

Natural Cycles

Manual de usuario / Instrucciones de uso

Lee este manual antes de empezar a utilizar Natural Cycles.

Indicaciones de uso

Natural Cycles es una aplicación de software independiente diseñada para supervisar la fertilidad de mujeres a partir de 18 años. Natural Cycles se usa para prevenir (anticoncepción) o planificar (concepción) un embarazo.

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 consultar con tu médico cuál es 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.
- Padeces 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 quedaras satisfecha con el uso de Natural Cycles como método anticonceptivo.

Advertencias

- ⚠ Ningún método anticonceptivo es 100 % eficaz. Natural Cycles no garantiza que no te quedes embarazada, sino que te informa sobre la posibilidad de quedarte embarazada y el momento idóneo para hacerlo en función de la información que introduzcas en la aplicación.
- ⚠ Incluso si utilizas la aplicación de manera perfecta, podrías quedarte embarazada accidentalmente. Natural Cycles tiene un 93 % de eficacia si se usa con normalidad, lo que significa que 7 de cada 100 mujeres quedan embarazadas durante 1 año de uso. Si utilizas la aplicación de manera perfecta, es decir, si nunca tienes relaciones sexuales sin protección durante los días rojos, Natural Cycles tendrá un 99 % de eficacia, 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 corren un mayor riesgo de quedar embarazadas ya que, por lo general, no están acostumbradas a utilizar otros métodos anticonceptivos, como preservativos u otra forma de protección tipo barrera.
- ⚠ En los días rojos, no debes tener relaciones sexuales o debes utilizar protección, como preservativos u otra forma de protección tipo barrera, para evitar embarazos. Si jamás utilizaste un método anticonceptivo que no sea hormonal, asegúrate de tener un método a mano para usar durante los días rojos.
- ⚠ Natural Cycles no protege contra enfermedades de transmisión sexual (ETS). Usa un 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 este 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. Lo normal es que tu regla te venga unas semanas más tarde. El sangrado por privación no debe introducirse como "regla". Si no estás segura si está experimentando un sangrado por privación o el período, consulta a tu médico.
- ⚠ Si utilizas anticonceptivos de emergencia (es decir, la píldora del día después), no debes tomar ni introducir tu temperatura basal durante los 7 días siguientes, ya que las hormonas adicionales de la píldora del día después afectarán tus mediciones. Además, antes de continuar con Natural Cycles, deberás usar protección hasta que comience tu próxima regla, como un condón u otra forma de protección tipo barrera. 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 eficacia 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.** Es posible que tardes varios ciclos en volver a ser regular tras interrumpir la anticoncepción hormonal. Probablemente obtengas más días rojos durante estos ciclos y, por lo tanto, debes usar protección o abstenerte con más frecuencia.
 - **Si padeces alguna afección médica que ocasiona que tengas ciclos irregulares, como el síndrome del ovario poliquístico (SOP) o una afección relacionada con el tiroides.** Aún así, puedes utilizar Natural Cycles para controlar tu fertilidad.

- **Si estás amamantando.** Durante los primeros 4-6 meses después del parto, muchas mujeres que practican exclusivamente la lactancia no pueden ovular. Natural Cycles detectará tu primera ovulación 2 semanas antes de tu primera menstruación, pero hasta entonces solo verás días rojos en la aplicación. Aunque no estés ovulando, es importante que sigas usando anticonceptivos o que no mantengas relaciones sexuales durante los días rojos.
- **Si tienes síntomas de la menopausia.** Aún así, puedes utilizar Natural Cycles para controlar tu fertilidad.
- Es posible que tardes un tiempo en conocer tu ciclo al empezar a utilizar Natural Cycles, lo que generará mayor cantidad de días rojos durante tus primeros 3 ciclos. El aumento en el número de días rojos tiene como fin asegurar la eficacia de la aplicación. No obstante, una vez que se detecte 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 el 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 "Medición de la 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, a través de www.naturalcycles.com.

Para acceder a través de la aplicación, 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. Los termómetros basales son más sensibles que los termómetros de fiebre normales, ya que muestran dos decimales (p. ej., 36,72° C / 98,11° F). El rango de cambio de tu temperatura es bastante pequeño, así que para obtener la máxima eficacia 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.

3. Pruebas de ovulación (opcionales)

Las pruebas de ovulación (HL) consisten en tiras de pruebas de orina que detectan la hormona luteinizante, cuando se libera 1 o 2 días antes de la ovulación. El uso de Natural Cycles con las pruebas HL es opcional, pero puede ayudar a aumentar la probabilidad de detectar la ovulación e incrementar el número de días verdes, que podrás ver si es para evitar un embarazo. El uso de las pruebas HL no afectará a la eficacia del anticonceptivo. Si estás

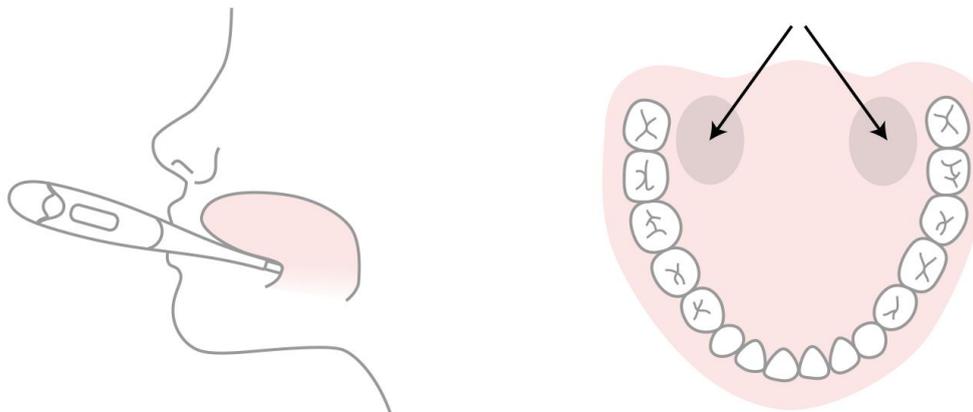
intentando quedarte embarazada te recomendamos que realices estas pruebas, ya que ayudan a detectar la ovulación. También puedes visitar nuestra tienda online shop.naturalcycles.com para comprar uno.

Medición de la temperatura

Cómo medir la temperatura

Sigue las instrucciones del manual de usuario suministrado con el termómetro basal para medir la temperatura corporal. Si recibiste el termómetro de manos de Natural Cycles, te recomendamos que sigas estos pasos al medir 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. Cuando tengas el termómetro correctamente colocado dentro de la boca, pulsa el botón de encendido.
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 aplicación.

Puedes usar la herramienta de calibración, localizada en la página de perfil de la aplicación, y comprobar si estás midiendo correctamente. El termómetro guardará la lectura para que puedas volver a comprobarla más adelante. Para ello, pulsa el botón de encendido una vez; la lectura guardada aparecerá durante unos segundos antes de que se restablezca la pantalla inicial. 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. Te aconsejamos colocar el termómetro encima de tu smartphone antes de irte a la cama cada noche.

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).

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 más o menos de lo normal)
- Uso de medicamentos que pueden afectar la temperatura corporal
- Consumo excesivo de tabaco
- Haber tenido relaciones sexuales esa mañana
- Estar enfermo
- Tener una infección
- Haber practicado deporte en exceso la noche anterior
- Insomnio
- Sensación de resaca
- Consumo de drogas
- Trabajar en turno de noche
- Tener una gran cantidad de estrés
- Estar viajando
- Remolonear en cama

En estas circunstancias, 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 aplicación no tendrá en cuenta la medición en el cálculo del algoritmo. Te animamos a tomar la temperatura cada día y usar la función "Desviar temperaturas" para no salirte de la rutina.

Anticoncepción: Prevenir 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 aplicación. 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 aplicación calculará tu estado de ese día.

3. Verifica tu estado de fertilidad todos los días. La aplicación proporcionará tu estado de fertilidad directamente después de introducir la primera información. Durante el día, el estado se muestra en los colores rojo y verde en la aplicación.

**Verde = No fértil**

Los días verdes indican que no eres fértil y puedes tener relaciones sexuales sin protección. Los días verdes se indican con un círculo verde con las palabras "No fértil" en el interior.

**Rojo = Usar protección**

En los días rojos, es muy probable que seas fértil y estés en riesgo de quedar embarazada. Usa protección (como preservativos u otra forma de protección tipo barrera) o no mantengas relaciones para evitar así el embarazo. Los días rojos se indican con un círculo rojo con las palabras "Usar protección" en el interior.

La aplicación identifica y te indica tu ovulación (símbolo un huevo), así como cuándo has añadido datos y la fecha estimada para tu próxima regla (símbolo de dos gotas). La aplicación también muestra las predicciones para los próximos días. 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: ¿cuál es el porcentaje de eficacia de Natural Cycles como método anticonceptivo?

Natural Cycles tiene una eficacia del 93 % si se utiliza con normalidad. Si se utiliza de forma perfecta (es decir, si nunca ha tenido relaciones sexuales sin protección en días rojos), Natural Cycles tiene un 99 % de eficacia.

Se realizaron estudios clínicos para evaluar la eficacia de Natural Cycles como método de prevención del embarazo. Se analizó la versión actual del algoritmo (v.3) en 15.570 mujeres (de una media de 29 años de edad). Al finalizar el estudio, se determinó el siguiente porcentaje de fracaso:

1. La aplicación tiene un índice de fracaso del 0,6. Esta cifra refleja 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 aplicación durante un año quedarán embarazadas debido a este tipo de fallos.
2. La aplicación tiene un índice de Pearl de uso perfecto de 1,0, es decir, 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 erróneamente como no fértil (fallo del método)
 - b. Tuvieron relaciones sexuales con protección en un día rojo pero el método anticonceptivo elegido falló.
3. La aplicación tiene un índice de Pearl de uso normal de 6,5, es decir, un total de 6,5 mujeres de cada 100 pueden quedarse embarazadas durante un año de uso debido a todas las posibles causas (p. 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 eficacia de Natural Cycles de la versión actual del algoritmo:

Algoritmo Versión	Rango de fecha del estudio	Cantidad de mujeres	Tiempo de exposición (mujeres años)	# embarazos [en el peor de los casos]	PI de uso normal (95 % de intervalo de confianza) [en el peor de los casos]	Índice de fracaso (95 % de intervalo de confianza)
v.3	Septiembre de 2017 - 2018	15 570	7353	475 [584]	6,5 (5,9-7,1) [7,9]	0,6 (0,4-0,8)

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

Subgrupo	PI de uso normal (intervalo de confianza del 95 %)
Anticonceptivo hormonal reciente 3779 mujeres	8,6 (7,2-10,0)
Anticonceptivo no hormonal 8412 mujeres	5,0 (4,3-5,7)

Encontrarás una descripción general de los diferentes métodos anticonceptivos en el Apéndice de este manual. Esto te ayudará a comprender la eficacia que se espera de cada método anticonceptivo.

Instrucciones en caso de interrupción de 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 en cuanto termines. Al principio obtendrás un elevado número de días rojos, pero esto mejorará con el tiempo.
SIU (sistema intrauterino)	Puedes comenzar a utilizar Natural Cycles el día después de extraerlo.
Implante anticonceptivo	Puedes comenzar a utilizar Natural Cycles el día después de extraerlo.

Parche hormonal o anillo anticonceptivo hormonal	Puedes comenzar a utilizar Natural Cycles el día después de extraerlo. Al principio obtendrás un elevado número de días rojos, 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 administren.

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

Si te quedas embarazada y utilizas Natural Cycles

Si no te ha venido la regla y tu temperatura no baja, es posible que estés embarazada. 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 tienes intención de planificar un embarazo, selecciona "Planificar un embarazo" al registrarte en la aplicación. Si ya te encuentras registrada en la aplicación, puedes ir a la página de tu perfil y seleccionar "Planificar un embarazo". 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. En este caso, se aplica la misma rutina de la mañana: tomar la temperatura, introducir los datos y comprobar el estado de fertilidad.



Pico de fertilidad	Fertilidad muy alta	Fertilidad alta	Fertilidad media	Fertilidad baja	Fertilidad muy baja	Se necesitan más datos	Fertilidad improbable
--------------------	---------------------	-----------------	------------------	-----------------	---------------------	------------------------	-----------------------

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 aplicación se convertirá en un monitor del embarazo y llevará un seguimiento de tu desarrollo y el de tu bebé. Debes continuar tomándole la temperatura

durante todo el embarazo, ya que esto puede proporcionar información útil para tu médico y para ti.

Modo Demo

Si estás tomando anticonceptivos hormonales o si 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 te conozca a ti y a tu 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 pasos que se indican a continuación:

1. Usa protección, como preservativos u otra forma de protección tipo barrera, hasta que se haya solucionado el error.
2. Ponte en contacto con nuestro servicio de atención al cliente a través de help.naturalcycles.com y nuestros agentes cualificados te ayudarán.

Descripción de la aplicación

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 en una misma pantalla. Cuando abras la aplicación por la mañana, aparecerá automáticamente una pantalla para introducir la temperatura. Cuando hayas introducido los datos, se mostrará el estado de fecundidad en forma de círculo coloreado con información adicional en el interior. Debajo del círculo podrás ver las predicciones semanales. Toca "+" para añadir datos como tu temperatura, si tienes la regla o los resultados de una prueba de HL.

Vista del mes

Pulsa la pestaña "Mes" en la sección del calendario para acceder a la vista mensual. Aquí puedes ver tus predicciones en días rojos y verdes durante todo el mes, similar a las predicciones de la ovulación (marcadas con un símbolo de un huevo) y las reglas normales (marcadas con un símbolo de una gota de sangre). Estas predicciones podrían variar con el tiempo, por lo que solo debes confiar en la información de la vista del día para la anticoncepción o la planificación del embarazo. Puedes acceder fácilmente a datos anteriores si pulsas en cualquier día pasado. 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

Para acceder a esta sección, selecciona el icono de la gráfica en la "Vista del día". La gráfica muestra la curva de tu temperatura. Observa su desarrollo a medida que 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 el primer día de la siguiente 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, se mostrará un círculo de color naranja que indicará tu estado como "Usa protección". Usa protección (como preservativos u otra forma de protección de tipo barrera) o no tengas relaciones sexuales 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, tu plan de suscripción y tus logros.

Mensajes en la aplicación

Se trata de 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 contienen 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 la corrijas.
- Si indicas que has mantenido relaciones sexuales sin protección en un día rojo en la aplicación Natural Cycles, aparecerá un mensaje de advertencia.
- La aplicación 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 realices una prueba de embarazo.

- En algunos días, un mensaje te pedirá que realices una prueba de ovulación. Las pruebas de ovulación 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, realizar una prueba de ovulación o medir tu temperatura. Para ello, pulsa el icono de la campana que se encuentra en la esquina superior izquierda de la aplicación. Si deseas recibirlos, debes acceder a la configuración de tu dispositivo y permitir a Natural Cycles que te envíe notificaciones push.

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



Manual de usuario / Instrucciones de uso

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD CE

Responsable de 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:

Agosto de 2018

Versión del documento:

EU & US v2.10

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

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

Porcentaje de mujeres que tienen un embarazo no planificado durante el primer año de uso normal y el primer año de uso perfecto del método anticonceptivo, y porcentaje de uso continuo al final del primer año. Estados Unidos.

Método Columna (1)	% de mujeres con un embarazo no planificado en el primer año de uso		% de mujeres con un uso continuo en un año ³
	Uso normal ¹ Columna (2)	Uso perfecto ² Columna (3)	Columna (4)
Sin método ⁴	85	85	
Espermicidas ⁵	28	18	42
Métodos de conciencia de la fertilidad	24		47
Método de días fijos ⁶		5	
Método de dos días ⁶		4	
Método de la ovulación ⁶		3	
Método sintotérmico ⁶		0,4	
Coitus interruptus	22	4	46
Esponja			36
Mujeres multíparas	24	20	
Mujeres nulíparas	12	9	
Preservativos ⁷			
Femenino (fc)	21	5	41
Masculino	18	2	43
Diafragma ⁸	12	6	57
Combinación de píldora y píldora solo de progestágeno	9	0,3	67

Parche anticonceptivo Evra	9	0,3	67
NuvaRing	9	0,3	67
Depo-Provera	6	0,2	56
Anticonceptivos intrauterinos			
ParaGard (cobre, en forma de T)	0,8	0,6	78
Mirena (LNG)	0,2	0,2	80
Implanon	0,05	0,05	84
Esterilización femenina	0,5	0,5	100
Esterilización masculina	0,15	0,10	100
Método de lactancia y amenorrea: El MELA es un eficaz método anticonceptivo <i>temporal</i> . ⁹			

¹ Porcentaje de mujeres con un embarazo no deseado durante el primer año, en parejas normales que hagan uso de uno de los métodos (no necesariamente por primera vez), en caso de no detener el método por alguna razón. Las estimaciones de la probabilidad de embarazo durante el primer año de uso normal de espermicidas en el diafragma proceden de la Encuesta nacional de crecimiento familiar de 1995 en EE. UU., corregida con los abortos no registrados. Las estimaciones de los métodos de conciencia de la fertilidad, coitus interruptus, preservativo masculino, píldora y Depo-Provera proceden de la Encuesta nacional de crecimiento familiar de 1995 y 2002 en EE. UU., corregida con los abortos no registrados. Consulta el texto para obtener estimaciones en los otros métodos.

² Porcentaje de mujeres con un embarazo no deseado durante el primer año, en parejas normales que hagan un uso perfecto (sistemático y correcto) de uno de los métodos (no necesariamente por primera vez), en caso de no detener el método por alguna razón. Consulta el texto para obtener estimaciones en cada método.

³ Porcentaje de mujeres que usa un método durante 1 año, en parejas que traten de evitar el embarazo.

⁴ Los porcentajes de embarazos en las columnas (2) y (3) se basan en datos de poblaciones que no usan anticonceptivos, además de mujeres que detienen el uso del anticonceptivo con el fin de quedar embarazada. En estas poblaciones, alrededor del 89 % quedan embarazadas en 1 año. Esta estimación disminuye ligeramente (85 %) para representar el porcentaje de mujeres que confían actualmente en métodos anticonceptivos reversibles y quedarían embarazadas en 1 año si abandonan completamente el anticonceptivo.

⁵ Espumas, cremas, geles, supositorios vaginales y láminas vaginales.

⁶ Los métodos de ovulación y de dos días se basan en la evaluación del moco cervical. Con el método de días fijos se deben evitar las relaciones sexuales en los días 8 al 19 del ciclo. El método sintotérmico es un método de doble comprobación basado en la evaluación del moco cervical para determinar el primer día fértil, y en la evaluación del moco cervical y la temperatura para determinar el último día fértil.

⁷ Sin espermicidas.

⁸ Con crema o gel espermicida.

⁹ Sin embargo, para mantener una protección eficaz contra el embarazo, debe usarse otro método anticonceptivo tan pronto como se reanude la menstruación, disminuya la frecuencia o la duración de la lactancia materna, se introduzca el biberón o el bebé llegue a los 6 meses de edad.