

GRAFICANDO LOS SÍNTOMAS

• Temperatura

Utiliza un termómetro basal digital para tomar tu temperatura al despertar. Este termómetro debe registrar en décimas de grados (por ejemplo 98.1°F) y ser capaz de guardar la última temperatura registrada. Cada mañana al despertar, antes de comer, beber algo o fumar, toma tu temperatura y deja el termómetro en posición por un minuto después del pitido. Utiliza el mismo método de toma de temperatura durante el ciclo entero (oral, vaginal o rectal).

• Examen de Papel

Utiliza papel higiénico blanco y sin aroma y dóblalo para formar un pañito plano compuesto de varias capas de papel. Después, **LIMPIA – OBSERVA – EXAMINA**. Haz el examen de papel cada vez que vas al baño, antes y después de orinar y defecar. En la última revisión del día, puja hacia abajo. Siempre grafica el signo más fértil del día.

Papel Seco (Ø): El papel no desliza al limpiar y nada puede ser levantado del papel. La humedad puede ser debido a la orina o sudor. El brillo es una película clara y delgada que no puede ser levantada del papel y se absorbe fácilmente si se frota el papel.

Moco Pegajoso (M): El papel no desliza al limpiar y el moco que se levanta del papel se estira menos de una pulgada y es de color completamente opaco o nublado. Las características descriptivas para graficar bajo la letra M pueden incluir: ¼", ½", ¾" (en cuanto al estiramiento), O (opaco), P (pastoso).

Moco Clara de Huevo (M-CH): El papel desliza fácilmente, o el moco se estira una pulgada o más, o el moco es transparente o con partes transparentes como film plástico para alimentos. Las características descriptivas para graficar bajo M-CH pueden incluir: D (desliza), 1", 2" (estiramiento), T (transparente), OT (una mezcla de opaco y transparente).

• Sensaciones Vaginales

Seca (S): Durante todo el día no sentiste nada, o sentiste una sequedad desagradable que genera una sensación de picazón ligera en la entrada vaginal.

Humedad (h): Una sensación de secretar humedad, o de una lágrima o gota que baja por la vagina o sentir burbujas que se revientan dentro de la vagina.

Lubricación (L): Una sensación claramente lubricante, resbaladiza, aceitosa o mojada en el área vaginal.

• Examen del cérvix

Revisa el cérvix al final del día después del último examen de papel, ya sea sentada, de pie o en cuclillas. Suavemente comprime el cérvix para ver si hay moco cervical presente. F = cérvix firme, B = bajo, C = cerrado, además no hay moco cervical presente, aunque puede haber un fluido blanco y cremoso. Cualquiera de las siguientes características indican cambio hacia la fertilidad: Sv = suave, Al = alto, Ab = abierto, así como presencia de moco cervical. Estos ejemplos representan las dos maneras de graficar los cambios del cérvix.

F	F	SV	SV	SV	SV	SV	SV	SV	SV	F	F	F	F
o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
				CH	CH	CH	CH						
Ø	M	M	M	M	M	M	M	M	M	Ø	M	M	M

F	F	SV	SV	SV	SV	SV	SV	SV	SV	F	F	F	F
B	B	B	Al	Al	Al	Al	B	B	B				
C	C	Ab	Ab	Ab	Ab	Ab	Ab	C	C				
Ø	Ø	M	CH	CH	CH	CH	M	M	Ø				
			M	M	M	M							

Descarga e imprime más gráficas en <http://symptopro.org> en la pestaña "Resources".

Nombre: _____ Fecha de Nacimiento: _____ Edad Ginecológica: _____ Notas: _____ Ciclo # _____

Método de toma de temperatura: _____ Hora: _____ Duración de este ciclo: _____ Duración de los ciclos _____

Hijos: H _____ M _____ Pérdidas _____ Primera de las últimas 6 bajas: _____

Mes	/																																								
Día	/																																								
Día del ciclo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
Sangrado																																									
37.2	99.0																																								
.1	.8																																								
37.0	.6	Sensación																																							
.9	.4	Sensación																																							
.8	.2	Papel																																							
.7	98.0	Papel																																							
.6	.8																																								
.5	.6																																								
.4	.4																																								
.3	.2	Cérvix																																							
.2	97.0	Cérvix																																							
.1	.8																																								
36.0	.6																																								
.9	.4																																								
35.8	96.2																																								
°C	°F																																								
Notas adicionales																																									

Revise su Gráfica 1. ¿Anotó todo el sangrado? _____ ¿papel? _____ ¿sensación? _____ ¿cérvix? _____ ¿perturbaciones (si las hay)? _____ ¿contacto genital? _____
 2. ¿Enumeró las últimas 6 bajas? _____ ¿Trazó la Línea Base Pre-Ascenso? _____ ¿Marcó el Día Cúspide (si lo hay)? _____
 3. ¿Encerró en un círculo las temperaturas para la aplicación de la regla Sintotérmica (si las hay)? _____

¿Cuáles reglas usó para asumir infertilidad, y qué días fueron infértiles de acuerdo a esas reglas?

1. Regla del Tiempo Relativamente Infértil: _____ Días Infértiles: _____
 2. Regla del Tiempo Completamente Infértil: _____ Días Infértiles: _____