

GRAFICANDO LOS SÍNTOMAS

• Temperatura

Utiliza un termómetro basal digital para tomar tu temperatura al despertar. Este termómetro debe registrar en décimas de grados (por ejemplo 98.1°F) y ser capaz de guardar la última temperatura registrada. Cada mañana al despertar, antes de comer, beber algo o fumar, toma tu temperatura y deja el termómetro en posición por un minuto después del pitido. Utiliza el mismo método de toma de temperatura durante el ciclo entero (oral, vaginal o rectal).

• Examen de Papel

Utiliza papel higiénico blanco y sin aroma y dóblalo para formar un pañito plano compuesto de varias capas de papel. Después, **LIMPIA – OBSERVA – EXAMINA**. Haz el examen de papel cada vez que vas al baño, antes y después de orinar y defecar. En la última revisión del día, puja hacia abajo. Siempre grafica el signo más fértil del día.

Papel Seco (∅): El papel no desliza al limpiar y nada puede ser levantado del papel. La humedad puede ser debido a la orina o sudor. El brillo es una película clara y delgada que no puede ser levantada del papel y se absorbe fácilmente si se frota el papel.

Moco Pegajoso (M): El papel no desliza al limpiar y el moco que se levanta del papel se estira menos de una pulgada y es de color completamente opaco o nublado. Las características descriptivas para graficar bajo la letra M pueden incluir: ¼", ½", ¾" (en cuanto al estiramiento), O (opaco), P (pastoso).

Moco Clara de Huevo (M-CH): El papel desliza fácilmente, o el moco se estira una pulgada o más, o el moco es transparente o con partes transparentes como film plástico para alimentos. Las características descriptivas para graficar bajo M-CH pueden incluir: D (desliza), 1", 2" (estiramiento), T (transparente), OT (una mezcla de opaco y transparente).

• Sensaciones Vaginales

Seca (S): Durante todo el día no sentiste nada, o sentiste una sequedad desagradable que genera una sensación de picazón ligera en la entrada vaginal.

Humedad (h): Una sensación de secretar humedad, o de una lágrima o gota que baja por la vagina o sentir burbujas que se revientan dentro de la vagina.

Lubricación (L): Una sensación claramente lubricante, resbaladiza, aceitosa o mojada en el área vaginal.

Revisa el cérvix al final del día después del último examen de papel, ya sea sentada, de pie o en cuclillas. Suavemente comprime el cérvix para ver si hay moco cervical presente. F = cérvix firme, B = bajo, C = cerrado, además no hay moco cervical presente, aunque puede haber un fluido blanco y cremoso. Cualquiera de las siguientes características indican cambio hacia la fertilidad: Sv = suave, Al = alto, Ab = abierto, así como presencia de moco cervical. Estos ejemplos representan las dos maneras de graficar los cambios del cérvix.

F	F	SV	F	F	F	F							
o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
				CH	CH	CH	CH						
∅	M	M	M	M	M	M	M	M	∅	M	M	M	M

F	F	SV							
B	B	B	Al	Al	Al	Al	B	B	B
C	C	Ab	Ab	Ab	Ab	Ab	Ab	C	C
∅	∅	M	CH	CH	CH	CH	M	M	∅
			M	M	M	M			

Descarga e imprime más gráficas en <http://symptopro.org> en la pestaña "Resources".

