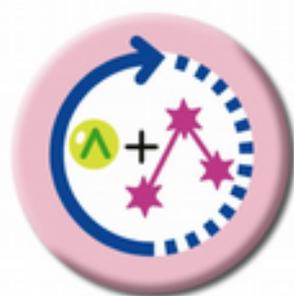




SYMPTO BASIC

¡Rompa el código de su fertilidad
con el tutorial sympto
web y móvil!



Cuaderno de
SINTOTERMIA MODERNA

¿Usted está cambiando su método contraceptivo?

Si usted tiene un dispositivo intrauterino (DIU) puede empezar a observarse, ya que no impide por regla general ni la observación del elixir ni las temperaturas. Sin embargo, para algunas mujeres puede resultarles más difícil observar el moco cervical teniendo un DIU.

Si usted interrumpe una anticoncepción hormonal, es preferible esperar que vuelvan los sangrados para empezar la sintotermia. Para entonces, ya puede equiparse de un buen termómetro con una precisión de dos decimales, leer esta guía, asistir a presentaciones del método y empezar a leer *La sintotermia al completo*. Use preservativos durante este periodo de transición. ¡También se puede unir al grupo de Facebook [Sintotermia](#) compuesto por las usuarias *sympto*!

Empiece sus primeras observaciones cuando usted lo desee. 

Incluso puede que vea el regreso de su ovulación en vivo 

 ¡UN GRAN MOMENTO DE EMOCIÓN!



Para empezar en condiciones de seguridad
¡Opte por un seguimiento!
sympto.org

¡Manténgase conectada con su ciclo!

¡Manténgase conectada con su ciclo!

Parte 1 ENTENDER EL MÉTODO

| | |
|--|-----------|
| La sintotermia en pocas palabras | 7 |
| Regla de oro n°1: apertura de la ventana de fertilidad..... | 8 |
| La fertilidad de la mujer: recordatorios..... | 9 |
| ¿Periodo menstrual o sangrados intermenstruales?..... | 10 |
| El escritorio de observación <i>sympto</i> | 11 |
| Símbolos y colores del ciclograma <i>sympto</i> | 12 |
| Regla de oro n°2: el doble control <i>sympto</i> | 13 |
| Para empezar un primer ciclo | 13 |
| ¡Defina su objetivo! | 14 |
| El ciclo más corto y amplitud | 14 |
| El DDR: ¡su día de seguridad! | 15 |
| Los iconos del elixir y de las sensaciones internas | 16 |
| El día pico: absolutamente necesario | 18 |
| Regla de oro n°3: las cuatro maneras de generar un día pico | 18 |

Parte 2 FIABILIZAR SUS OBSERVACIONES

| | |
|---|-----------|
| El elixir (moco cervical) | 19 |
| La temperatura | 24 |
| Regla de oro n°4: cierre de la ventana de fertilidad | 27 |
| El cuello del útero, nivel 2 en <i>sympto</i> | 28 |
| La práctica en papel | 30 |
| ¿Y los hombres?..... | 32 |

¡sympto, motor de lo femenino!

sympto es una aplicación móvil didáctica que permite aprender la sintotermia con la ayuda de una consejera. La seguridad de esta herramienta es total si los datos aportados por la usuaria son correctos. La aplicación se ha reconocido en 2016 como la mejor aplicación de sintotermia por un estudio independiente (ver el [estudio Facts](http://blog.sympto.org) en blog.sympto.org). Este buen resultado confirma dos estudios realizados anteriormente por la Fundación SymptoTherm, organización sin ánimo de lucro, responsable del desarrollo de la aplicación *sympto*. Esta mini guía se destina a facilitar la apropiación y utilización del tutorial, tanto en la interfaz web sympto.org como en las aplicaciones móviles: ¡sympto Plus y sympto Free! Resume la obra de referencia [La sintotermia al completo](#) que se puede descargar gratuitamente en sympto.org.



Sincronizar su aplicación con Sympto.org

Si usted ya descargó la aplicación sympto Free o sympto Plus, se le recomienda conectar rápidamente su aplicación con su cuenta personal en sympto.org con los mismos identificadores de usuario: email y contraseña. Los datos se sincronizarán y guardarán. En caso de problemas con la aplicación (desinstalación/reinstalación), ¡los datos siempre se podrán recuperar!

sympto Free o sympto Plus ?

Si usted tiene un Smartphone Android podrá encontrar en Google Play la aplicación sympto Plus que se puede consultar sin conexión Wi-Fi. La aplicación sympto Plus se puede comprar después de un periodo de 15 días de prueba (un solo pago, la aplicación siempre será disponible incluso si usted cambia de celular Android). Si no desea comprar la aplicación sympto Plus al terminar el periodo de prueba, tendrá que cambiarse a la sympto Free a través de la página "Productos" de su aplicación. Para los otros dispositivos móviles se tiene que buscar en el store la aplicación sympto Free que, como indica el nombre, es gratuita.

Su cuenta web en *sympto.org*

Se puede acceder a *sympto* incluso sin celular. Basta con tener una cuenta en *sympto.org*. En la interfaz web usted puede acceder a su ciclograma en tamaño completo, descargarlo, imprimirlo y exportarlo en formato PDF. Puede acceder fácilmente a su perfil y a su mensajería *sympto*, así como a sus parámetros personales.

Este acceso es gratuito durante 15 días pero puede obtener, en cuanto lo desee, 30 días adicionales jugando al Love Game desde su cuenta personal en *sympto.org*. Luego tiene la posibilidad de comprar una Margarita ([Pâquerette](#)) (30 francos suizos, aproximadamente 31 dólares) para prolongar su acceso de seis meses. Si elige un seguimiento con una consejera *sympto* ([oferta Aprendizaje - Apprentissage](#)) podrá consultar sus datos durante su periodo de aprendizaje.

Para información adicional sobre las ofertas, puede consultar el shop de *sympto.org* o contactar el equipo *sympto* sobre la mensajería.

Mensajería *sympto* & consejos gratuitos

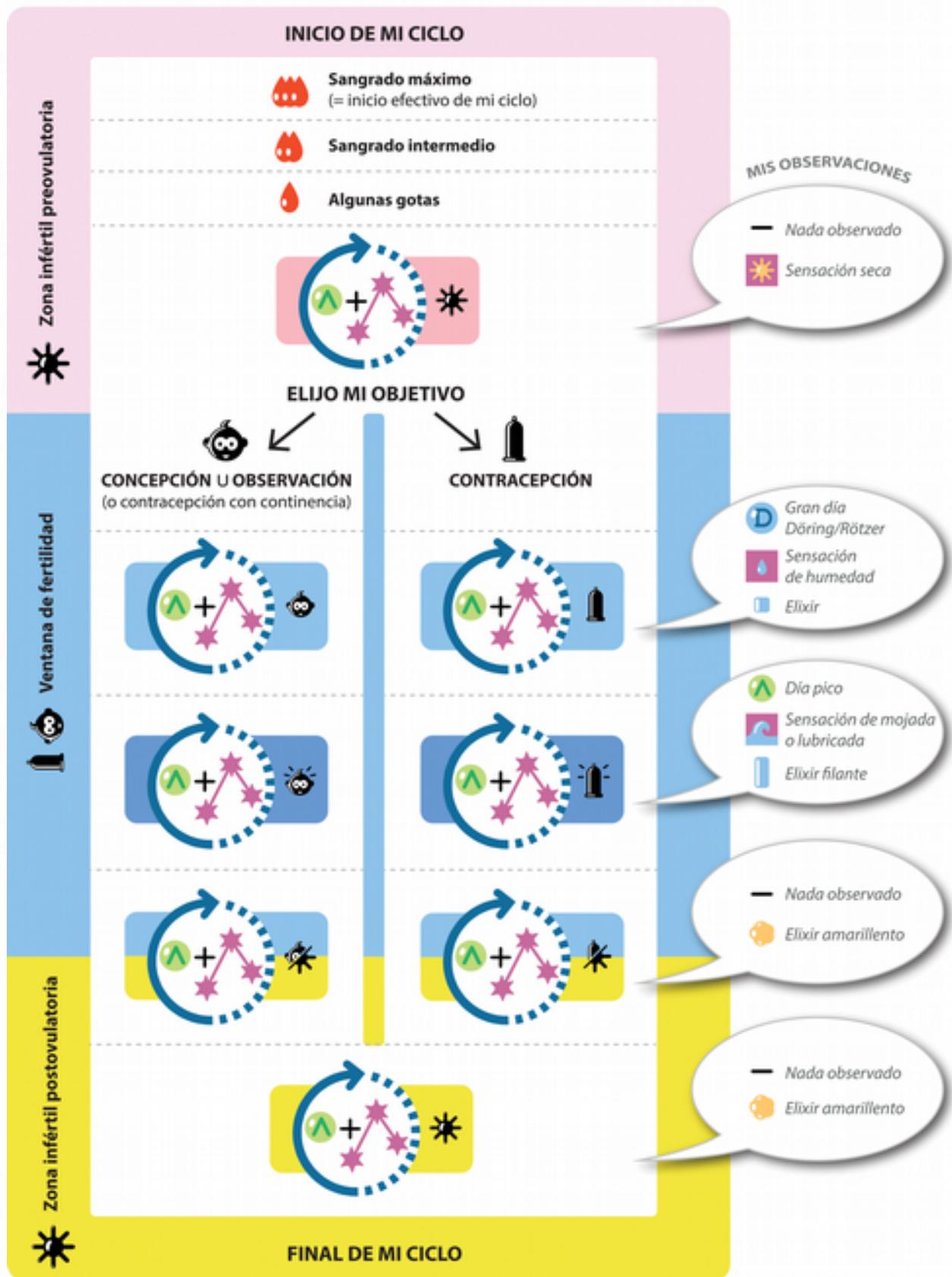
El correo electrónico *sympto* le permite intercambiar con su consejera y contactar al servicio técnico. Incluso sin el paquete de servicios, esta mensajería sigue siendo accesible mediante su cuenta web en *sympto.org*. Esta funcionalidad también existe en la aplicación *sympto Plus* (Android).

Para ayudarla a empezar, la Fundación SymptoTherm le ofrece 15 días de consejos. Este periodo de prueba empieza con sus cinco primeras observaciones en *sympto*. Esto no debe confundirse con el periodo de prueba de la aplicación *sympto Plus* (independiente de los consejos gratuitos).

Le animamos a que solicite posteriormente el consejamiento de una consejera *sympto* para garantizar la calidad de sus observaciones así como su formación de sintotermiana. Un seguimiento de 6 meses por correo electrónico *sympto* permite a la usuaria recibir un certificado de competencias. Usted también puede convertirse en una embajadora *sympto* para hacer presentaciones del método en su casa o en casa de sus amigos.

Con el método SymptoTherm, ¡se encuentra en una posición de vanguardia respecto a los métodos naturales! Aprovecha "la sintotermia moderna" con un tutorial muy eficiente que realiza una síntesis de las distintas escuelas de los métodos sintotérmicos tradicionales.

MI CICLO EN IMÁGENES*



¡Manténgase conectada con su ciclo!

Parte 1

ENTENDER EL MÉTODO

La sintotermia en pocas palabras

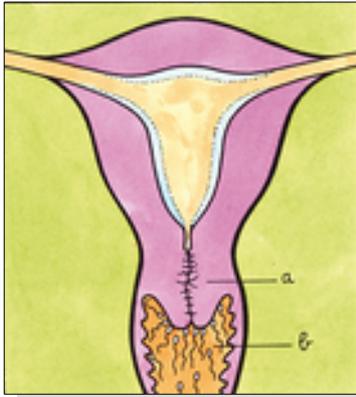
De la pubertad a la menopausia, la fertilidad de la mujer se desarrolla de manera cíclica. La mujer es fértil durante un tercio del ciclo menstrual, entre 8 y 11 días por lo general, teniendo en cuenta un margen de seguridad que aumentará por consiguiente si los ciclos son irregulares.

El objetivo de la sintotermia consiste en determinar el principio y el final de este periodo de fertilidad (ventana de fertilidad) con fines de anticoncepción, concepción u observación del cuerpo.

El método se basa en la observación de varios parámetros

- ♥ **El elixir** 📏 📏 🍷 📏 o moco cervical: fabricado en el cuello del útero durante el periodo de fertilidad, hace posible la fecundación de un óvulo permitiendo que los espermatozoides sobrevivan hasta 6 días a la espera de la ovulación.
- ♥ **La sensación interna** 🌟 🌊 🌊 : complementa las observaciones del elixir.
- ♥ **La temperatura al despertar** 🌡️ 🌡️ : aumenta después de la ovulación.
- ♥ **La posición y la textura del cuello del útero** 📏 📏 📏 : necesario cuando a la mujer le resulta difícil percibir y observar la presencia de elixir. Este método se reserva principalmente a las expertas.
- ♥ + un criterio adicional: **el día de seguridad Döring-Rötzer (DDR)** 📏 aumenta la eficacia del método. Abre la ventana de fertilidad, muchas veces antes de la aparición del elixir 📏.

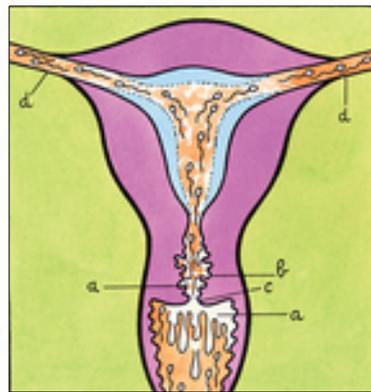
La fertilidad de la mujer: recordatorios



Al principio del ciclo (que empieza el primer día del periodo, día 1), la mujer es infértil: el cuello del útero (a) está cerrado, duro y ha descendido un poco dentro de la vagina.

El cuello del útero no produce ningún moco cervical. Es por esta razón y debido a la acidez vaginal que los espermatozoides, los gametos masculinos, fallecen al cabo de una a tres horas (b). Durante este periodo la temperatura corporal se mantiene en un nivel bajo.

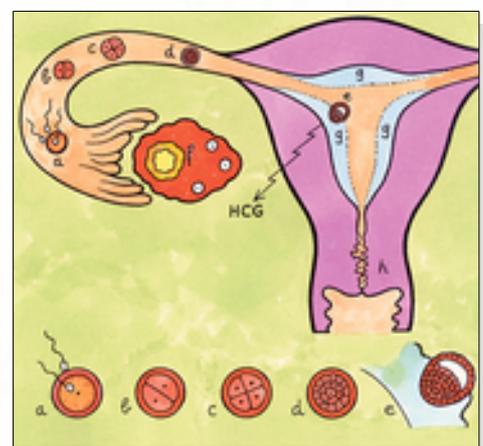
¡Apertura de la ventana de fertilidad! Los estrógenos, hormonas secretadas por los ovarios, se manifiestan y preparan el proceso ovulatorio.



Se abre el cuello del útero, blando y situado más arriba en la vagina (c). El moco del cuello pasa por la vagina (a); permite que los espermatozoides sobrevivan y se instalen en las criptas del cuello del útero, pequeños alveolos en el interior del cuello (b) en los que algunos espermatozoides se quedan hasta 5/6 días esperando la ovulación.

La ventana de fertilidad dura al menos 8 días. Este moco, elixir de vida para los espermatozoides, también cumple la función de seleccionar los buenos y eliminar los enfermos. Gracias a este elixir que impulsa a los espermatozoides, éstos suben rumbo a las trompas de Falopio (d). En el último tercio de la trompa tiene lugar el encuentro.

En el momento de la ovulación, un folículo del ovario estalla y libera un óvulo para la fecundación (a). El óvulo liberado por el folículo en el momento de la ovulación puede ser fecundado durante 24 horas como máximo. Si ocurre la fecundación, las células del embrión creado se multiplican por división celular (b), (c) y (d). Hay que esperar unos 6 a 8 días para la implantación del embrión.



¡Manténgase conectada con su ciclo!

El escritorio de observación *sympto*

Se introduce en la aplicación los datos de observación mediante el tablero de monitoreo. La usuaria puede encontrar los diferentes iconos que corresponden a las observaciones requeridas para un funcionamiento eficaz de *sympto* y una práctica correcta de la sintotermia.

A continuación una imagen de este panel de control en *sympto Free* y *sympto.org*. Se ve un poco diferente en la aplicación *sympto Plus*, que también propone un calendario lunar.



Línea 1: periodo menstrual y sangrados

Línea 2: hora y temperatura

Línea 3: el moco cervical (elixir)

Línea 4: la sensación y la auto palpación (si se activan los iconos)

Línea 5: las relaciones sexuales

Línea 6: comentarios e incidentes

Línea 7: modos especiales: lactancia 1-2, premenopausia

Línea 8: los parámetros personales (método Billings, experta...)

Para información adicional sobre los modos especiales, lactancia 1-2 y premenopausia, véase el manual *La Sintotermia al completo*. Se recomienda a una consejera especialmente en estos casos.

La aplicación muestra mensajes didácticos a lo largo del ciclo a fin de guiar a la usuaria dependiendo de su fase de fertilidad. Dándole clic a cada una de los iconos aparecen algunas explicaciones proporcionadas por *sympto*.

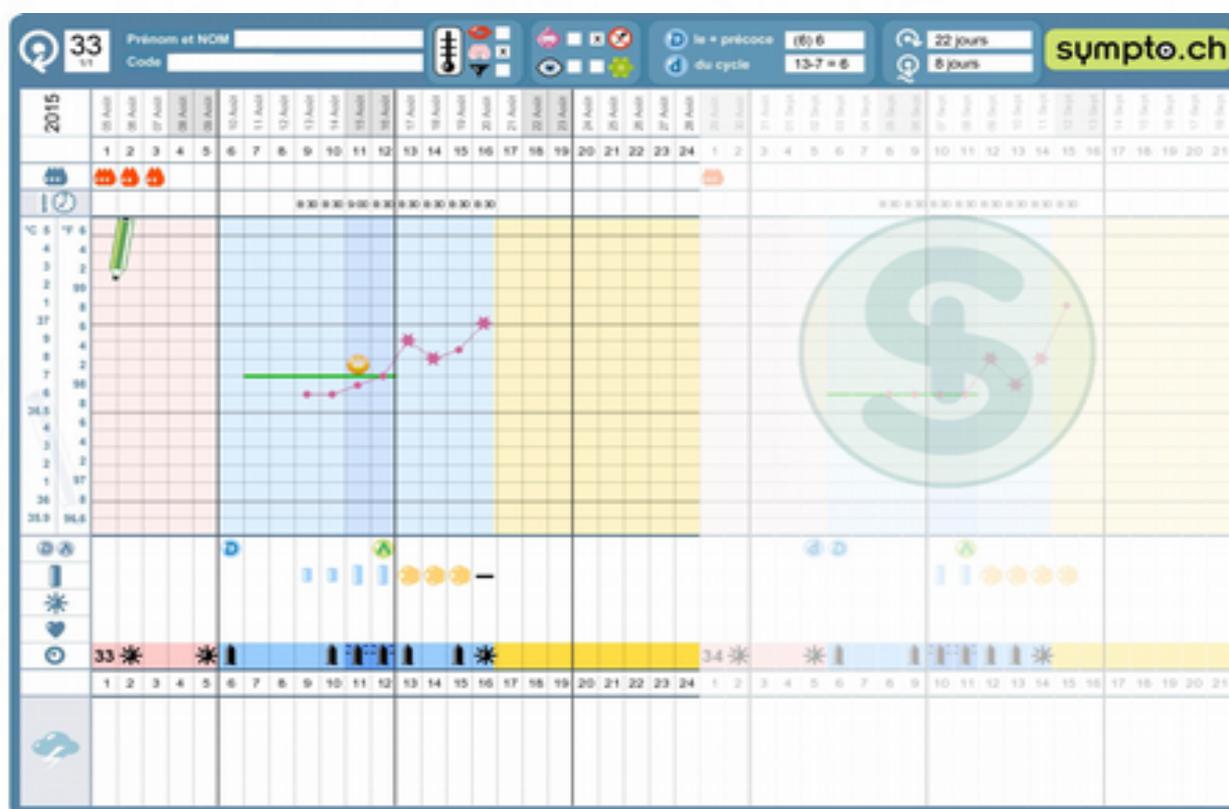
Si *sympto* le manda un **mensaje de advertencia**, léalo y ciérralo dándole clic dos veces al icono .

Símbolos y colores del ciclograma *sympto*

ROSA: INFERTILIDAD PREEVULATORIA. En la línea inferior, el icono ✨ abre la ventana rosa y la cierra.

AZUL: FERTILIDAD OU ALTA FERTILIDAD PREEVULATORIA. En la línea inferior, los iconos 🍷 ou 👶 abren y cierran la ventana azul clara y azul oscura. La cabeza de bebé conviene para la concepción, mientras que el icono del preservativo corresponde más a la anticoncepción. Cada usuaria puede elegir los iconos apropiados en sus parámetros personales.

AMARILLO: INFERTILIDAD POSTOVULATORIA. El icono ✨ abre la ventana amarilla.



Observaciones externas. Aquí, la usuaria solo usa los iconos del elixir: el palito 🍷 y el palo 👶 para el elixir fértil por una parte; y la nube amarilla ☁️ (elixir postovulatorio) o el guión — (sin elixir) por otra parte. *sympto* necesita pocos datos de observación para generar un Día Pico (DP 📈), ¡lo que le hace falta sobre todo son observaciones coherentes!

Curva de temperatura. Después de un plato bajo de al menos cuatro tomas (lo ideal son seis), el aumento se valida mediante tres estrellas llenas ★. Cabe recordar que este aumento es muy sutil en la diferencia de temperaturas, de ahí el interés en tener al menos seis tomas para caracterizarla con fiabilidad.

Parte 2

FIABILIZAR SUS OBSERVACIONES

■ El elixir (moco cervical) — ●

El elixir se produce en el cuello del útero durante la fase fértil del ciclo. Su color y su textura evolucionan a medida que la ovulación se acerca: su consistencia, al principio cremosa, densa y blancuzca; después transparente, como la clara del huevo, ¡con una extensión que puede alcanzar los 10 centímetros! El último día en el ciclo que indique la calidad más fértil de elixir observado (■ o ■) se señala como el Día Pico 📈 (DP) en el ciclograma.

Después de la ovulación, se vuelve pegajoso, frágil, grumoso ●, a veces amarillento (no en todas las mujeres) y/o desaparece rápidamente —.

Cada mujer tiene una cierta textura de elixir. Éste puede permanecer bastante pastoso y no obstante permitir un embarazo: ¡no existe elixir infértil! Solo existe un elixir de buena calidad (■ o ■) o de menor calidad ●.

La prueba del vaso de agua

Permite diferenciar las descamaciones vaginales y el semen del elixir. Basta con hundir sus dedos en un vaso de agua. El elixir se aglutina y se hunde hasta el fondo del vaso sobre todo si es muy fértil, sin disolverse en el agua. Si flota, también puede tratarse de elixir. El semen y las descamaciones vaginales se diseminan en el agua, que se vuelve turbia. Puede escribir "DV" para "descamaciones vaginales" en la sección Comentarios.

El elixir también se tiene que distinguir de la excitación sexual, que induce una secreción de las glándulas de Bartolini que lubrican la vagina y la vulva. [Véase también la página 29 de este documento, o página 47 del manual.](#)

¿Y los hombres?

¡Tienen un papel fun-da-men-tal! Muchas veces, la mujer toma la iniciativa del proceso. Pero a veces, es el hombre el que introduce la sintotermia en la pareja para cuidar la salud de su compañera. ¡En todo caso, esta práctica es rica en intercambios! El hombre puede ocupar su lugar de muchas maneras diferentes (lista no exhaustiva):

- Asegurándose, por ejemplo, de usar un preservativo antes de una penetración: puede buscar el modelo que le conviene (tamaño, forma, material) y practicar previamente si no se siente cómodo con este modo de protección. Se recomienda evitar el método del retiro, ya que muchas veces puede provocar estrés en su pareja cuando su periodo tarda en llegar. También reforzará la confianza mutua y su seguridad anticonceptiva si es su objetivo.
- Llenando el ciclograma, a mano o en la aplicación. Puede anotar la temperatura, los íconos del elixir, las relaciones sexuales, etc.
- Ofreciendo su ayuda en la interpretación de las observaciones.
- Eligiendo una fecha para una cita mensual de pareja a fin de hablar de la práctica de la sintotermia y compartir sobre su intimidad.
- Adaptando su comunicación en función de las fases del ciclo de su pareja ;-)

¡Felicidades!

Gracias a estos conocimientos fundamentales, está lista para conquistar su autonomía para gestionar usted misma su fertilidad. ¡Le deseamos mucha felicidad en este viaje emocionante!

La sintotermia es una herramienta formidable para detectar/prevenir enfermedades. Antes de consultar su médico, piense en imprimir sus ciclogramas.

¡La Fundación queda a su disposición así como el equipo de las consejeras *sympto* cuya dedicación a esta causa importante siempre será una de las mayores motivaciones a su lado!



Sympto.org & Symptotherm.ch

Symptothermie.com

Fuentes

La sintotermia al completo, la anticoncepción –o concepción- ecológica para todos,
Harri Wettstein y Christine Bourgeois, ed. Fundación SympToTherm, 2014.

El arte de vivir su fertilidad. El método sintotérmico de regulación de nacimientos,
Josef y Élisabeth Rötzer, ed. Christine Bourgeois et Nouvelle Cité, 1999.

Sandra y Timmy, otra sexualidad contada a los jóvenes y mayores, hombres y mujeres,
Harri Wettstein, ed. Fundación SympToTherm, 2006.

SympTo Basic: menciones legales

Copyright A. Walder-Lamas, P. Ducoeurjoly, Fundación SympToTherm

Todos los derechos reservados. Versión 1.0 – 22 de mayo 2017.

