación reconocida.

Pros: Tendrás una guía experta que responderá todas tus preguntas y te ayudará a sentirte más segura con tus observaciones.

Contras: A veces no podrás avanzar a tu propio ritmo debido a las fechas establecidas para las clases, y representa una inversión mayor que aprender sola.

Personalmente, comencé mi viaje en el Método Sintotérmico aprendiendo sola con el libro "Tu Fertilidad" de Toni Weschler, un libro maravilloso y completo. Sin embargo, me sentí abrumada por la cantidad de información y me costó sentirme segura con mis observaciones. Finalmente, decidí invertir en un curso con una instructora certificada, y fue una experiencia transformadora. Durante el curso me sentí acompañada y preparada para utilizar el método como mi método anticonceptivo de elección.

III

¿Como empezar?

Puedes comenzar a registrar tu ciclo hoy mismo. No es necesario que aprendas el Método Sintotérmico para empezar. Cuando decidas aprender el método, comprenderás todo más rápidamente, porque estarás más familiarizada con tu moco cervical, cambios de temperatura y otros cambios durante tu ciclo menstrual.



1. Revisa tu moco cervical

Puedes empezar a familiarizarte con tu moco cervical y registrar las características que veas cada día. Poco a poco puedes empezar a encontrar un patrón cada mes.

- ¿De qué color es el moco cervical?
- ¿Se queda en tus dedos cuando lo tocas o desaparece rápido?
- ¿El moco se estira o se rompe?



2. Tomar tu temperatura

Puedes empezar a tomar tu temperatura cada mañana y empezar a registrarla.

- Toma tu temperatura en el momento que te despiertes.
- Intenta que siempre sea a la misma hora.
- Necesitas al menos 3 horas de sueño profundo.



3. Registrar

Puedes empezar a registrar diferentes cambios físicos y emocionales que notas durante cada fase de tu ciclo.

- Libido
- Emociones
- Resistencia física
- Que tan social te sientes
- Mucho más.



Recuerda que registrar tu ciclo NO es lo mismo que seguir el Método Sintotérmico, el cual toma tiempo y tiene reglas. Solo registrar el ciclo sin seguir el Método Sintotérmico **NO puede ser usado con método anticonceptivo.**

IV

CONFÍA EN TU CUERPO

Este método se puede convertir en el camino para conocer a tu cuerpo y entender a fondo que está pasando con tu ciclo.

Se trata de dejar de vivir en la obscuridad, y traer claridad a tu salud hormonal, lo cual te ayuda a tomar decisiones informadas sobre tu fertilidad y tu salud en general. Aprender el Método Sintotérmico es conocer a tu cuerpo para siempre.

El Método Sintotérmico toma unos minutos al día para usarlo correctamente. Al principio puede ser que te sientas abrumada, pero cada día vas a ganar confianza de tus observaciones y vas a entender mejor a tu cuerpo. Es como aprender a manejar, al principio no entiendes como vas a poder lograrlo y de repente te das cuenta de que lo empiezas a hacer en automático.

Me encantaría acompañarte en tu viaje a un anticonceptivo natural y al completo conocimiento sobre tu ciclo y cuerpo.

Si estás interesada en trabajar juntas, puedes ver mi curso "**Poder Cíclico**". Un curso de 5 sesiones en el cual aprenderás el método sintotérmico.

Si todavía no te sientes lista para empezar el viaje, que es el método Sintotérmico, pero quieres conocer tu ciclo menstrual, te invito a mi workshop **Menstruación Consciente**, en el cual platicamos de las fases del ciclo, SPM y mucho más.



Apps de fertilidad

Seguro has escuchado de aplicaciones como Natural Cycles que dicen poder darte los días fértiles e infértiles simplemente al registrar tu temperatura. Es muy importante entender que estas aplicaciones se basan en un algoritmo como el antiguo método del ritmo.

Este método calcula tu ovulación solamente con tus días de sangrado, suponiendo que ovulamos dos semanas antes de menstruar. Es un método inefectivo, ya que la mayoría de las mujeres no ovulan exactamente dos semanas antes de menstruar. También es importante recordar que el estrés, enfermedades, viajes y más pueden tener un efecto en nuestro ciclo, cambiando la ovulación. Nunca confíes en las predicciones de tus aplicaciones.

Tú puedes convertirte en la experta de tu ovulación, identificar tus días fértiles sin depender de tu celular.

Recursos & Bibliografía

Aquí están unos de mis recursos favoritos para aprender sobre tu ciclo y el Método Sintotérmico.

- Tu Fertilidad – Toni Weschler – Una biblia cuando se habla de Fertility Awareness. Un libro con información interesante y completa.
- Como mejorar tu ciclo menstrual – Lara Briden – Este libro es una maravilla. La manera en que el libro está escrito y las secciones que tiene lo hacen fácil de leer y entender. Información muy valiosa, definitivamente uno de mis libros favoritos para hablar de menstruación.
- El Quinto Signo Vital – Lisa Hendrickson-Jack – Un libro con mucha información valiosa, habla también sobre los anticonceptivos u sus efectos secundarios. También recomiendo el podcast de Lisa Hendrickson-Jack.
- Natural & Safe: The Handbook – Sensiplan – Si quieres empezar a aprender el Método Sintotérmico tu sola, este es el libro que te recomiendo, es una maravilla, la información es muy clara y puedes comprar el libro de ejercicios también.

Este E-book es propiedad de Revolución Cyclica.