


Métodos Sintotérmico

El Método Sintotérmico es uno de los Métodos Basados en la observación de la fertilidad, identificando los días fértiles e infértiles del ciclo menstrual. Estas observaciones incluyen el flujo cervical de la mujer, la temperatura basal del cuerpo y otros signos biológicos como los cambios físicos en el cuello del útero. Ayudan tanto a postergar un embarazo o a lograrlo.



Para poder aprender a reconocer los días fértiles se requiere del acompañamiento de personas especializadas y con experiencia en el tema. Se debe realizar observaciones y anotaciones diarias. Se deben evitar las relaciones sexuales los días fértiles si no se desea un embarazo.



Los métodos de observación de la fertilidad no previene contra las infecciones de transmisión sexual. Solo el preservativo protege de las ITS.



Puede requerir una inversión inicial, para aprender a usarlo.



Mientras se lleve un registro diario duración



76% a 99% eficaz

Depende de que sea bien enseñado y bien aplicado.

Método Sintotérmico



Con el método sintotérmico se aprende a observar y registrar las características del flujo cervical a diario. El flujo cervical se produce en el cuello uterino, ubicado internamente en la abertura de la matriz. A medida que se acerca la ovulación este flujo o moco va evolucionando volviéndose más elástico y transparente. Además, se combina con la toma de temperatura basal. Esta es la temperatura corporal antes de levantarse en la mañana. La cual es más baja durante la primera parte del ciclo y aumenta justo después de la ovulación bajo la influencia de la progesterona, una de las hormonas reproductivas. Por otro lado, este método es eficaz para ayudar a las parejas a lograr el embarazo. Las parejas aprenden a identificar sus días fértiles y planifican las relaciones sexuales durante los días con mayor probabilidad de lograr el embarazo más rápidamente.