

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 explorar la app en el Modo Demo hasta que interrumpas el anticonceptivo o tratamiento hormonal.

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 98 %, lo que

significa que 2 de cada 100 mujeres quedan embarazadas 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 estás explorando la versión Demo de la app, 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 tomaste la píldora anticonceptiva de emergencia (también conocida como la “píldora del día después”), es muy importante que lo registres en la app. De esa forma, podrás seguir midiendo y registrando tu temperatura basal como siempre, y el algoritmo tendrá en cuenta las hormonas adicionales provenientes de la píldora. 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 retrasa más de una semana de lo habitual, 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 en el estado de fertilidad indicado por la app desde el primer día de uso.
- 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” que verás más abajo 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. Tu termómetro debe tener marcado CE si te encuentras en Europa o habilitación de la FDA si te encuentras en Estados Unidos. Si creas una suscripción anual de Natural Cycles, obtendrás un termómetro basal gratis.

3. Pruebas de ovulación (opcionales)

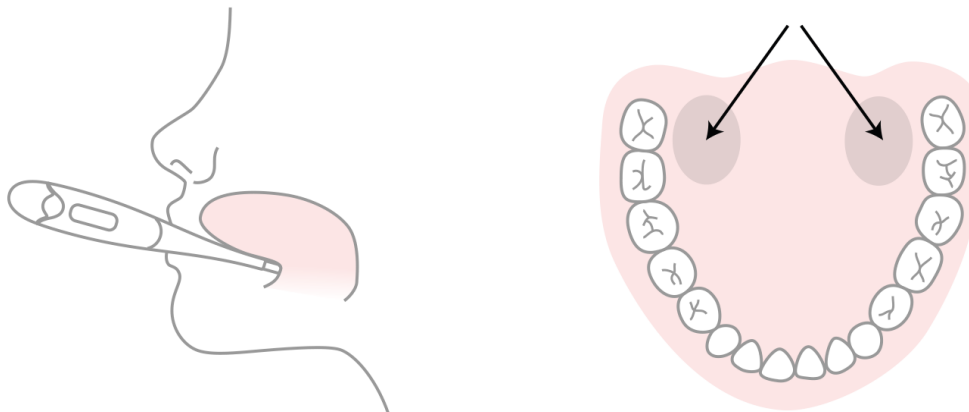
Las pruebas de ovulación, o pruebas de HL, son tiras reactivas que detectan en la orina el pico de la hormona luteinizante que se produce 1 o 2 días antes de la ovulación. Hacerte pruebas de HL es opcional, pero pueden ayudar a aumentar la precisión de Natural Cycles en la detección de la ovulación y, por lo tanto, aumentar la cantidad de días verdes que verás si estás intentando evitar quedar embarazada. El uso de las pruebas de HL no afectará la efectividad de Natural Cycles como anticonceptivo. Si estás planificando 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 HL en shop.naturalcycles.com o dentro de la misma app.

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 “Práctica de medición” y la “Guía de medición” en la app para verificar si estás midiendo tu temperatura 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.

Cuándo tomar tu temperatura

Toma tu temperatura una vez al día, durante tantos días como te sea posible, para ayudar al algoritmo a aprender sobre tu ciclo más rápidamente. Intenta hacerlo, al menos, 5 veces a la semana. Una buena forma de no olvidarte de tomar tu temperatura es colocar el termómetro encima de tu teléfono antes de irte a la cama.

Toma tu temperatura a primera hora de la mañana apenas te despiertas, antes de levantarte o de salir de la cama. Lo ideal es hacerlo todos los días alrededor de la misma hora (+/- 2 horas).

Cuándo excluir tu temperatura

Algunas circunstancias pueden afectar tu temperatura basal. Esto puede generar variaciones en tu temperatura y hacer que sea más difícil para el algoritmo monitorear tu ciclo. Para ayudar a que nuestro algoritmo conozca mejor tu ciclo y pueda identificar tu ovulación con precisión, deberás marcar la función “Excluir temperatura” en los siguientes casos:

- Si tienes resaca
- Si dormiste 2 horas más o menos de lo habitual
- Si estás enferma

Recuerda que todas las mujeres son diferentes y tienen rutinas distintas, de modo que ciertos cambios, como dormir poco, pueden afectarte más que al resto. Es importante que solo excluyas tu temperatura si sientes que algo está fuera de lo habitual y que, por lo tanto, te sientes distinta en la mañana.

Algunos medicamentos también podrían afectar tu temperatura. Si tomas medicamentos regularmente, es importante que consultes con tu médico para saber si esto afecta tu temperatura basal.

Cuándo cambiar tu termómetro

Si necesitas reemplazar tu termómetro, hazlo al comienzo de tu periodo. El termómetro basal es muy preciso, pero puede haber diferencias entre un termómetro y otro en cuanto a la forma de medir la temperatura. Por ejemplo, si un termómetro muestra una temperatura, otro puede mostrar una diferencia de 0.1 °C con respecto a esa primera medición. Dado que la app detecta hasta las más mínimas diferencias en tus mediciones de temperatura

para poder determinar la etapa del ciclo en la que estás, es recomendable que uses un único termómetro durante un mismo ciclo y no lo cambies. Espera a que comience un nuevo ciclo para cambiar tu termómetro.

Productos de Natural Cycles

Natural Cycles ofrece tres modos para que las usuarias elijan según el objetivo que tengan con respecto a su fertilidad:

- NC° Birth Control, para prevenir el embarazo
- NC° Plan Pregnancy, para aumentar las posibilidades de concepción
- NC° Follow Pregnancy, para hacer el seguimiento de un embarazo

La usuaria puede elegir el modo que quiere usar antes de registrarse y, si quisiera cambiar de modo, lo puede hacer también dentro de la misma app.

Función anticonceptiva: NC° Birth Control

Cómo funciona

Esta es una rutina matutina habitual con Natural Cycles:

1. Tómate la temperatura apenas te despiertas, siguiendo los pasos que se explicaron más arriba.
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 HL). 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 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, así como los días en que registraste tu periodo y la fecha estimada para el próximo. La aplicación también muestra predicciones para los próximos días y meses. 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 98 % 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.
DIU hormonal (dispositivo 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.
Parche 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”.

Nota: el DIU de cobre no contiene hormonas y, por lo tanto, no inhibe la ovulación. Esto significa que puedes usar Natural Cycles junto con un DIU de cobre para conocer mejor tu cuerpo y tu ciclo menstrual, sin tener que usar un método de barrera en tus días rojos.

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 positivo, contacta a tu médico o médica e indícalo en la app.

NC° Plan Pregnancy

Si estás planificando un embarazo, selecciona NC° Plan Pregnancy al registrarte en la aplicación. Si ya estás registrada en la aplicación, puedes ir a la página de tu perfil y seleccionar NC° Plan Pregnancy. 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 que en el modo NC° Birth Control: 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 HL, ya que el pico de HL 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.

NC° Follow Pregnancy

Si ya estás embarazada, puedes usar la app como un calendario de embarazo y hacer un seguimiento de tu desarrollo semanal y del desarrollo de tu bebé.

Modo Demo

En el Modo Demo, puedes hacer un tour por la app. Este modo es solo una demostración de la app y no te mostrará información real sobre tu fertilidad.

Si estás usando anticonceptivos hormonales, vas a poder usar la app en el Modo Demo. Una vez que dejes de usar anticonceptivos hormonales, podrás acceder fácilmente a la versión completa de la app. 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 el estado de fertilidad que te muestra la app no es el correcto, 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 especializado de agentes te ayudará.
3. Todo incidente serio relacionado con este dispositivo debe reportarse tanto ante Natural Cycles como ante la autoridad competente de tu país. El término “incidente serio” debe entenderse como todo incidente que de forma directa o indirecta haya llevado, pueda haber llevado o pueda llevar a alguna de las siguientes situaciones:
 - a. la muerte de un/una paciente, una usuaria u otra persona;
 - b. el deterioro grave, ya sea temporal o permanente, del estado de salud de un/una paciente, una usuaria u otra persona, o
 - c. una amenaza seria para la salud pública.

Descripción de la aplicación

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

Pestaña “Calendario”

En esta pestaña podrás acceder a una vista general de tu estado de fertilidad del día y también podrás ver los datos ingresados anteriormente en las distintas vistas que se describen a continuación.

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 HL.

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 y de los días en los que tendrás tu periodo. 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.

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.

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.

Pestaña “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.

Pestaña “Mensajes”

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 puedas usar mejor la app, como los siguientes:

- 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 que te pedirá que te hagas una prueba de HL. Hacerte pruebas de HL es opcional, pero puede ayudar a aumentar la cantidad de días verdes por ciclo.

Pestaña “Mis datos”

En esta pestaña podrás ver información útil sobre tu temperatura y los datos que ingresaste en la app. Te servirá como guía mientras desarrollas el hábito de uso de la app y te mostrará notificaciones sobre tu progreso.

Pestaña “Información”

Este es el punto de entrada hacia el contenido educativo que brinda la app. Aquí podrás aprender sobre el ciclo menstrual, sobre cómo detectar los patrones de tu cuerpo y sobre cómo llega a conocerte el algoritmo en función de los datos que ingresas.

Menú superior

Desde el menú superior, podrás ver y gestionar toda la información relacionada con tu perfil personal, con la configuración de la app y de privacidad y con tu cuenta, incluidas las suscripciones. Desde aquí también puedes decidir si quieres recibir recordatorios sobre cuándo debes usar protección, cuándo debes hacerte una prueba de HL, cuándo puedes llegar a tener síntomas de SPM, cuándo debes medir tu temperatura y cuándo debes hacerte un examen mamario. Si quieres recibirlos, debes acceder a la configuración de tu dispositivo y permitir que Natural Cycles te envíe notificaciones push.

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.

Descripción de la plataforma

Versión de la aplicación de Natural Cycles: 4.1.2 y posteriores

Versión del dispositivo médico: C

Dispositivos que pueden usarse para acceder a la aplicación:

- Teléfono móvil: SO Android (versión 7 o superior) o iOS (versión 12 o superior), Internet de 250 kbps o más veloz.
- Una computadora o tablet con un navegador de Internet: Google Chrome, Apple Safari. Internet de 250 kbps o más veloz.

Cómo acceder a las Instrucciones de uso

Puedes encontrar las Instrucciones de uso en el sitio web de Natural Cycles y en la app, en la página “Aprobación regulatoria”.

Si quieres tener una copia en papel de las Instrucciones de uso, te enviaremos una sin costo. Solo contacta al equipo de Ayuda y haz tu pedido.

Interrupción del uso de Natural Cycles

Cuando te suscribes a Natural Cycles, ya sea con una suscripción mensual o anual, es necesario cancelar la suscripción si no quieres que se renueve automáticamente por la misma

cantidad de tiempo inicial. La cancelación de suscripción debe realizarse al menos 24 horas antes de la fecha programada para la renovación. Para acceder a una descripción detallada de cómo cancelar tu suscripción, visita help.naturalcycles.com. Consulta nuestra Política de Privacidad para acceder a más información sobre cómo Natural Cycles procesa tus datos.

Seguridad

Natural Cycles mantiene un alto nivel de seguridad y privacidad de datos en la app. Asimismo, se monitorea la aplicación para detectar eventos de seguridad y violaciones de datos. Si llegara a ocurrir un evento de seguridad o una violación de datos, se aplicarán medidas urgentes para contener y resolver el problema de acuerdo con nuestros procesos establecidos, y tú, como usuaria, recibirás la información que necesitas para seguir usando la aplicación de forma segura.

Te recomendamos enfáticamente que elijas una contraseña de alta seguridad para proteger tu cuenta de usos no autorizados. Si bien no lo recomendamos, si quisieras compartir tus datos de inicio de sesión con alguien más, ten en cuenta que lo haces bajo tu propio riesgo. Recuerda que siempre puedes revocar el acceso a tu cuenta, para lo que solo tienes que cambiar tu contraseña y contactar al equipo de Ayuda para que cierre las sesiones abiertas.

Ten cuidado si recibes emails o mensajes en los que se te pida que brindes tus datos de inicio de sesión de Natural Cycles. En general, desde Natural Cycles no te enviaremos emails en los que te pidamos tu contraseña, excepto que hayas iniciado el proceso tú misma mediante el equipo de Ayuda o desde la opción de restablecimiento de contraseña.

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:

St Eriksgatan 63b
112 34 Estocolmo,
Suecia

Servicio de ayuda:

help.naturalcycles.com

Nombre del dispositivo:

Natural Cycles

Declaramos que este producto cumple con todas las normas vigentes del Reglamento (UE) 2017/745 sobre productos sanitarios y cuenta con la marca CE0123.

Fecha de publicación:

Marzo de 2021

Versión del documento:

EU & US v2.15

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 durante 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	
Espemicidas 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 NSFG 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 HL 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.