

Natural Cycles

Instrucciones de uso

¿Qué es Natural Cycles?

Natural Cycles es un software autónomo destinado a ser utilizado como anticonceptivo y para realizar un el seguimiento de la fertilidad. Indica a una mujer si (y cuándo) puede quedarse embarazada.

Las mujeres que usan Natural Cycles para la anticoncepción deben abstenerse de tener relaciones sexuales o usar otro método de protección (por ej. anticonceptivos de barrera como el preservativo) en los días que la app te indica de color rojo (días fértiles).

Precauciones

Por favor, lee estas instrucciones antes de empezar a usar Natural Cycles. Puedes encontrar más información en www.naturalcycles.com.

- Debes tener más de 18 años para utilizar Natural Cycles
- Natural Cycles no ofrece protección alguna contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS).
- Natural Cycles te indica si (y cuándo) puedes quedarte embarazada. Se requiere la abstinencia o la protección (por ej., preservativo) en los días rojos para evitar embarazos.
- Como anticonceptivo, Natural Cycles puede ser menos indicado para ti si tus ciclos menstruales son irregulares, ya que resulta más difícil predecir tus días fértiles y obtendrás un mayor número de días rojos. Como método anticonceptivo, está especialmente indicado para mujeres con ciclos menstruales y ovulatorios bastante regulares.

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, descargala 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.

Cómo funciona

Tu rutina diaria por la mañana:

- Tómate la temperatura a primera hora de la mañana nada más despertarte, antes de levantarte y salir de la cama.
- Añade la lectura de tu temperatura y los datos adicionales que consideres en tu cuenta
- Comprueba tu estado del día. Obtendrás un día verde o rojo en función de si necesitas usar protección o no. Puedes leer más sobre tu estado del día, fertilidad y si debes usar protección (preservativo) en las páginas siguientes.

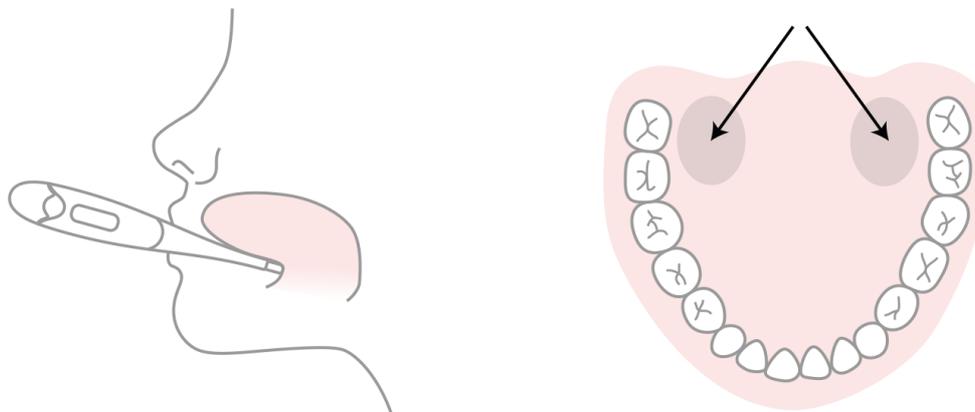
⚠ Al empezar a utilizar Natural Cycles, la app necesita un tiempo para empezar a conocer tu ciclo específico, por lo que al principio (1-3 ciclos), puedes obtener un mayor número de días rojos. Esto permite garantizar la efectividad, pero una vez que la app detecta tu ovulación, es probable que obtengas más días verdes.

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 de tu «Perfil» 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.

Para tomarte 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). Hazlo solo en los días que se cumplan estos requisitos.
- ⚠ Si no usas el termómetro proporcionado por Natural Cycles, registra tu temperatura con un termómetro basal que muestre la temperatura con $\pm 0,01$ grados (es decir, muestra 2 decimales) y tenga una sensibilidad y precisión de $\pm 0,10$ grados.
- ⚠ Comprueba tu estado de fertilidad cada día después de haberte tomado la temperatura directamente al despertar en la app Natural Cycles. Ten en cuenta que la única medición válida es la primera del día, si te tomas la temperatura durante el día no tendrán ninguna utilidad y pueden confundir a la app.

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. En las siguientes 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:

- 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 o haber cambiado el horario de sueño en las últimas 24 horas.

Descripción de la app

Tu estado de fertilidad para un día dado 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, recibes 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 o menstruación 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 cómo 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, y 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.

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 Cyler.

Mensajes

Recordatorios e información útil que te enviamos para que puedas sacar el máximo partido de 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. También puedes aportar información para nuestros estudios sobre la salud femenina respondiendo nuestras preguntas de investigación. Solo serán unos segundos y

con tu apoyo podemos continuar impulsando estudios en los campos de la anticoncepción, la reproducción y la fertilidad.

Recordatorios

También tienes la opción de configurar «recordatorios» en 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 recibirlas, debes permitir a Natural Cycles que te envíe notificaciones push en los ajustes del dispositivo.

Ejemplos de posibles recordatorios:

- Recordatorio de medición: establece un recordatorio la noche anterior o por la mañana para recordar tomarte la temperatura.
- Regla: un recordatorio que indica que tu próximo ciclo está a punto de comenzar.
- Primer día rojo: te indica el primer día de tu ciclo en el que necesitas «usar protección».
- Hazte una prueba de HL: te recuerda que te realices una prueba opcional de ovulación (HL).
- SPM: anticipa cuándo puedes tener síntomas del SPM.
- Autoexploración de mamas: sugiere que te hagas una autoexploración de mamas en el momento más indicado de tu ciclo.

Añade datos a tu cuenta

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. Un «día verde» significa que no puedes quedarte embarazada porque no eres fértil. Un «día rojo» significa que debes usar protección para evitar un embarazo. Puedes acceder a la app y actualizar la temperatura o los datos en cualquier momento.

⚠ Para obtener un resultado preciso, asegúrate de introducir siempre la temperatura con los dos decimales indicados en el termómetro basal.

Anticoncepción: evitar un embarazo

Tu estado para el día se muestra en color rojo o 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.



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.

- ⚠ Las predicciones para los próximos días solo son un pronóstico, por lo que pueden variar en el futuro. Comprueba siempre el color del día.
- ⚠ Actualiza siempre el software de la app para disponer de la última versión. Normalmente, la configuración por defecto en los móviles hace que las apps se actualicen automáticamente.

Cuándo usar protección

Puedes tener relaciones sexuales sin protección en los días verdes, ya que no puedes quedarte embarazada porque no eres fértil. En los días rojos, tendrás que usar protección para evitar un embarazo (por ej. preservativo). La app indicará días rojos para que sepas cuándo necesitas usar protección. El tipo de protección que decidas usar en los días rojos influye en la efectividad y ésta depende del índice de Pearl de ese método.

- ⚠ El riesgo de quedar embarazada es considerablemente mayor en los días rojos, ya que es muy probable que seas fértil.

Eficacia

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. Esta información se analizó para determinar la frecuencia de fallo de Natural Cycles como método anticonceptivo, es decir, el número de usuarias que se quedaron embarazadas cuando no habían planeado un embarazo. Tradicionalmente, se utilizan tres métodos para calcular la efectividad de los métodos anticonceptivos:

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 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.

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.

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.

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.



Fertilidad máxima Fertilidad muy alta Fertilidad alta Fertilidad media Fertilidad baja Fertilidad muy baja Fertilidad dudosa Fertilidad improbable

Si tu regla se retrasa y tu temperatura no parece bajar, te animamos a realizarte una prueba de embarazo para confirmar el mismo.

Controla 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 tomándote la temperatura durante todo el embarazo, ya que ésto puede proporcionar información útil a tu(s) médico(s) y a ti.

Realizar una prueba de HL

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. Esta 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.

Descripción de la plataforma

Versión de la aplicación: 2.9x y posteriores

Versión del dispositivo médico: A

Uso previsto: Natural Cycles es un software autónomo destinado a utilizarse en la anticoncepción y el seguimiento de la fertilidad. Indica a una mujer si (y cuándo) puede quedarse embarazada.

Características destacadas de rendimiento: estimación del estado de fertilidad, indicación del estado de fertilidad.

Indicaciones/contraindicaciones

Indicaciones: control de la fertilidad para planificar o prevenir un embarazo para mujeres sanas de 18-45 años de edad.

Contraindicaciones: no se recomienda usar Natural Cycles si:

- Padeces una enfermedad y quedarte embarazada puede entrañar peligro (problemas relacionados con la tensión arterial alta o enfermedades cardíacas).

- La salud del feto puede correr riesgos si te quedas embarazada (problemas de adicción o toma de medicamentos que se sabe que causan defectos de nacimiento).
- Tienes síntomas de la menopausia o tomas tratamientos hormonales o anticonceptivos hormonales que afectan a la ovulación. Si usas Natural Cycles para la anticoncepción, es posible que solo obtengas días rojos. Sin embargo, puedes utilizar Natural Cycles para el control de la fertilidad.

Adicional advertencias

- ⚠ Si decides tener relaciones sexuales en un día rojo, Natural Cycles no puede de ninguna manera evitar físicamente un embarazo. No protege de ningún modo en contra de las infecciones o enfermedades de transmisión sexual. Natural Cycles te indica si (y cuándo) puedes quedarte embarazada.
- ⚠ Si estás dando el pecho, solo obtendrás días rojos hasta que ovules de nuevo. Puedes utilizar Natural Cycles durante el periodo de lactancia para controlar cuándo vuelves a ovular.
- ⚠ Tras interrumpir la anticoncepción hormonal, puedes tener ciclos irregulares, lo que puede dar lugar a una mayor cantidad de días rojos. Natural Cycles no funcionará si tomas anticoncepción hormonal, ya que inhibe la ovulación. Sin embargo, puedes utilizar la app en modo de demostración y cambiar al modo normal cuando hayas acabado el tratamiento.
- ⚠ Si usas anticoncepción de emergencia, abstente de tomarte la temperatura hasta que tu periodo vuelva ser regular, ya que las hormonas adicionales alterarán tu temperatura corporal. También deberás protegerte con un método de barrera hasta el próximo periodo menstrual antes de continuar con Natural Cycles. Ten en cuenta que el sangrado que experimentas después de tomar anticonceptivos de emergencia no equivale a tu periodo natural.
- ⚠ Cualquier otra condición médica, como ovulaciones múltiples, SOP o afecciones relacionadas con la tiroides, puede causar ciclos irregulares y/o temperaturas fluctuantes, lo que da lugar a un mayor número de días rojos.

Alarmas

- Si introduces una temperatura excesivamente alta o baja a nivel biológico, un mensaje te avisará de inmediato para que corrijas la temperatura introducida.
- Cuando el día de ovulación se aproxima, la app puede recomendarte que te realices una prueba de ovulación.
- Si la app Natural Cycles no puede acceder a Internet y, por tanto, no es posible editar o acceder a los datos, se mostrará un mensaje.
- Si Natural Cycles te indica que te has quedado embarazada, un mensaje te informará y te recomendará que te realices una prueba de embarazo para confirmar esta predicción.
- Si introduces «Sexo sin protección» en un día rojo en la app Natural Cycles, aparecerá un mensaje de advertencia.

Accesorios

Para adquirir los accesorios oficiales de Natural Cycles, visita shop.naturalcycles.com.

- Termómetro basal: necesario. Natural Cycles se puede utilizar con cualquier termómetro basal. Si no usas el termómetro proporcionado por Natural Cycles, registra tu temperatura con un termómetro basal disponible en el mercado que muestre la temperatura con una resolución de $\pm 0,01$ grados (es decir, muestra 2 decimales) y tenga una sensibilidad y precisión de $\pm 0,10$ grados.
- Prueba de HL: opcional pero recomendada si planificas un embarazo. Es una prueba de ovulación, que detecta la hormona luteinizante (HL) en la orina, lo que puede predecir la ovulación. Si no utilizas las pruebas de HL de Natural Cycles, usa unas con aprobación clínica e introduce Ovulación cuando la prueba indique un aumento de HL.
- Prueba de embarazo: prueba opcional, que detecta la hCG (gonadotropina coriónica humana) en la orina, la cual se puede detectar después de la concepción. Si no utilizas una prueba de embarazo proporcionada por Natural Cycles, usa una prueba con marcado CE.

Dispositivos necesarios para acceder a la app Natural Cycles. Se requiere al menos uno de estos dos:

Teléfono móvil: sistema operativo Android (4.4+) o iOS (iOS7 o posteriores)

Ordenador/navegador de Internet: Microsoft Edge (12 y posteriores) o versiones posteriores de Firefox, Google Chrome o Apple Safari.

Información general

Explicación de los símbolos



Fabricante

CE 0123 Marca CE



Precaución



Consulta las instrucciones de uso



Debes ser mayor de 18 años

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD CE

Responsable de la fabricación:

NaturalCycles Nordic AB

Dirección del fabricante:

Luntmakargatan 26,
111 37 Estocolmo,
Suecia

Soporte técnico:

support@naturalcycles.com

Tipo de dispositivo:

Software independiente a través de Internet destinado a realizar un seguimiento de la fertilidad de la mujer

Nombre:

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 2018

Versión del documento:

2.5.1

CE 0123