

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, destinada a mujeres a partir de 18 años, para supervisar su fertilidad. Natural Cycles se puede usar para prevenir el embarazo (anticoncepción) o para la planificación de este (concepción).

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones para el uso de Natural Cycles.

Natural Cycles puede no ser adecuado para ti si

- Padece 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 hormonal.
- Padece ciclos menstruales irregulares (p. ej., ciclos con duración menor a 21 días o mayor a 35 días). 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.
- ⚠ Incluso si utiliza la aplicación de manera perfecta, aún puede quedar embarazada accidentalmente. Natural Cycles tiene un 93% de efectividad bajo el uso típico, lo que

significa que 7 de cada 100 mujeres quedan embarazadas durante 1 año de uso. Si utiliza la aplicación de manera perfecta, es decir, si nunca tiene relaciones sexuales sin protección en los días rojos, Natural Cycles tiene un 99% de efectividad, lo que significa que 1 de cada 100 mujeres queda embarazada durante 1 año de uso.

- ⚠ Nuestra información muestra que las mujeres que utilizaban un método anticonceptivo hormonal y cambian a Natural Cycles tienen mayor riesgo de quedar embarazadas ya que, por lo general, no están acostumbradas a utilizar otros métodos anticonceptivos, como por ejemplo condones (u otra forma de protección tipo barrera).
- ⚠ En los días rojos, no debe tener relaciones sexuales o debe utilizar protección, como condones (u otra forma de protección tipo barrera), para evitar embarazos. Si jamás utilizó un método anticonceptivo que no sea hormonal, asegúrese de tener un método a mano para usar durante los días rojos.
- ⚠ Natural Cycles no protege en contra de enfermedades de transmisión sexual (ETS). Use un condón para protegerse 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 no está segura si está experimentando un sangrado por privación o el período, consulte a su médico.
- ⚠ 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 deberá usar protección, como un condón u otra forma de protección tipo barrera, hasta que comience su 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 (p. ej., ciclos con duración menor a 21 días o mayor a 35 días) 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 padece alguna afección médica que ocasiona que sufra de ciclos irregulares, como el síndrome del ovario poliquístico (SOP) o una afección relacionada con la tiroides.** Aún así, puede utilizar Natural Cycles para controlar su fertilidad.
- **Si está amamantando.** Durante los primeros 4-6 meses después del parto, muchas mujeres en lactancia exclusiva no pueden ovular. Natural Cycles detectará su primera ovulación 2 semanas antes de su primera menstruación, pero hasta entonces solo verá días rojos en la aplicación. Aunque no esté ovulando, seguirá siendo importante usar anticonceptivos o no mantener relaciones sexuales en los días rojos.
- **Si tienes síntomas de la menopausia.** Puedes seguir usando Natural Cycles para controlar tu fertilidad.
- Cuando comience a utilizar Natural Cycles, puede demorar un tiempo en conocer su ciclo, lo que resulta en una mayor cantidad de días rojos durante sus primeros 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)

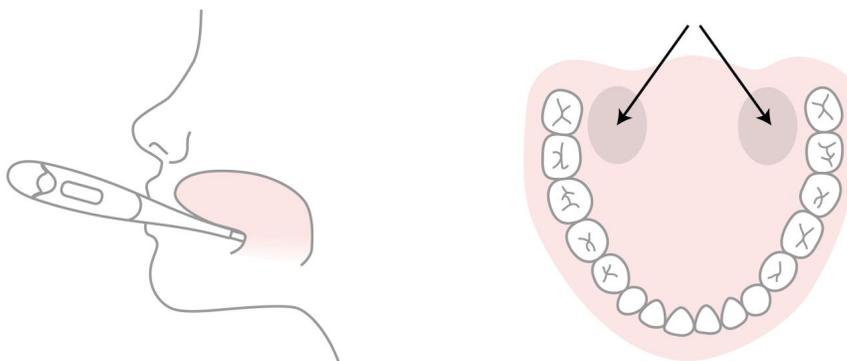
Las pruebas de ovulación (HL) son opcionales, pero ayudan a detectar la ovulación. Se trata de unas sencillas pruebas de orina que debes realizarte algunos días de tu ciclo. Los resultados pueden aumentar el número de días verdes si quieres prevenir un embarazo, pero no son esenciales para que la app 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:

<ul style="list-style-type: none">○ Sueño irregular (+/- 2 horas de lo normal)	<ul style="list-style-type: none">○ Haber practicado deporte en exceso la noche anterior
<ul style="list-style-type: none">○ Insomnio	<ul style="list-style-type: none">○ Tener una infección o tener náuseas
<ul style="list-style-type: none">○ Uso de medicamentos que pueden afectar la temperatura corporal	<ul style="list-style-type: none">○ Tener una gran cantidad de estrés
<ul style="list-style-type: none">○ Abuso del alcohol	<ul style="list-style-type: none">○ Trabajar bajo una gran presión o tensión
<ul style="list-style-type: none">○ Sensación de Resaca	<ul style="list-style-type: none">○ Estar viajando
<ul style="list-style-type: none">○ Consumo de drogas	<ul style="list-style-type: none">○ Haber cambiado el horario de sueño en las últimas 24 horas
<ul style="list-style-type: none">○ Haber tenido relaciones sexuales esa mañana	

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. Verifique su estado de fertilidad todos los días. La aplicación proporcionará su estado de fertilidad directamente luego de que ingrese la primera información. Obtendrás un día verde o rojo en función de si necesitas usar protección o no.



Verde = No fértil

Los días verdes indican que no es fértil y puede tener relaciones sexuales sin protección. Los días verdes están indicados por un círculo verde con las palabras "No fértil" en el interior.



Rojo = Usar protección En los días rojos, es muy probable que sea fértil y esté en riesgo de quedar embarazada. Use protección (como condones u otra forma de protección tipo barrera) o no mantenga relaciones, para evitar así el embarazo. Los días rojos se indican con un círculo rojo con las palabras "Usar protección" en el interior.

La app identifica y te indica tu ovulación (símbolo un huevo), así como cuándo has añadido datos y la app prevé tu próxima regla (símbolo de dos gotas). 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 periódicamente.

Resumen de estudios clínicos: ¿qué tan efectivo es Natural Cycles como método anticonceptivo?

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 realizaron estudios clínicos para evaluar la efectividad anticonceptiva de Natural Cycles. Se analizó la versión actual del algoritmo (v.3) en 15.570 mujeres (de 29 años de edad en promedio). Al finalizar el estudio, se determinó el siguiente porcentaje de fracaso:

1. La app tiene una tasa de error de método del 0,6, 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 0,6 de cada 100 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 1 de cada 100 mujeres que usan la aplicación durante un año quedarán embarazadas por cualquiera de estas razones:
 - a. Tuvieron relaciones sexuales sin protección en un día verde atribuido de manera errónea como 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 6,5, es decir, un total de 6,5 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).

Resumen de información clínica de 15.570 mujeres en lo que respecta a la efectividad de Natural Cycles de la versión actual del algoritmo:

Versión del algoritmo	Rango de fecha del estudio	Cantidad de mujeres	Tiempo de exposición (mujeres años)	Cantidad de embarazos [peor escenario]	Uso típico, PI (95% de intervalo de confianza) [peor escenario]	Porcentaje de fracaso del método (95% de intervalo de confianza)
V.3	Sept. 2017 - abr. 2018	15.570	7.353	475 [584]	6,5 (5,9-7,1) [7,9]	0,6 (0,4-0,8)

Efectividad de Natural Cycles para dos subgrupos: mujeres que utilizaron anticonceptivos hormonales dentro de los 60 días antes de utilizar la aplicación y mujeres que no utilizaron anticonceptivos hormonales dentro de los 12 meses antes de comenzar a utilizar la aplicación:

Subgrupo	PI de uso típico (95% de intervalo de confianza)
Anticonceptivo hormonal reciente 3.779 mujeres	8,6 (7,2–10,0)
Anticonceptivo no hormonal 8.412 mujeres	5,0 (4,3–5,7)

Puede encontrar una descripción general de los diferentes métodos anticonceptivos en el Apéndice de este manual. Esto le ayudará a comprender la efectividad esperada de todos los métodos anticonceptivos.

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 administrarán.

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 quedar 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 esto puede proporcionar información útil a tu médico 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 sólo tiene propósitos demostrativos. Este modo imita el aspecto de la aplicación una vez que la conozca usted y a su ciclo (después de 2–3 meses).

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 (u otra forma de protección tipo barrera), 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. También puedes visualizar la información sobre tu regla, días fértiles y ovulación.

Vista de estadísticas

Esta sección te ofrece un resumen general de las estadísticas de tu ciclo. 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" (como condones u otra forma de protección tipo barrera) 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.

Mensajes en la aplicación

Son recordatorios e información útil que te enviamos para que puedas sacar el máximo provecho de Natural Cycles. Los mensajes se adaptan a tu ciclo 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 recuerden cuándo debes usar protección, tomar un test HL o tomar tu temperatura. 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



0123 Marca CE



Precaución



Consulta las instrucciones de uso

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD CE

Responsable de la fabricación:

NaturalCycles Nordic AB

Dirección del fabricante:

Luntnakargatan 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:

Agosto de 2018

Versión del documento:

EU & US v2.10

Apéndice

Esta tabla brinda información sobre la efectividad de los diferentes métodos anticonceptivos, desde los menos efectivos hasta los más efectivos con respecto al uso típico.

Referencia: Trussell J, Contraceptive failure in the US, Contraception. Mayo de 2011; 83(5): 397–404.

Method Column (1)	% of women experiencing an unintended pregnancy within the first year of use		% of women continuing use at one year ³
	Typical use ¹ Column (2)	Perfect use ² Column (3)	Column (4)
No method ⁴	85	85	
Spermicides ⁵	28	18	42
Fertility awareness-based methods	24		47
Standard Days method ⁶		5	
TwoDay method ⁶		4	
Ovulation method ⁶		3	
Symptothermal method ⁶		0.4	
Withdrawal	22	4	46
Sponge			36
Parous women	24	20	
Nulliparous women	12	9	
Condom ⁷			
Female (fc)	21	5	41
Male	18	2	43
Diaphragm ⁸	12	6	57
Combined pill and progestin-only pill	9	0.3	67
Evra patch	9	0.3	67
NuvaRing	9	0.3	67
Depo-Provera	6	0.2	56
Intrauterine contraceptives			
ParaGard (copper T)	0.8	0.6	78

Mirena (LNG)	0.2	0.2	80
Implanon	0.05	0.05	84
Female sterilization	0.5	0.5	100
Male sterilization	0.15	0.10	100

Lactational Amenorrhea Method: LAM is a highly effective, *temporary* method of contraception.⁹

¹ Among typical couples who initiate use of a method (not necessarily for the first time), the percentage who experience an accidental pregnancy during the first year if they do not stop use for any other reason. Estimates of the probability of pregnancy during the first year of typical use for spermicides and the diaphragm are taken from the 1995 National Survey of Family Growth corrected for underreporting of abortion; estimates for fertility awareness-based methods, withdrawal, the male condom, the pill, and Depo-Provera are taken from the 1995 and 2002 National Survey of Family Growth corrected for underreporting of abortion. See the text for the derivation of estimates for the other methods.

² Among couples who initiate use of a method (not necessarily for the first time) and who use it perfectly (both consistently and correctly), the percentage who experience an accidental pregnancy during the first year if they do not stop use for any other reason. See the text for the derivation of the estimate for each method.

³ Among couples attempting to avoid pregnancy, the percentage who continue to use a method for 1 year.

⁴ The percentages becoming pregnant in columns (2) and (3) are based on data from populations where contraception is not used and from women who cease using contraception in order to become pregnant. Among such populations, about 89% become pregnant within 1 year. This estimate was lowered slightly (to 85%) to represent the percentage who would become pregnant within 1 year among women now relying on reversible methods of contraception if they abandoned contraception altogether.

⁵ Foams, creams, gels, vaginal suppositories, and vaginal film.

⁶ The Ovulation and TwoDay methods are based on evaluation of cervical mucus. The Standard Days method avoids intercourse on cycle days 8 through 19. The Symptothermal method is a double-check method based on evaluation of cervical mucus to determine the first fertile day and evaluation of cervical mucus and temperature to determine the last fertile day.

⁷ Without spermicides.

⁸ With spermicidal cream or jelly.

⁹ However, to maintain effective protection against pregnancy, another method of contraception must be used as soon as menstruation resumes, the frequency or duration of breastfeeds is reduced, bottle feeds are introduced, or the baby reaches 6 months of age.