

Diario de Luna

Registro de Biomarcadores



Manual del Método Sintotérmico



Diario de Luna

Esta guía está pensada para acompañarte en el camino de conocerte más profundamente a través del seguimiento de tus signos de fertilidad. Registrar día a día lo que tu cuerpo te muestra es una invitación a observarte con más atención, respeto y curiosidad.

Escribir tus observaciones a mano no solo ayuda a consolidar lo aprendido, sino que también te conecta de forma más íntima con tu ciclo menstrual y con los ritmos naturales de tu cuerpo. Este método es más que una herramienta de planificación o de salud: es una forma de reconectar con tu sabiduría corporal.

A través de esta práctica, aprenderás a identificar patrones, reconocer tus días fértiles e infértiles y comprender mejor tus estados físicos y emocionales. Tómate este momento diario como un acto de autocuidado, de presencia y de poder personal. Con paciencia y constancia, vas a descubrir todo lo que tu cuerpo tiene para contarte

Preparación

- Imprime tu Diario de Luna (Registro de Biomarcadores) o puedes registrar en la versión digital, hacer una tabla propia o usar alguna de las apps que te sugiero como anexo.
- Un termómetro basal digital (de dos decimales).
- Mentalizarte a hacerlo día a día, crear hábitos nuevos requiere al menos 21 días, no desfallezcas y prioriza tu bienestar y autoconocimiento.



¿Qué biomarcadores vas a registrar?

- Menstruación: Empieza un ciclo con el día 1 de tu sangrado rojo brillante, registra cantidad de fluido y días.
- Temperatura basal corporal (TBC): tu temperatura al despertar.
- Moco cervical: cambios en textura y cantidad.
- Sensación Vulvar: Sensación antes de orinar (tomar al menos 4 veces en un día)
- Cérvix (opcional): posición, textura y apertura del cuello uterino.



Paso a Paso

1. ¿Cómo tomar la Temperatura Basal Corporal

Cada mañana, antes de levantarte de la cama.

A la misma hora, con al menos 3–4 horas de sueño.

Siempre con el mismo termómetro y ruta (oral, vaginal o rectal).

Registrar el valor en tu gráfico.

2. ¿Cómo evalúo sensación vulvar?

Cierra tus ojos para aislar el sentido de la vista. Limpia con papel antes de orinar, y registra sensación (seco, húmedo, lubricado). (esto aplica también cuando no estás en el baño.

Registrar diariamente.

3. ¿Cómo registro moco cervical?

El moco cervical lo encontrarás en el papel higiénico o en ropa interior. Recuerda hacer la revisión SOFT (Sensación, observación, Finger test)

Notá su apariencia (seco, pegajoso, cremoso, tipo clara de huevo, acuoso).

Anotá al final del día, siempre tiene prelación el moco de mayor fertilidad observado durante el día.

4. Cérvix (Opcional) Observar el cuello uterino

Solo si estás cómoda con tu cuerpo. Se revisa una vez al día, a la misma hora. (Se sugiere en la noche antes de dormir)

Registra los cambios: Altura: bajo/alto, Apertura: cerrado/abierto, Textura: firme/blando.

Identificación de la ventana fértil

Empieza con la aparición de moco cervical

Finaliza después de tres días de moco tipo fértil + una subida sostenida de temperatura (regla de los 3 días altos).

Confirmar la ovulación

La ovulación se confirma retrospectivamente:

Tres temperaturas elevadas consecutivas.

Luego de la fase fértil de moco cervical.

Fase lútea

Dura entre 10 y 16 días después de la ovulación.

No es fértil.

Se mantiene alta la temperatura hasta que baja al iniciar un nuevo ciclo.

Errores comunes a evitar

No tomar temperatura a la misma hora. (Usa factor de corrección en caso de requerir un ajuste pequeño)

Olvidar registrar los días sin moco.

Confiar en solo un signo sin correlacionar.

Recomendaciones finales

Sé paciente con tu cuerpo — se necesita mínimo 3 ciclos para aprender a leer los patrones.

Redondear el segundo decimal de la temperatura basal:

Si el segundo decimal es > 5 , se aumenta la cifra decimal, si es ≤ 5 , se pone el número menor.

Ej, 36.76 en tu tabla queda 36.8

36.75 en tu tabla queda 36.7

36.74 en tu tabla queda 36.7



¿Qué es el factor de corrección?

Es un ajuste aproximado que se aplica a tu temperatura cuando no la pudiste tomar a la misma hora o bajo las mismas condiciones, para que siga siendo útil en tu gráfico.

¿Cuándo se aplica?

Dormiste menos de lo habitual (menos de 3 horas seguidas antes de medir).

Te despertaste más temprano o más tarde que lo normal (más de 30 minutos de diferencia).

Tomaste la temperatura tras haber hablado, movido o levantado un poco.

Estás enferma o con fiebre (en este caso no se corrige, solo se anota como alterada).

¿Cómo se calcula el factor de corrección?

No hay un valor universal, pero una corrección común es de ± 0.05 °C por cada 30 minutos de diferencia respecto a tu hora habitual. Con un máximo de ± 0.2 en cada caso

Por ejemplo:

Tu hora habitual: 6:00 am

Hoy la tomaste a las 8:00 am (2 horas más tarde)

Tu termómetro marcó: 36.70 °C

Corrección: restas 0.20 °C → temperatura corregida: 36.50 °C

Si la tomaste a las 5:00 am (1 hora más temprano)

Tu termómetro marcó: 36.70 °C

Corrección: sumas 0.10 °C → temperatura corregida: 36.80 °C

Ojo: este tipo de corrección es una herramienta orientativa. Si notás muchas alteraciones en tu toma de temperatura, lo ideal es observar tendencias generales y marcar esos días como "dudosos" o "alterados" en tu gráfico.

Diario de Luna

Tabla de registro de Biomarcadores

CICLO #	MES: AÑO: LONGITUD DEL CICLO:	LONGITUD CICLO MÁS CORTO: HORA PROMEDIO TOMA DE T°:	LONGITUD CICLO MÁS LARGO: F. LÚTEA MEDIA: PDC																																		
FECHA																																					
DÍA DE LA SEMANA																																					
DÍA DEL CICLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
FASE LUNAR	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
FLUIDO																																					
SENSACIÓN																																					
CÉRVIX (A/A) TACTO																																					
DÍA CÚSPIDE																																					
RELACIONES																																					
T (°C)																																					
37,3°																																					
37,2°																																					
37,1°																																					
37°																																					
36,9°																																					
36,8°																																					
36,7°																																					
36,6°																																					
36,5°																																					
36,4°																																					
36,3°																																					
36,2°																																					
36,1°																																					
36°																																					
35,9°																																					
35,8°																																					
35,7°																																					
35,6°																																					
35,7°																																					
HORA																																					
NOTAS																																					

Convenciones

FLUIDO	Elástico	E	En fila superior
	Grumoso	G	En fila media
	Cremoso	C	
	Seco	S	En fila inferior
	Menstruación	M	Cantidad por nivel
Spotting o mancha	**		

SENSACIÓN	Mojada	M	En fila superior
	Lubricada	L	
	Humeda	H	En fila superior
	Sin sensación	S	En fila inferior

CÉRVIX	APERTURA	A - M - C	En fila superior
	ALTURA	A - M - B	En fila inferior

Fase lunar ○ ● ● ●



Diario de Luna

Notas

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31
- 32
- 33
- 34



Diario de Luna

Estadísticas del ciclo

NÚMERO DE CICLO	FECHA DE INICIO	DÍAS DE SANGRADO	PUNTO DE CAMBIO	DÍA CÚSPIDE	1A TEMP ALTA	¿OVULÉ?	APERTURA DE VENTANA FÉRTIL	CIERRE DE VENTANA FÉRTIL	DURACIÓN VENTANA FÉRTIL	DÍAS DE LA FASE LÚTEA	DURACIÓN TOTAL DEL CICLO
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											

Termómetros

iProven BBT-113A2

Termómetro basal digital con buena precisión. Tiene memoria interna para almacenar la última lectura. Lectura lenta pero precisa (ideal para BBT).

Termómetro Basal Tempdrop

Sensor portátil que se usa durante la noche (en el brazo). Mide temperatura continuamente y se sincroniza con una app. Ideal si tienes horarios de sueño irregulares.

Termómetro Basal Daysy

Dispositivo inteligente de alta gama. Usa algoritmos y luz LED para indicar días fértiles. No requiere conexión a app, pero tiene opción.

Aplicaciones de Registro Digital

1. Read Your Body

Pros: Súper completa, personalizable, sin algoritmos, respeta la autonomía del método.
Ideal para: Método sintotérmico clásico y usuarios intermedios o avanzados.
Costo: App de código abierto, suscripción accesible para mantener el proyecto.

2. Kindara

Pros: Interfaz amigable, permite registrar moco cervical, temperatura, posición cervical, entre otros.
Ideal para: Personas que inician o están en seguimiento regular.
Costo: Gratuita con funciones básicas. Versión premium disponible.

3. OvuView (Android)

Pros: Muy detallada, admite múltiples métodos, incluso métodos naturales.
Ideal para: Usuarios que quieran explorar varios métodos.
Costo: Gratuita con opción premium.

4. Tempdrop (si usas el sensor)

Pros: Se sincroniza con el sensor Tempdrop que mide la temperatura mientras duermes.
Ideal para: Personas con sueño irregular o lactancia.
Costo: App gratuita, pero necesitas el dispositivo.

Importante

Evita apps que solo se basan en predicciones (como Clue, Flo o Period Tracker) si tu objetivo es usar el método sintotérmico con responsabilidad, especialmente para evitar embarazo. Esas apps no están diseñadas para métodos naturales basados en observación real.