

Método sinto-térmico de la temperatura basal

Una forma de reconocer nuestra fertilidad a través de la temperatura base de nuestro cuerpo

La elevación sostenida de la temperatura basal es un signo objetivo de ovulación, ya que este aumento se debe a la progesterona que posee acción termogénica. La temperatura corporal basal (TCB) es la temperatura del cuerpo en reposo, tomada a la misma hora cada mañana, inmediatamente después de despertar y antes de levantarse de la cama o realizar cualquier actividad.

Su correcto seguimiento y observación permite identificar el periodo infértil postovulatorio. Pues en el gráfico se notará una transición entre dos porciones: la primera de temperaturas bajas durante el período PREEOVULATORIO (fase Folicular) que llamamos " nivel bajo " y la segunda con temperaturas más altas, durante el periodo POSTOVULATORIO (Fase Lútea) que llamamos " nivel alto".

En la curva de TCB, el cambio periovulatorio de temperatura, conocido como desnivel térmico alcanza una amplitud de 0,2 a 0,5° C (32 a 33°F).

El desfase térmico puede presentarse de manera repentina, lenta o escalonada. Hablamos de curva bifásica cuando existe un desnivel térmico (nivel bajo a nivel alto) en una gráfica de TCB y corresponde a un ciclo ovulatorio. Por el contrario, las curvas sin desnivel térmico son monofásicas y suelen corresponder a ciclos anovulatorios.

La regulación de la temperatura corporal es un complejo proceso que depende del centro termorregulador del hipotálamo, el cual responde a estímulos físicos (temperatura del medio ambiente) y químicos (pirógenos) para producir los ajustes de temperatura corporal necesarios en cada momento.

Durante el período postovulatorio, la progesterona segregada por el cuerpo lúteo actúa directamente sobre este centro termorregulador, produciendo un aumento sostenido de la TCB hasta unas horas antes de la menstruación siguiente.

Si bien es cierto que las únicas pruebas irrefutables de la ovulación son su visualización directa (ecografía) o la existencia de un embarazo, sigue siendo correcto y fiable equiparar una gráfica bifásica a un ciclo ovulatorio ya que existe una relación satisfactoria entre estos dos fenómenos.

En la actualidad se acepta que la ovulación ocurre dos horas antes de este fenómeno.

Toma de la temperatura basal

Lo mejor es utilizar un termómetro digital de calidad, mejor si es con dos dígitos después de la coma, sino por lo menos con uno, con alarma para avisar del término de la toma de temperatura y si es posible con memoria.

Las claves para tomar la temperatura basal (temperatura en reposo):

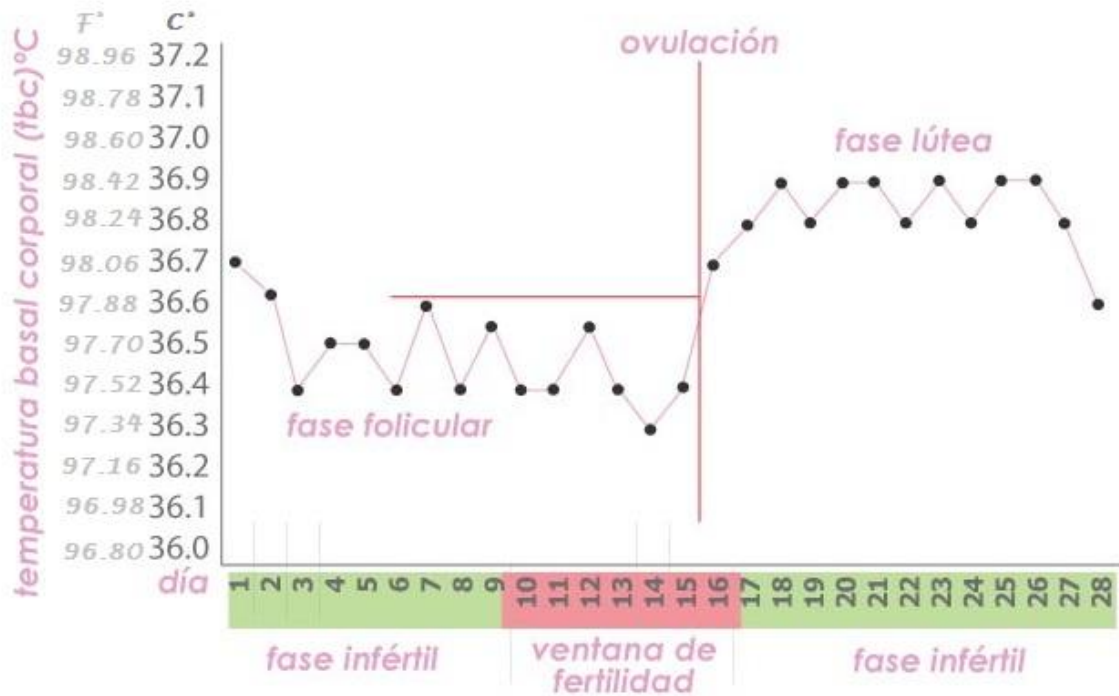
1. Tomarla a la mañana antes de levantarse, antes de cualquier actividad (masaje, relación sexual, etc.).
2. Tener el termómetro al alcance de la mano, junto con un reloj.
3. Tomarla en la mañana después de por lo menos tres horas de reposo y una hora si se realizó una actividad liviana.
4. Tomarla entre las 4^{oo} y las 11^{oo} de la mañana.
5. Tomarla todos los días a la misma hora, y si un día se toma a hora distinta anotar lo en el gráfico.
6. Utilizar el mismo termómetro a lo largo de todo el ciclo.
7. Tomar la temperatura en el mismo lugar durante todo el ciclo (Oral, debajo de la lengua con la boca cerrada o vaginal).
8. Retirar el termómetro únicamente en el tiempo indicado, cuando aparezca la señal sonora.
9. Anotar cada día la temperatura por un punto en el centro del cuadrado correspondiente (si el termómetro ofrece centésimas aproximarlas a las décimas)
10. Cuando completemos el ciclo de registro unir las temperaturas, y dejar en blanco si faltó alguna toma (no unir)
11. Anotar como observación cualquier perturbación o particularidades en la vida cotidiana y rodear con color este punto.
12. Si se trabaja de noche y se duerme de día se la tomará, por lo menos después de tres horas de reposo, antes de levantarse.

Reglas para interpretar la gráfica de la TCB

¿Cómo marcar la línea de base o línea básica?

El tercer día de temperatura alta y sostenida nos señala el final de la fase fértil. Los criterios para identificar este tercer día de temperatura se basan actualmente en la regla 3/6 del Dr. Roetzer y Arbeitsgruppe de Alemania. Deben identificarse tres temperaturas consecutivas que se sitúen por encima de las seis precedentes.

Se traza una línea que pasa por la temperatura más alta de esas seis; esta línea representa “el nivel de temperaturas bajas o línea básica”.



Reglas del método de la temperatura

Utilizando este método de forma aislada, se tendrá certeza de la infertilidad una vez verificada la 4ª temperatura alta sostenida por encima de la línea de base; las 4 temperaturas deben estar seguidas y todas a más de dos cuadrados por encima de la línea de la temperatura base. Esto significa que la pareja deberá abstenerse de relaciones sexuales desde el comienzo del ciclo hasta dicha verificación en caso de utilizar este método como apoyo a otros métodos de anticoncepción no hormonal.

Este método es muy eficaz pero la abstinencia es muy larga.

Se debe tener en cuenta que un ciclo bifásico con 18 días de TCB alta confirma un embarazo.

La temperatura es un indicador muy útil de la fertilidad en combinación con otros parámetros.

En este link podrás convertir grados Fahrenheit a Celsius y Viceversa:

<http://www.unitsconversion.com.ar/esp/conversionunidadestemperatura/fahrenheit-celsius.htm>

Para mayores dudas escribe a info@cantarosagrado.cl

Visita: www.cantarosagrado.cl