

Natural Cycles

Manual de la usuaria/Instrucciones de uso

Lee atentamente este manual antes de empezar a usar Natural Cycles.

Indicaciones de uso

Natural Cycles es una aplicación de software independiente diseñada para mujeres mayores de 18 años que quieren monitorear su fertilidad. Natural Cycles puede usarse para evitar un embarazo (anticoncepción) o para planificarlo (concepción).

Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones del uso de Natural Cycles.

Natural Cycles puede no ser adecuado para ti si

- Padeces una afección médica en la que el embarazo pudiera representar un riesgo médico significativo para la madre o para el feto. El uso de Natural Cycles no garantiza en un 100% que no vayas a quedar 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 realizando un tratamiento hormonal que inhibe la ovulación. Si no ovulas, Natural Cycles te mostrará, en su mayoría, días rojos. Puedes usar el Modo Demo hasta que interrumpas el anticonceptivo o tratamiento hormonal.
- Tienes ciclos menstruales irregulares (p.ej., ciclos que duran menos de 21 días o más de 35). En este caso, será más difícil predecir tu fertilidad, y esto hará que la aplicación te muestre más días rojos, lo que puede provocar que no estés tan satisfecha con Natural Cycles como método anticonceptivo.

Advertencias

- ⚠ Ningún método anticonceptivo es 100% efectivo. Natural Cycles no garantiza que evitarás quedar embarazada, solo te informa en qué días tienes mayor probabilidad de quedar embarazada según la información que ingresas en la aplicación.
- ⚠ Incluso si utilizas la aplicación perfectamente, podrías tener un embarazo no deseado. Con un uso típico, Natural Cycles tiene una efectividad del 93%, lo que significa que 7 de cada 100 mujeres quedan embarazadas en el transcurso de 1 año de uso. Con un uso perfecto de la aplicación, es decir, si nunca tienes relaciones sexuales sin protección en los días rojos, Natural Cycles tiene una efectividad del 99%, lo que significa que 1 de cada 100 mujeres queda embarazada en el transcurso de 1 año de uso.
- ⚠ Para evitar el embarazo en los días rojos, debes abstenerte de tener relaciones o debes usar protección, como condones o algún otro método de barrera. Si no venías usando ningún método anticonceptivo no hormonal, asegúrate de tener uno a la mano durante los días rojos.

- ⚠ Nuestros datos muestran que las mujeres que comienzan a usar Natural Cycles después de usar anticonceptivos hormonales tienen mayor riesgo de quedar embarazadas porque, en general, aún no están acostumbradas a utilizar otras formas de protección, como condones u otros métodos anticonceptivos de barrera.
- ⚠ Si estás dejando de usar tu método anticonceptivo hormonal, es posible que, al principio, se produzca un sangrado por privación, que es mucho menos abundante que el flujo habitual de tu periodo. Lo más probable es que tu menstruación llegue unas semanas después. El sangrado por privación no se debe registrar como “periodo” en la aplicación. Si no sabes con certeza si el sangrado es por privación o por tu periodo, consulta a tu médico.
- ⚠ Natural Cycles no protege contra infecciones de transmisión sexual (ITS). Para protegerte de este tipo de infecciones, debes usar un condón.
- ⚠ Consulta todos los días si estás en tu periodo fértil. Ten en cuenta que las predicciones de fertilidad para los próximos días son solo predicciones y pueden cambiar en el futuro. Si no sabes con certeza si estás en tu periodo fértil y no puedes acceder a la aplicación, debes abstenerte de tener relaciones o asegurarte de usar protección.
- ⚠ **Si utilizas la aplicación en Modo Demo, ten en cuenta que este modo cumple una función meramente informativa y que los datos mostrados no son reales.**
- ⚠ **No utilices la información que se muestra en el Modo Demo con fines anticonceptivos.**
- ⚠ Si utilizas un método anticonceptivo de emergencia (como la píldora del día después o un DIU de cobre), debes ingresar #EmergencyPill o #EmergencyIUD en la sección de notas del día en que tomaste la píldora o que te colocaron el DIU de cobre. Una vez que ingreses el hashtag en la app, podrás seguir midiendo y registrando tu temperatura basal como siempre. Si usas el hashtag, el algoritmo tendrá en cuenta cómo las hormonas adicionales de la píldora afectan tus mediciones. Ten presente que el sangrado que puede llegar a producirse unos días después de tomar un anticonceptivo de emergencia no es lo mismo que tu periodo y no debes registrarlo en la aplicación de esa forma. Si tu periodo se demora más de una semana después de tomar el anticonceptivo de emergencia, deberías hacerte una prueba de embarazo.

Precauciones

- Es posible que Natural Cycles no sea el método anticonceptivo más adecuado para ti si tienes ciclos menstruales irregulares (es decir, de menos de 21 días o más de 35) y/o grandes fluctuaciones de temperatura, ya que, en estas circunstancias, es más difícil predecir tu fertilidad. Tener ciclos irregulares no afecta la efectividad de Natural Cycles como método anticonceptivo, pero sí hará que tengas más días rojos, lo que puede reducir tu satisfacción con la aplicación. Estas son algunas razones por las que puedes tener periodos irregulares:
 - **Si dejas de usar un anticonceptivo hormonal.** Después de interrumpir tu anticonceptivo hormonal, pueden pasar varios ciclos hasta que tu periodo se regularice. Durante estos ciclos, es probable que veas más días rojos en la aplicación y, por lo tanto, debes abstenerte de tener relaciones o debes usar protección con mayor frecuencia.
 - **Si estás amamantando.** Durante los primeros 4 a 6 meses después del parto, es común que muchas mujeres que practican exclusivamente la lactancia no ovulen. Natural Cycles detectará tu primera ovulación 2 semanas antes de tu primera menstruación después del parto, pero hasta entonces solo verás días rojos en la aplicación. Aunque no estés ovulando, es importante que uses un método anticonceptivo o te abstengas de tener relaciones sexuales en los días rojos.
 - **Si tienes alguna condición médica que afecte la regularidad de tus ciclos menstruales, como el síndrome de ovario poliquístico (SOP) o enfermedades tiroideas.**
 - **Si tienes síntomas de menopausia.**

- Al empezar a utilizar Natural Cycles, es posible que la aplicación necesite un tiempo para llegar a conocer tu ciclo, lo que generará mayor cantidad de días rojos durante tus primeros 3 ciclos. El objetivo de esto es asegurar que la app sea efectiva desde el primer día de uso. Una vez que Natural Cycles 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 app.
- Asegúrate siempre de tener actualizada la app para acceder a la última versión. Natural Cycles recomienda que configures 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 de la sección “Cómo medir tu temperatura” para 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 desde tu navegador web, a través de www.naturalcycles.com. Para acceder a través de la aplicación, descárgala en tu Android, iPhone o iPad desde Google Play o 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 para la fiebre normales, ya que muestran dos decimales (p.ej., 36.72°C/ 98.11°F). Los cambios de temperatura durante el ciclo menstrual son bastante sutiles, así que, para aprovechar al máximo Natural Cycles y obtener más días verdes, necesitarás el termómetro adecuado. Si creas una suscripción anual de Natural Cycles, obtendrás un termómetro basal gratis.

3. Pruebas de ovulación (opcionales)

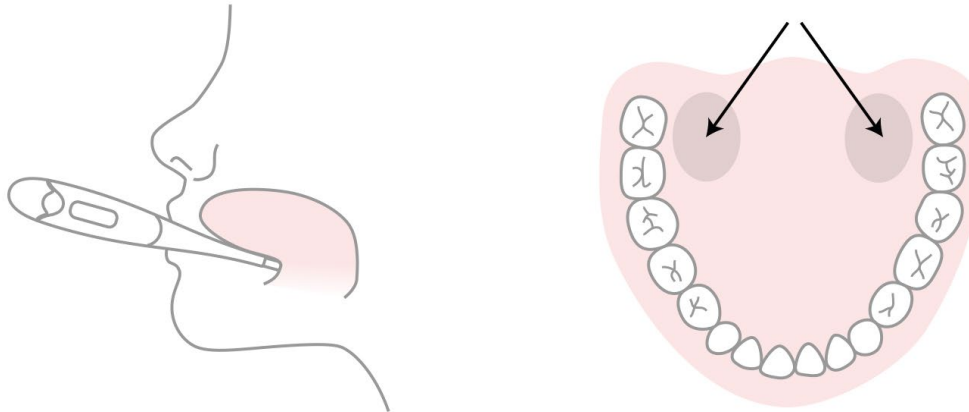
Las pruebas de ovulación, o pruebas de LH, son tiras reactivas que detectan en la orina el pico de la hormona luteinizante que se produce 1 o 2 días antes de la ovulación. Hacerte pruebas de LH es opcional, pero pueden ayudar a aumentar la precisión de Natural Cycles en la detección de la ovulación y, por lo tanto, aumentar la cantidad de días verdes que verás si estás intentando evitar quedar embarazada. El uso de las pruebas de LH no afectará a la efectividad de Natural Cycles como anticonceptivo. Si estás planeando tu embarazo, te recomendamos que te hagas estas pruebas, ya que ayudan a detectar tus días más fértiles. Recuerda que puedes comprar tus pruebas de LH en shop.naturalcycles.com.

Cómo medir tu temperatura

Cómo tomar tu temperatura

Sigue las instrucciones del manual de uso suministrado con el termómetro basal para medir la temperatura corporal. Si utilizas un termómetro provisto por Natural Cycles, te recomendamos que sigas estos pasos al medir tu temperatura:

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



2. Cuando tengas el termómetro correctamente colocado dentro de tu boca, pulsa el botón de encendido.
3. Intenta no moverte al momento de tomarte tu 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 aproximadamente).
5. En cuanto tengas el resultado, ingresa tu temperatura en la app.

Puedes usar la herramienta para calibrar tu termómetro, que se encuentra en la pestaña “Más” de la app, para verificar si lo estás haciendo correctamente. El termómetro guardará tu resultado para que puedas volver a verificarlo más adelante. Para eso, pulsa el botón de encendido una vez; el resultado guardado aparecerá durante unos segundos antes de que se restablezca la pantalla inicial. Para ayudarte a recordar que debes tomar tu temperatura, coloca el termómetro sobre tu teléfono antes de ir a la cama.

Cuándo tomar tu temperatura

Toma tu temperatura solo una vez al día, durante tantos días como sea posible, para obtener mejores resultados. Intenta hacerlo, al menos, 5 veces a la 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 apenas te despiertas, antes de levantarte o salir de la cama. Intenta tomar tu temperatura aproximadamente a la misma hora todos los días, después de haber dormido una cantidad de horas similar cada día (+/- 2 horas).

Cuándo no debes tomar tu temperatura

Las siguientes circunstancias pueden afectar tu temperatura basal y ofrecer una detección imprecisa de la ovulación y de tu estado de fertilidad:

- Sueño irregular (+/- 2 horas de lo habitual)
- Uso de medicamentos que pueden afectar la temperatura corporal
- Consumo excesivo de tabaco
- Estar enferma
- Tener una infección
- Insomnio
- Resaca
- Consumo de drogas recreativas
- Trabajar de noche
- Estar muy estresada
- Viajar a otros usos horarios
- Apagar la alarma y seguir durmiendo

En estas circunstancias, puedes no tomar tu temperatura ese día y pulsar “Saltar hoy” o puedes marcar la entrada como “Temperatura desviada” en la sección donde ingresas tus datos. De esta forma, la aplicación no tendrá en cuenta la medición en el cálculo del algoritmo. Te recomendamos tomar tu temperatura todos los días y usar la función “Temp. desviada” para no salirte de la rutina.

Función anticonceptiva: Prevenir un embarazo

Cómo funciona

Esta es una rutina matutina habitual con Natural Cycles:

1. Tómate la temperatura apenas te despiertas, antes de levantarte y de salir de la cama.
2. Ingresa tu temperatura en la app y marca la opción “periodo” si estás en tu periodo. La pantalla para agregar datos se abrirá automáticamente; si no, pulsa el icono “+” en la esquina superior derecha. También puedes añadir otros datos, como el resultado de una prueba de ovulación (prueba de LH). Una vez que guardes los datos, la aplicación calculará tu estado de fertilidad de ese día.
3. Verifica tu estado de fertilidad todos los días. La aplicación te dirá tu estado de fertilidad del día directamente después de ingresar el primer set de datos. Tu estado de fertilidad del día aparecerá en toda la aplicación representado con el color verde o con el color rojo.



Verde = No fértil

Los días verdes indican que no estás en tu periodo fértil y que puedes tener relaciones sexuales sin protección. Los días verdes se indican con un círculo verde con las palabras “No fértil” en el interior.



Rojo = Usa protección

En los días rojos, es muy probable que estés en tu periodo fértil y que haya mayor riesgo de que quedes embarazada. Para evitar el embarazo, debes abstenerte de tener relaciones o debes usar protección (como condones o algún otro método de barrera). Los días rojos se indican con un círculo rojo con las palabras “Usa protección” en el interior.

La aplicación indica tu periodo de ovulación (símbolo de un óvulo), así como los días en que registraste tu periodo y la fecha estimada para el próximo (símbolo de dos gotas). La aplicación también muestra predicciones para los próximos días. Las predicciones pueden cambiar y no deben tomarse como el resultado final; por eso, debes verificar todos los días si estás en un día fértil.

Resumen de estudios clínicos: ¿cuál es el porcentaje de efectividad de Natural Cycles como método anticonceptivo?

Con un uso típico, Natural Cycles tiene una efectividad del 93%. Si se utiliza de forma perfecta (es decir, si nunca tienes relaciones sexuales sin protección en días rojos), Natural Cycles tiene un 99 % de efectividad.

Se realizaron estudios clínicos para evaluar la efectividad de Natural Cycles como método anticonceptivo. Se probó la versión actual del algoritmo (v.3) con 15,570 mujeres (de una media de 29 años de edad). Al finalizar el estudio, se determinó el siguiente porcentaje de falla:

1. La aplicación tiene una tasa de falla 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 queda embarazada después de tener relaciones sexuales sin protección en 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 falla.
2. La aplicación tiene un índice de Pearl (PI) de uso perfecto de 1.0, es decir, 1 de cada 100 mujeres que usan la app durante un año quedará embarazada por alguna de estas razones:
 - a. Tuvo relaciones sexuales sin protección en un día verde señalado erróneamente como no fértil (falla del método).
 - b. Tuvo relaciones sexuales con protección en un día rojo, pero el método anticonceptivo elegido falló.
3. La aplicación tiene un índice de Pearl de uso típico de 6.5, es decir, un total de 6.5 mujeres de cada 100 puede quedar embarazada durante un año de uso debido a todas las causas posibles (p. ej., días verdes falsamente atribuidos, tener relaciones sexuales sin protección en días rojos y falla del método anticonceptivo empleado en días rojos).

Resumen de los datos clínicos de 15,570 mujeres en lo que respecta a la efectividad de Natural Cycles basada en la versión actual del algoritmo:

Versión del algoritmo	Rango de fechas del estudio	# de mujeres	Tiempo de exposición (en mujeres-año)	# de embarazos [en el peor de los casos]	PI de uso típico (95 % de intervalo de confianza) [en el peor de los casos]	Tasa de falla 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 en dos subgrupos: mujeres que utilizaron anticonceptivos hormonales durante los 60 días previos a utilizar la aplicación y mujeres que no utilizaron anticonceptivos hormonales durante los 12 meses previos a comenzar a utilizar la aplicación:

Subgrupo	PI de uso típico (intervalo de confianza del 95%)
Anticonceptivo hormonal reciente 3,779 mujeres	8.6 % (7.2-10.0)
Sin anticonceptivo hormonal 8,412 mujeres	5.0 % (4.3-5.7)

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

Instrucciones en caso de que estés dejando de usar un anticonceptivo hormonal

Tipo de anticonceptivo	¿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 verás una gran cantidad 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.
Parque hormonal o anillo anticonceptivo hormonal	Puedes comenzar a utilizar Natural Cycles el día después de extraerlo. Al principio verás una gran cantidad 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 toma de 8 a 13 semanas, según la inyección que te hayan dado.

Si estás dejando de usar tu método anticonceptivo hormonal, es posible que, al principio, se produzca un sangrado por privación, que es mucho menos abundante que el flujo de una menstruación. Lo más probable es que tu menstruación llegue unas semanas después. El sangrado por privación **no** se debe registrar como “periodo”.

Si quedas embarazada mientras utilizas Natural Cycles

Si no te ha venido el periodo y tu temperatura no baja, es posible que estés embarazada. En ese caso, la aplicación te recomendará que te hagas una prueba de embarazo para confirmarlo. Si la prueba da negativo y no te viene el periodo 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, contacta a tu médico.

Planificar un embarazo

Si estás planificando un embarazo, selecciona “Planificación de embarazo” al registrarte en la aplicación. Si ya estás registrada en la aplicación, puedes ir a la página de tu perfil y seleccionar “Planificación de embarazo”. En este modo, tu fertilidad está representada con una escala de colores para que puedas identificar fácilmente los días en los que tienes más probabilidades de quedar embarazada. En este caso, debes seguir la misma rutina por la mañana: tomar tu temperatura, ingresar los datos y verificar tu estado de fertilidad.



Si estás planificando un embarazo, te recomendamos que te hagas una prueba de LH, ya que el pico de LH coincide con tus días más fértiles. Si no tienes un atraso y tu temperatura no baja, la app te recomendará que te hagas una prueba de embarazo para confirmar si estás embarazada.

Seguimiento de tu embarazo

Si estás embarazada, la app se convertirá en un calendario de embarazo y hará un seguimiento de tu desarrollo y el de tu bebé. Debes seguir tomando tu 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 app en Modo Demo. En el Modo Demo, puedes agregar datos o hacer un tour por la app. Esto es solo con fines demostrativos. Este modo imita cómo se vería la app una vez que ya te conociera mejor a ti y a tu ciclo (después de 1 a 3 meses).

Una vez que dejes de usar anticonceptivos hormonales o tengas tu termómetro basal, podrás acceder fácilmente a la versión completa de la app pulsando el botón “Comenzar mi mes gratis”. En ese momento, la aplicación comenzará a funcionar para prevenir o para planificar un embarazo.

Problemas/solución de problemas

Si no puedes acceder a la aplicación, si está fallando o si crees que no está realizando bien las predicciones, sigue los pasos que se indican a continuación:

1. Usa protección, como condones u otra forma de protección de barrera, hasta que se haya solucionado el error.
2. Ponte en contacto con nuestro servicio de ayuda a través de help.naturalcycles.com y nuestro equipo capacitado de agentes te ayudará.

Descripción de la aplicación

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

Vista “Hoy”

En esta pantalla, podrás ver fácilmente toda la información que necesitas. Cuando abras la aplicación por la mañana, aparecerá automáticamente una pantalla para ingresar tu temperatura. Cuando hayas ingresado los datos, tu estado de fertilidad aparecerá representado con un círculo de color que incluye información adicional en su interior. Debajo del círculo, podrás ver las predicciones para la semana. Toca el ícono “+” para agregar o actualizar datos, como tu temperatura, si tienes tu periodo o los resultados de una prueba de LH.

Vista “Mes”

Pulsa la pestaña “Mes” en la sección del calendario para acceder a la vista mensual. Aquí puedes ver las predicciones de días rojos y verdes de todo el mes, junto con predicciones de tus días de ovulación (marcados con un símbolo de un óvulo) y de los días donde tendrás tu periodo (marcados 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 “Hoy” con fines anticonceptivos o para la planificación de tu embarazo. Puedes acceder fácilmente a datos de días anteriores pulsando el día que quieres ver. Los días en los que hayas ingresado datos están señalados con un “tick”.

Vista “Historial”

La pestaña “Historial” es un registro de todos los datos que has ingresado previamente. Desplázate hacia arriba y hacia abajo para visualizar tus mediciones de temperatura, todos los datos ingresados para cada día de tu ciclo y un extracto de tus notas (que aparecen en gris abajo de la temperatura).

Vista “Gráfica”

La gráfica muestra la curva de tu temperatura, que se sigue desarrollando a medida que realizas mediciones a lo largo de tu ciclo. También puedes visualizar la información sobre tu periodo, tus días fértiles y tu ovulación. Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para ver las gráficas de tus ciclos anteriores y toca “3 ciclos” o “6 ciclos” para compararlas entre sí. También puedes acceder al modo “Comparar” para comparar la duración de tu ciclo y de tu periodo, las variaciones de temperatura, y el día y la ventana de ovulación de distintos meses. Puedes ver 3 ciclos a la vez y compararlo con ciclos anteriores desplazándote hacia arriba y hacia abajo por la pantalla.

Vista “Mi ciclo”

Esta sección te ofrece un resumen general de los datos de tu ciclo. Muestra la duración de tu ciclo, la regularidad y un análisis completo de las fases de tu ciclo menstrual: la fase folicular y la fase lútea. Puedes ver las estadísticas promedio de todas las usuarias de Natural Cycles bajo las tuyas para compararlas.

Modo sin conexión

Si no tienes conexión a Internet, igual podrás ingresar tu temperatura y otros datos en la app. Sin embargo, la aplicación no calculará tu estado de fertilidad. En cambio, te mostrará un círculo de color naranja que indicará tu estado como “Usa protección”. Usa protección (como condones u otra forma de protección de barrera) o abstente de tener relaciones sexuales hasta que vuelvas a tener conexión y el algoritmo haya calculado tu estado de fertilidad del día.

Página de perfil

Esta página te permite visualizar y cambiar tu configuración personal, tus ajustes de privacidad, tu plan de suscripción y tus logros.

Mensajes en la aplicación

Se trata de recordatorios e información útil que te enviamos para que puedas aprovechar al máximo tu experiencia con 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 periodo y más.

Los mensajes también contienen instrucciones para que pueda usar mejor la app, como:

- Si ingresas una temperatura excesivamente alta o baja, te llegará un mensaje de inmediato para pedirte que verifiques la temperatura que registraste.
- Si indicas en la app que has tenido relaciones sexuales sin protección en un día rojo, te aparecerá un mensaje de advertencia.
- Recibirás un mensaje en la app si no te ha venido el periodo y tu temperatura no baja, ya que esto indica que podrías estar embarazada. El mensaje te recomendará que te hagas una prueba de embarazo.
- Algunos días, recibirás un mensaje te pedirá que te hagas una prueba de LH. Hacerte pruebas de LH es opcional, pero puede ayudar a aumentar la cantidad de días verdes por ciclo.

Recordatorios

Tienes la opción de activar los “Recordatorios” de Natural Cycles para que te recuerden cuándo debes usar protección, cuándo debes hacerte una prueba de LH, cuándo puedes llegar a tener síntomas de SPM, cuándo debes medir tu temperatura y cuándo debes hacerte un examen mamario. Para eso, pulsa el icono de la campana que se encuentra en la esquina superior izquierda de la app. Si quieres recibirlos, debes acceder a la configuración de tu dispositivo y permitir que Natural Cycles te envíe notificaciones push.

Descripción de la plataforma

Versión de la aplicación de Natural Cycles: 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 veloz.
- Una computadora o tablet con un navegador de Internet: Microsoft Edge, Google Chrome o Apple Safari. Internet de 250 kbps o más veloz.

Información general

Explicación de los símbolos



Fabricante

CE 0123 Marca CE



Precaución



Manual de la usuaria/Instrucciones de uso

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD CE

Responsable de fabricación:

NaturalCycles Nordic AB

Dirección del fabricante:

Luntmakargatan 26,
111 37 Estocolmo,
Suecia

Servicio de ayuda:

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:

Febrero de 2019

Versión del documento:

EU & US v2.11

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

Referencia: Contraceptive Technology (Tabla 26 - 1). Edición n.º 21, 2018.

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

Método	% de mujeres con un embarazo no planificado en el primer año de uso		% de mujeres con un uso continuo en un año ³
	Uso típico ¹	Uso perfecto ²	
Sin método ⁴	85	85	
Espermicidas ⁵	21	16	42
Condón femenino ⁶	21	5	41
Coitus interruptus	20	4	46
Diafragma ⁷	17	16	57
Esponja	17	12	36
Mujeres multíparas	27	20	
Mujeres nulíparas	14	9	
Métodos de observación de la fertilidad ⁸	15		47
Método de la ovulación ⁸	23	3	
Método de los dos días ⁸	14	4	
Método de los días estándar ⁸	12	5	
Natural Cycles ⁸	8	1	
Método sintotérmico ⁸	2	0.4	
Condón masculino ⁶	13	2	43
Píldora solo de progestina o combinada	7	0.3	67
Parche anticonceptivo Evra	7	0.3	67
NuvaRing	7	0.3	67
Depo-Provera	4	0.2	56
Anticonceptivos intrauterinos			
ParaGard (cobre, en forma de T)	0.8	0.6	78
Skyla (LNG de 13.5 mg)	0.4	0.3	
Kyleena (LNG de 19.5 mg)	0.2	0.2	
Liletta (LNG de 52 mg)	0.1	0.1	
Mirena (LNG de 52 mg)	0.1	0.1	80

Nexplanon	0.1	0.1	89
Ligadura de trompas	0.5	0.5	100
Vasectomía	0.15	0.1	100

Anticonceptivos de emergencia: El uso de píldoras anticonceptivas de emergencia o la colocación de un dispositivo intrauterino de cobre luego de tener relaciones sexuales sin protección reduce sustancialmente el riesgo de un embarazo.

Método de la amenorrea de la lactancia: El MELA es un método anticonceptivo temporal altamente efectivo.⁹

1 Porcentaje de mujeres con un embarazo no deseado durante el primer año, entre parejas típicas que comienzan a utilizar un método (no necesariamente por primera vez), en caso de no detener el método por alguna otra razón que no sea un embarazo. Las estimaciones de la probabilidad de embarazo durante el primer año de uso típico de métodos de observación de la fertilidad, coitus interruptus, el condón masculino, la píldora y Depo-Provera proceden de la Encuesta Nacional de Crecimiento Familiar (NSFG) durante el periodo 2006-2010 en EE. UU, corregida con los abortos no registrados. Consulta el texto para conocer la derivación de las estimaciones de los otros métodos.

2 Porcentaje de mujeres con un embarazo no deseado durante el primer año con uso perfecto (tanto correcto como continuo), entre parejas que comienzan a utilizar un método (no necesariamente por primera vez), en caso de no detener el método por ninguna otra razón. Consulta el texto para conocer la derivación de las estimaciones de los otros métodos.

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

4 Esta estimación representa el porcentaje de mujeres que confían actualmente en métodos anticonceptivos reversibles y que quedarían embarazadas en 1 año si abandonan completamente su método anticonceptivo. Consultar texto.

5 Gel de 150 mg, gel de 100 mg, supositorio de 100 mg, película vaginal de 100 mg.

6 Sin espermicidas.

7 Con crema o gel espermicida.

8 Aproximadamente un 80 % de los segmentos de uso de métodos de observación de la fertilidad informados en la NDFG 2006-2010 se registraron como el método del ritmo o método calendario. Los métodos de observación de la fertilidad específicos se utilizan con una frecuencia demasiado baja en los EE. UU., lo que no permite calcular la tasa de falla con uso típico de cada uno utilizando los datos de la NSFG, los datos provistos para métodos específicos fueron extraídos de estudios clínicos. Los métodos de ovulación y de los dos días se basan en la evaluación del moco cervical. Con el método de los días estándar, se debe evitar tener relaciones sexuales en los días 8 al 19 del ciclo. Natural Cycles es una aplicación de monitoreo de la fertilidad que exige que la usuaria ingrese mediciones de su temperatura basal corporal (BBT), los días de su menstruación y los resultados de las pruebas de LH opcionales. 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.

9 Sin embargo, para mantener una protección efectiva 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, comience la alimentación por mamadera o el bebé llegue a los 6 meses de edad.