

Natural Cycles

Manual / Instrucciones de uso

Por favor, lee este manual antes de empezar a utilizar Natural Cycles.

Indicaciones de uso

Natural Cycles es una aplicación de software independiente diseñada para controlar la fertilidad de una mujer y puede utilizarse para prevenir un embarazo (anticoncepción) o planificarlo (concepción).

Natural Cycles está indicada para mujeres adultas (**a partir de 18 años**) que deseen controlar su fertilidad con el fin de prevenir o planificar un embarazo. Natural Cycles es más adecuado como anticonceptivo para mujeres que no hayan entrado en la menopausia con ciclos menstruales y ovulatorios bastante regulares.

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones para el uso de Natural Cycles.

Natural Cycles puede no ser adecuado para ti si

- Padeces una afección médica en la que el embarazo estaría asociado con un riesgo médico significativo para la madre o el feto. El uso de Natural Cycles no garantiza al 100 % que no vayas a quedarte embarazada. Si el embarazo supone un riesgo médico significativo, debes hablar con tu médico sobre la mejor opción anticonceptiva para ti.
- Actualmente estás tomando anticonceptivos hormonales o someténdote a un tratamiento hormonal que inhibe la ovulación. En este caso, principalmente obtendrás días rojos. Puedes usar el modo Demo hasta que interrumpas el anticonceptivo o tratamiento hormonales.
- Tienes ciclos menstruales muy irregulares. Predecir tu fertilidad es más difícil en estas circunstancias, y la aplicación mostrará un mayor número de días rojos, lo que podría provocar que no quedara satisfecha con el uso de Natural Cycles como método anticonceptivo.

Advertencias

- ⚠ Ningún método anticonceptivo es 100 % efectivo. Natural Cycles no garantiza que no te quedes embarazada, sino que te informa si puedes quedarte embarazada y cuándo puedes hacerlo según la información que introduzcas en la aplicación.
- ⚠ En los días rojos, debes abstenerte o usar protección, como el condón, para evitar posibles embarazos.
- ⚠ Natural Cycles no protege en contra de enfermedades de transmisión sexual (ETS). Usa protección, como el condón, para protegerte contra las ETS.
- ⚠ Revisa siempre tu estado de fertilidad durante el día. Ten en cuenta que las predicciones de fertilidad para los próximos días son solo predicciones y pueden cambiar en el futuro. Si no estás segura de tu estado de fertilidad y no puedes acceder a la aplicación, abstente de mantener relaciones o usa protección si lo haces.

- ⚠ Si estás utilizando el dispositivo en el modo Demo, debes saber que éste es solo para fines informativos o instructivos y no muestra datos reales. No utilices la información que se muestra en el modo Demo con fines anticonceptivos.
- ⚠ Si piensas interrumpir la anticoncepción hormonal, es posible que sufras una hemorragia por privación, que será mucho más leve que tu regla normal. Normalmente tu regla normal te vendrá unas semanas más tarde. El sangrado por privación no debe introducirse como "regla".
- ⚠ Si utilizas anticonceptivos de emergencia (es decir, la píldora del día después), no debes tomar ni introducir tu temperatura basal durante los siguientes 7 días, ya que las hormonas adicionales de la píldora del día después afectarán tus mediciones. También deberás usar un método anticonceptivo de barrera hasta que comience tu próxima regla, antes de continuar con Natural Cycles. Ten en cuenta que el sangrado que puedas sufrir después de tomar anticonceptivos de emergencia no es el mismo que el de tu regla normal, y no debe introducirse en la aplicación.

Precauciones

- Como anticonceptivo, Natural Cycles puede ser menos adecuado para ti si tienes ciclos menstruales irregulares o temperaturas fluctuantes, ya que predecir la fertilidad es más difícil en estas circunstancias. La efectividad de Natural Cycles como anticonceptivo no se ve afectada por ciclos irregulares, pero experimentarás un aumento en el número de días rojos, lo que puede provocar que el uso de Natural Cycles no te satisfaga completamente. Puede ser uno de estos casos:
 - **Si interrumpes la anticoncepción hormonal.** Puedes tardar varios ciclos después de interrumpir la anticoncepción hormonal antes de volver a ser regular. Probablemente obtengas más días rojos durante estos ciclos y, por lo tanto, debes usar protección o abstenerte con más frecuencia.
 - **Si tienes condiciones médicas tales como ovulaciones múltiples, PCOS o enfermedades relacionadas con la tiroides.** Puedes seguir usando Natural Cycles para controlar tu fertilidad.
 - **Si estás en periodo de lactancia.** Si estás en periodo de lactancia, no ovularás y, por lo tanto, solo obtendrás días rojos. Podrás seguir usando Natural Cycles para detectar cuándo comenzarás a ovular nuevamente.
 - **Si tienes síntomas de la menopausia.** Puedes seguir usando Natural Cycles para controlar tu fertilidad.
- Cuando comiences a utilizar Natural Cycles, le llevará un par de semanas conocer tu ciclo único, lo que provocará un aumento del número de días rojos durante los primeros 1–3 ciclos. El aumento en el número de días rojos tiene como fin asegurar que la aplicación sea efectiva, pero una vez que haya detectado tu ovulación, es probable que obtengas más días verdes. Es importante tener en cuenta que puedes confiar desde el primer día en el estado de fertilidad indicado por la aplicación.
- Actualiza siempre el software de la aplicación para disponer de la última versión. Natural Cycles recomienda configurar tu smartphone para que actualice la aplicación automáticamente.
- Para asegurarte de que tus mediciones de temperatura son precisas, usa siempre un termómetro basal para tomar tu temperatura.
- Sigue siempre las instrucciones para "Tomar tu temperatura" con el fin de aumentar la precisión en la detección de la ovulación.

Qué necesitas para utilizar Natural Cycles:

Para empezar a usar Natural Cycles necesitarás lo siguiente:

1. Una cuenta de Natural Cycles

Puedes acceder a Natural Cycles en Internet, visitando www.naturalcycles.com. Para acceder a través de la app, descárgala en tu Android, iPhone o iPad en Google Play o en la App Store. Sigue los pasos de registro para crear tu cuenta personal. Asegúrate de que el dispositivo que utilizas para acceder a Natural Cycles está conectado a Internet. Tu cuenta de Natural Cycles es personal y solo tú puedes utilizarla.

2. Un termómetro basal

Para empezar, necesitarás un termómetro basal, éste es más sensible que un termómetro convencional, ya que muestra dos decimales. El rango de cambio de tu temperatura es bastante pequeño, así que para obtener la máxima efectividad y fiabilidad de Natural Cycles y obtener más días verdes, necesitas un termómetro adecuado. Si te suscribes al Plan anual de Natural Cycles, obtendrás un termómetro basal gratis. También puedes visitar nuestra tienda online shop.naturalcycles.com para comprar uno.

3. Pruebas de ovulación (opcionales)

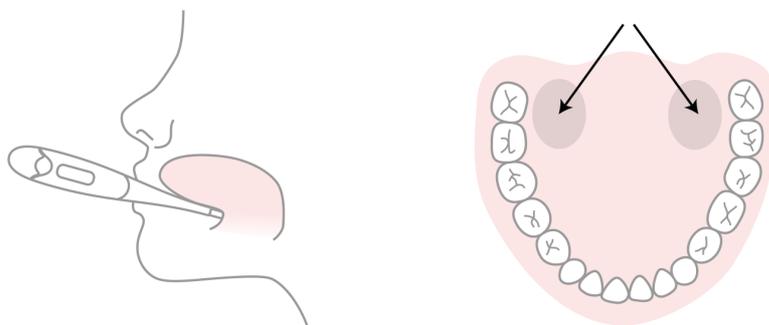
Las pruebas de ovulación (HL) son opcionales, pero ayudan a detectar la ovulación. Se trata de unas sencillas pruebas de orina que debes realizarte algunos días de tu ciclo. Los resultados pueden aumentar el número de días verdes si quieres prevenir un embarazo, pero no son esenciales para que la app funcione. Te recomendamos realizarte estas pruebas si estás intentando quedarte embarazada, ya que ayudan a detectar la ovulación. Puedes comprar las pruebas de ovulación (HL) en nuestra tienda online shop.naturalcycles.com.

Medición de la temperatura

Cómo tomarse la temperatura

Sigue estos pasos para tomarte la temperatura:

1. Colócate el termómetro en la boca, debajo de la lengua, lo más atrás posible, junto a la raíz de la lengua como se muestra en las siguientes imágenes:



2. Pulsa el botón de encendido cuando tengas el termómetro correctamente colocado dentro de la boca.
3. Intenta no moverte al tomarte la temperatura, cierra la boca para evitar que entre aire fresco y respira por la nariz.

4. Espera hasta que suene el pitido (unos 30 segundos).
5. Una vez que tengas la lectura, añade la temperatura en la app.

Puedes utilizar la herramienta de calibración en la sección «Más» en la app para comprobar si te tomas la temperatura correctamente. El termómetro guardará la lectura para que puedas volver a comprobarla posteriormente. Para ello, pulsa el botón de encendido una vez; la lectura guardada aparecerá durante unos segundos antes de que la pantalla inicial se restablezca. Un consejo para recordar tomarte la temperatura es que coloques el termómetro sobre tu teléfono antes de ir a la cama.

Cuándo tomarse la temperatura

Tómate la temperatura solo una vez al día, pero durante tantos días como sea posible para obtener los resultados más fiables. Intenta hacerlo al menos 5 veces por semana.

Toma tu temperatura a primera hora de la mañana nada más despertar, antes de incorporarte o salir de la cama. Intenta tomarte la temperatura a la misma hora y tras haber dormido un número de horas similar a las habituales (+/- 2 horas). Un truco para que recuerdes tomarte la temperatura: Coloca tu termómetro encima del móvil la noche anterior.

Cuándo no tomarse la temperatura

Ciertas circunstancias pueden afectar la temperatura basal, generar una detección imprecisa de la ovulación y causar una representación incorrecta de los días verdes:

- sueño irregular (+/- 2 horas de lo normal)
- insomnio
- uso de medicamentos que pueden afectar la temperatura corporal
- abuso del alcohol
- sensación de Resaca
- consumo de drogas
- haber tenido relaciones sexuales esa mañana
- haber practicado deporte en exceso la noche anterior
- tener una infección o tener náuseas
- tener una gran cantidad de estrés
- trabajar bajo una gran presión o tensión
- estar viajando
- haber cambiado el horario de sueño en las últimas 24 horas

En estas condiciones, no te tomes la temperatura ese día y pulsa «Saltar hoy» o marca la entrada como «Temperatura desviada» en la sección donde añades tus datos. De esta forma, la app no tendrá en cuenta la medición en el cálculo del algoritmo.

Anticoncepción: evitar un embarazo

Cómo funciona

Tu rutina diaria por la mañana:

1. Tómate la temperatura a primera hora de la mañana nada más despertarte, antes de levantarte y salir de la cama.
2. Una vez que tengas la lectura de la toma de temperatura, añádela en la app. La pantalla para añadir datos se abrirá automáticamente, si no, pulsa el icono «+» en la esquina superior derecha. También puedes añadir otros datos, como si tienes la regla o el resultado de una prueba de ovulación (HL). Una vez que guardes los datos, la app calculará tu estado para ese día.
3. Comprueba tu estado del día. Obtendrás un día verde o rojo en función de si necesitas usar protección o no.



Verde = No fértil

En los días verdes no puedes quedarte embarazada, ya que no eres fértil. Los días verdes se indican con un círculo con borde verde.



Rojo = Usa protección

En los días rojos, es muy probable que seas fértil y existe el riesgo de quedarte embarazada. Usa protección (preservativo) o abstente de mantener relaciones sexuales para evitar un embarazo. Los días rojos se indican con un círculo con borde rojo.

La app identifica y te indica tu ovulación (símbolo de un huevo), así como cuándo has añadido datos y la app prevé tu próxima regla (símbolo de una gota). La aplicación también muestra predicciones para los próximos días en la vista de calendario. Las predicciones pueden cambiar y no deben usarse como resultado final, por lo que debes comprobar tu estado del día siempre.

¿Cómo de efectivo es Natural Cycles para la anticoncepción?

Natural Cycles tiene una efectividad del 93 % en uso típico. En uso perfecto (es decir, si nunca ha tenido relaciones sexuales sin protección en días rojos), Natural Cycles tiene un 99 % de efectividad.

Se han recopilado datos sobre el uso de Natural Cycles de 22 785 mujeres que utilizaron la app durante un promedio de 9,8 meses. Tradicionalmente, se utilizan tres métodos para calcular la efectividad de los métodos anticonceptivos:

1. La app tiene **una tasa de error de método del 0,5**, ésta mide la frecuencia con que la aplicación muestra incorrectamente un día verde cuando en realidad la mujer está en un día fértil, y se queda embarazada después de tener relaciones sexuales sin protección dicho día verde. Esto significa que 5 de cada 1000 mujeres que usan la app durante un año quedarán embarazadas debido a este tipo de fallos.
2. La app tiene una **tasa de fallo de uso perfecto de 1,0**, es decir, que 10 de cada 1000 mujeres que usan la aplicación durante un año se quedarán embarazadas por cualquiera de estas razones:
 - a. Tuvieron relaciones sexuales sin protección en un día verde atribuido de manera errónea como no fértil; o
 - b. Tuvieron relaciones sexuales con protección en un día rojo pero el método anticonceptivo elegido falló.
3. La app tiene una **tasa de fallo de uso típico de 6.8**, es decir, un total de 6,8 mujeres por cada 100 pueden quedarse embarazadas durante un año de uso debido a las causas posibles (por ej. días verdes falsamente atribuidos, tener relaciones sexuales sin protección en días rojos y fallo del método anticonceptivo empleado en días rojos).

Estas tasas de fallo están dentro del rango de otros métodos anticonceptivos, que son del 1,4 % en los anticonceptivos de acción prolongada como el DIU e implantes de liberación hormonal, 4 % inyecciones de hormonas, 7,2 % en los anticonceptivos orales (la «píldora»), 12,6 % en los preservativos y 20 % en el método de la marcha atrás.¹

¹ Sundaram A, Vaughan B, Kost K, Bantolo A, Finer L, Singh S. Contraceptive Failure in the United States: Estimates from the 2006-2010 National Survey of Family Growth. Perspectives on Sexual and Reproductive Health 2017; 49(1):7-16.

Instrucciones si interrumpes la anticoncepción hormonal

Tipo de anticoncepción	¿Cuándo puedes comenzar a usar Natural Cycles?
La píldora (combinada, mediana o mini)	Te recomendamos que termines todas las píldoras activas del paquete. Puedes comenzar a utilizar Natural Cycles tan pronto como termines. Obtendrás un elevado número de días rojos al principio, pero esto mejorará con el tiempo.
SIU (sistema intrauterino)	Puedes comenzar a utilizar Natural Cycles el día después de que se haya extraído.
Implante anticonceptivo	Puedes comenzar a utilizar Natural Cycles el día después de que se haya extraído.
Parche hormonal o anillo anticonceptivo hormonal	Puedes comenzar a utilizar Natural Cycles el día después de que se haya extraído. Obtendrás un gran número de días rojos al principio, pero esto mejorará con el tiempo.
Inyección anticonceptiva	Puedes comenzar a usar Natural Cycles cuando el efecto de la inyección se haya pasado. Esto lleva de 8 a 13 semanas, dependiendo de la inyección que te administraran.

Si piensas interrumpir la anticoncepción hormonal, es posible que sufras una hemorragia por privación, que es mucho más leve que tu regla normal. Normalmente tu regla normal te vendrá unas semanas más tarde. El sangrado por privación no debe introducirse como "regla".

Si te quedas embarazada utilizando Natural Cycles

Si no te ha venido la regla y tu temperatura no baja, puedes estar embarazada y la aplicación te indicará que te hagas una prueba de embarazo para confirmarlo. Si la prueba da negativo y no te viene la regla después de 48 horas, deberás realizar otra prueba de embarazo para descartar que la primera prueba se haya realizado demasiado pronto como para detectar el embarazo. Si la prueba da positivo, habla con tu médico.

Planificar un embarazo

Si utilizas la app para planificar un embarazo (lo puedes seleccionar al crear tu perfil o en la configuración), se mostrará información más completa sobre tu fertilidad. En este modo, tu fertilidad se visualiza como una escala para que puedas identificar fácilmente los días en los que tienes más probabilidades de quedarte embarazada.



Algunos días, Natural Cycles te sugerirá que te hagas una prueba de HL (prueba de ovulación) para aumentar la precisión de la detección de la fertilidad. Ésta es opcional. Si planificas un embarazo, te recomendamos encarecidamente realizarte una prueba de ovulación, ya que la aparición de la HL coincide con los días más fértiles. Si tu regla se retrasa y tu temperatura no parece bajar, te recomendamos que te realices una prueba de embarazo para confirmar el mismo.

Seguimiento de tu embarazo

Si estás embarazada, la app se convertirá en un monitor del embarazo y seguirá el desarrollo de tu bebé y el tuyo. Debes continuar tomándole la temperatura durante todo el embarazo, ya que ésto puede proporcionar información útil a tu(s) médico(s) y a ti.

Modo Demo

Si actualmente estás tomando anticonceptivos hormonales o aún no tienes un termómetro basal, puedes usar la aplicación en modo Demo. En el modo Demo, puedes añadir datos o hacer un tour por la aplicación. Esto tiene propósitos demostrativos e instructivos. Este modo imita el aspecto de la aplicación una vez que la conozca usted y a su ciclo único (después 1–3 ciclos).

Una vez que dejes de usar anticonceptivos hormonales o tengas tu termómetro basal, podrás acceder fácilmente a la versión completa de la aplicación tocando el botón "Comenzar mi mes gratis". La aplicación funcionará ahora para prevenir o para planificar un embarazo.

Problemas/solución de problemas

Si no puedes abrir la aplicación, si está fallando o crees que no está realizando bien las predicciones, sigue los siguientes pasos:

1. Usa protección, como el preservativo, hasta que se haya solucionado el error.
2. Contacta con nuestro servicio de atención al cliente a través de help.naturalcycles.com y nuestros agentes cualificados te ayudarán.

Descripción de la app

Tu estado de fertilidad para el día se muestra a través de diferentes vistas en la aplicación.

Vista del día

En esta sección obtendrás toda la información que necesitas de un vistazo. Cuando abres la app por la mañana, aparece automáticamente una pantalla para introducir tu temperatura y tras hacerlo, obtienes un día verde o rojo. En los días rojos, debes usar protección. Toca «+» para añadir datos como tu temperatura, si tienes la regla o los resultados de una prueba de HL. Puedes acceder a la aplicación y actualizar la temperatura o los datos en cualquier momento.

Vista del mes

Pulsa la pestaña «Mes» en la sección del calendario para acceder a la vista mensual. Aquí puedes ver la predicción de días rojos y verdes para todo el mes. Ten en cuenta que las predicciones pueden cambiar con el tiempo y no deben tomarse como resultado final. Puedes comprobar la fecha de tu próxima ovulación y regla y acceder fácilmente a tus datos previos seleccionando un día concreto. Los días en los que has introducido datos se señalan con una «marca de verificación».

Vista del historial

La pestaña «Historial» es un registro de todos los datos que has introducido previamente. Desplázate hacia arriba y hacia abajo para visualizar tus lecturas de temperatura y días del ciclo, así como para acceder a las notas que aparecen en gris abajo.

Vista de la gráfica

Accede a esta sección seleccionando el icono de la gráfica en la «Vista del día». La gráfica muestra la curva de tu temperatura. Observa su desarrollo conforme realizas mediciones a lo largo de tu ciclo. Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para visualizar las gráficas de tus ciclos anteriores y toca «3 ciclos» o «9 ciclos» para compararlas entre sí. Puedes visualizar la actividad sexual registrada en la parte superior de la gráfica: tu regla, días fértiles y ovulación se indican con diferentes colores.

Vista de estadísticas

Esta sección te ofrece un resumen general en una gráfica de las estadísticas de tu ciclo y tu ciclo promedio. Muestra la duración de tu ciclo, la regularidad y un análisis completo de las fases de tu ciclo menstrual: folicular, lútea y ovulatoria. Puedes ver las estadísticas de todas las usuarias de Natural Cycles bajo las tuyas con el fin de poder compararlas. Tu ciclo comienza el día 1 de tu menstruación en el primer día del ciclo (DC1) y termina cuando comienza tu próxima menstruación.

Modo sin conexión

Cuando no tengas conexión, podrás seguir añadiendo tu temperatura y otros datos en la aplicación. Cuando no dispongas de conexión, la aplicación no calculará tu estado de fertilidad. En cambio, te mostrará un círculo de color naranja que indicará tu estado como "Usa protección" hasta que vuelvas a tener conexión y el algoritmo haya calculado el estado de fertilidad actual.

Página de perfil

Esta página te permite visualizar y cambiar tu configuración personal, el plan de suscripción, y ver tus logros. Los logros te ayudan a realizar un seguimiento de tu camino como Cycler.

Mensajes en la aplicación

Son recordatorios e información útil que te enviamos para que puedas sacar el máximo partido a Natural Cycles. Los mensajes se adaptan a tu ciclo único y solo se envían si son relevantes para ti. Aprenderás más sobre tu cuerpo, sabrás con precisión cuándo se acerca tu regla, etc. Los mensajes también pueden contener instrucciones para un mejor uso de la aplicación, como:

- Si introduces una temperatura excesivamente alta o baja a nivel biológico, un mensaje te avisará de inmediato para que corrijas la temperatura introducida.
- Si indicas que has mantenido relaciones sexuales sin protección en un día rojo en la aplicación Natural Cycles, aparecerá un mensaje de advertencia.
- La app te enviará un mensaje si no te ha venido la regla y tu temperatura no baja, ya que esto indica que podrías estar embarazada. El mensaje te recomendará que te hagas una prueba de embarazo.
- En algunos días, un mensaje te pedirá que realices una prueba de HL. Las pruebas de HL son opcionales, pero pueden ayudar a aumentar la cantidad de días verdes por ciclo.

Recordatorios

Tienes la opción de configurar los «recordatorios» de Natural Cycles para que te guíen mientras usas la app. Para ello, pulsa el icono de la campana en la esquina superior izquierda de la aplicación. Para recibirlos, debes permitir a Natural Cycles que te envíe notificaciones push en los ajustes del dispositivo.

Descripción de la plataforma

Versión de la aplicación: 3.0.0 y posteriores

Versión del dispositivo médico: B

Dispositivos que pueden usarse para acceder a la aplicación:

- Teléfono móvil: SO Android (versión 6 o superior) o iOS (versión 10 o superior), Internet de 250 kbps o más rápido.
- Un ordenador o tablet con un navegador de Internet: Microsoft Edge, Google Chrome o Apple Safari. Internet de 250 kbps o más rápido.

Información general

Explicación de los símbolos



Fabricante



Marca CE



Precaución



Consulta las instrucciones de uso

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD CE

Responsable de la fabricación:

NaturalCycles Nordic AB

Dirección del fabricante:

Luntmakargatan 26,
111 37 Estocolmo,
Suecia

Soporte técnico:

help.naturalcycles.com

Nombre del dispositivo:

Natural Cycles

Declaramos que este producto cumple con todas las normas vigentes de la Directiva 93/42/CEE para dispositivos médicos (MDD) y cuenta con la marca CE0123.

Fecha de publicación:

Mayo de 2018

Versión del documento:

EU & US v2.6