

---

## Perfil de la paciente



## ¿Qué quiere Emma de su método anticonceptivo?

- ✓ Pocos efectos secundarios
- ✓ Efectividad
- ✓ Compatibilidad con su estilo de vida

## Emma, 30 años

Emma está buscando un método anticonceptivo no agresivo y no hormonal tras haber sufrido efectos secundarios con la píldora.

### Contexto

- Emma tiene un grado universitario y trabaja en una agencia de arte
- Vive con su pareja de 2 años; no tienen hijos
- Actualmente está centrada en su carrera y no tiene planes de formar una familia.
- En el pasado, tuvo que interrumpir la píldora, la inyección Depo-Provera y el parche anticonceptivo por pérdida de libido o subida de peso

### Preferencias de Emma

- A Emma le gustaría probar un método anticonceptivo alternativo no hormonal y no agresivo con un riesgo bajo de efectos secundarios
- También hace hincapié en la importancia de la efectividad anticonceptiva probada para quedarse tranquila

# ¿Por qué Natural Cycles es adecuado para Emma?

## Natural Cycles no produce efectos secundarios

- Natural Cycles no es un método hormonal ni agresivo. Predice de forma precisa la probabilidad de embarazo en un día determinado haciendo un seguimiento del ciclo menstrual y de la temperatura corporal de la paciente<sup>1</sup>

## Natural Cycles es muy efectivo

- En un estudio clínico de más de 22,000 mujeres, Natural Cycles tuvo una tasa de fallo de uso típico de 6,9 embarazos por 100 mujeres al año<sup>1</sup>
- El equivalente de 7 embarazos en 100 mujeres que han usado la aplicación durante 1 año
- Natural Cycles es un dispositivo médico certificado con CE de clase IIb destinado para uso anticonceptivo en la UE

## El estilo de vida de Emma es compatible con los requisitos de la aplicación de Natural Cycles

- Se encuentra en una relación estable y no necesita un método anticonceptivo de barrera para evitar riesgos de contraer ETS
- Mantiene una rutina que le ayudaría a ser constante a la hora de tomarse la temperatura y registrar la información cada día

ETS, enfermedades de transmisión sexual

1. Berglund-Scherwitzl E et al. *Contraception* 2017;96:420–425



## ¿Qué le pide Jenny a un método anticonceptivo?

- ✓ Que no sea hormonal, y que no sea invasivo
- ✓ Que sea instructivo
- ✓ Que sea compatible con su estilo de vida

## Jenny, 31 años

A Jenny le gustaría probar un método anticonceptivo natural en armonía con su estilo de vida saludable.

### Contexto

- Jenny es profesora y le gusta salir a correr y hacer yoga en su tiempo libre
- Lleva 4 años viviendo con su pareja y no tienen hijos
- Espera poder formar una familia en un futuro cuando se encuentre física y mentalmente preparada para ello
- Le gusta llevar una vida saludable y usa aplicaciones relacionadas con la salud

### Preferencias de Jenny

- Jenny está buscando un método anticonceptivo natural en armonía con su estilo de vida saludable
- Tiene una imagen negativa de los anticonceptivos hormonales y preferiría no tener que usarlos
- Le motiva comprender mejor su cuerpo y sus ciclos menstruales

# ¿Por qué Natural Cycles es adecuado para Jenny?

## **Natural Cycles es un anticonceptivo altamente efectivo y no es hormonal ni agresivo**

- Natural Cycles no altera el ciclo menstrual de la mujer, realiza un seguimiento e indica las fases fértiles y no fértiles del mismo
- Esta aplicación muestra los días fértiles en los que la mujer debe abstenerse de mantener relaciones sexuales o usar otros medios anticonceptivos (p. ej., preservativos).

## **Natural Cycles puede usarse también como herramienta informativa**

- Gracias a esta aplicación, Jenny podrá entender mejor su cuerpo visualizando su ciclo menstrual, las estadísticas generadas y los resultados del test HL (si se realizan)

## **El estilo de vida de Jenny es compatible con los requisitos de Natural Cycles**

- No le preocupa reducir riesgos de contraer ETS porque tiene una relación estable
- Habitarse a tomar su temperatura cada día es algo factible porque tiene una rutina constante



## ¿Qué quiere Kate para poder planificar su embarazo?

- ✓ Identificar sus días más fértiles
- ✓ Hacer un seguimiento del embarazo
- ✓ Compatibilidad con su estilo de vida

## Kate, 32 años

Kate y su marido están planificando un embarazo. Kate está buscando una herramienta que señale los días más fértiles para maximizar las probabilidades de quedarse embarazada más rápido.

### Contexto

- Kate es socia en una empresa de topografía
- Lleva 2 años casada y vive con su marido; no tienen hijos
- Solía tomar la píldora como método anticonceptivo, pero hace poco ha dejado de tomarla para quedarse embarazada
- Actualmente está tratando de llevar un estilo de vida saludable (evitando el tabaco, el alcohol y controlando los niveles de estrés)

### Preferencias de Kate

- Kate quiere ser capaz de entender mejor su cuerpo y sus ciclos menstruales
- Le gustaría identificar los días de mayor fertilidad con el objetivo de maximizar las probabilidades de quedarse embarazada

# ¿Por qué Natural Cycles es adecuado para Kate?

## Natural Cycles identifica la fase fértil de la paciente<sup>1</sup>

- La aplicación tiene una función de planificación del embarazo que calcula el nivel de fertilidad que tiene Kate cada día.
- Natural Cycles detecta la ovulación con la misma efectividad que el ultrasonido

## Natural Cycles detecta y supervisa el embarazo

- Natural Cycles le sugiere someterse a un test de embarazo basado en la información recopilada
- Cuando se confirma el embarazo, la aplicación proporciona una fecha de parto precisa y supervisa el desarrollo del embarazo

## El estilo de vida de Kate es compatible con Natural Cycles

- Kate tiene una rutina diaria constante y una gran motivación por usar la aplicación de manera regular

1. Scherwitzl E, et al, *European Journal of Contraception and Reproductive Health* 2015;20:403–408