

Natural Cycles - Seguimiento del Ciclo

Manual para las usuarias / Instrucciones de uso

Lea este manual antes de comenzar a usar el Seguimiento del Ciclo.

Indicaciones de uso

El Seguimiento del Ciclo en Samsung Health es una aplicación de software móvil sin prescripción médica indicada para realizar un seguimiento del ciclo y del periodo.

Población objetivo

El grupo objetivo al que está dirigido es el de mujeres en edad fértil. La población pediátrica de menos de 18 años está excluida del grupo objetivo. La usuaria deberá ser capaz de leer el documento de Instrucciones de uso y de manejar la aplicación Samsung Health.

Entorno de uso indicado

El dispositivo está indicado para su uso en entornos no médicos.

Contraindicaciones

El Seguimiento del Ciclo no está indicado para su uso como anticonceptivo.

Efectos secundarios

No se conoce ningún efecto secundario directo del producto en el cuerpo humano.

Advertencias

- ⚠ No utilice la información sobre fertilidad proporcionada por la aplicación como método anticonceptivo.
- ⚠ No utilice los datos de Seguimiento del Ciclo para diagnosticar afecciones, ni los datos de temperatura de la piel para diagnosticar fiebre.
- ⚠ No está previsto que la usuaria interprete los resultados de la aplicación ni tome medidas clínicas basadas en ellos sin consultarlo con un profesional sanitario cualificado.

Precauciones

- Si actualmente toma anticonceptivos hormonales o sigue un tratamiento hormonal que inhibe la ovulación, este producto no será útil para hacer un seguimiento de la ovulación.

Lista de comprobación

Para comenzar a usar el Seguimiento del Ciclo, necesitará lo siguiente:

1. Un smartphone Android (Android 10 o posterior) con la aplicación Samsung Health más reciente

Puede acceder a Seguimiento del Ciclo a través de la aplicación Samsung Health en un smartphone Android. La aplicación Samsung Health puede descargarse a través de Google Play Store o de Samsung Galaxy Store. Para utilizar Samsung Health, es necesario tener una Samsung account.

2. Samsung Galaxy Watch5 y superior o Galaxy Ring (opcional)

Usando la medición de la temperatura de la piel que lleva el Galaxy Watch5 o superior o el Galaxy Ring, puede usar la función "Predecir período con temperatura de la piel".

Descripción de la plataforma

Dispositivos que pueden utilizarse para acceder a Seguimiento del Ciclo a través de la aplicación Samsung Health:

- Smartphones Android: Versión del SO Android 10 y superior, conexión de Internet de 250 kbps o más
 - Samsung Galaxy Watch5 y superior: Wear OS 4.0 y superior
 - Samsung Galaxy Ring: Zephyr RTOS 2.4.2 o superior

Uso de Seguimiento del Ciclo

Registro

1. Seleccione la aplicación Samsung Health.
2. Seleccione Seguimiento del Ciclo en la pestaña de inicio.
3. Introduzca los datos necesarios (fecha del último periodo, duración del último periodo, duración media del ciclo).

Compruebe el estado de su ciclo

1. Puede comprobar el estado y las predicciones de su ciclo en un smartphone o en un Watch.
2. Puede introducir manualmente información relacionada con el ciclo en un smartphone o en un Watch.
3. Solo puede eliminar los datos relacionados con su ciclo en un smartphone.

Medición de la temperatura de la piel

1. Asegúrese de que su Watch o Ring esté conectado a su smartphone.
2. Active la función de temperatura de la piel dentro del Seguimiento del Ciclo.
 - Si el teléfono inteligente está conectado tanto al Watch como al Ring, seleccione el dispositivo que desea usar para medir la temperatura de la piel.
3. Lleve puesto el Watch o Ring durante la noche.

- Guía de uso sugerido:
 - 4 horas durante el sueño
 - 5 veces a la semana

Exclusión de una temperatura de la piel

1. La exclusión de la temperatura es opcional.
2. Puede optar por excluir una temperatura si:
 - Tiene resaca
 - Se encuentra mal
3. Puede excluir una temperatura en un smartphone y Watch.
4. Puede restaurar una temperatura excluida en un smartphone y Watch.

Registro diario

1. Puede registrar sus síntomas o su estado de ánimo durante el ciclo menstrual.
 - Cantidad de flujo, síntomas, estados de ánimo, tests de ovulación, etc.

Seguridad y rendimiento

La capacidad de detectar la ovulación y predecir el próximo periodo con el Samsung Galaxy Watch se evaluó en un estudio clínico con 56 participantes que registraron 98 ciclos. Se pidió a las participantes del estudio que llevaran el Samsung Watch durante la noche, que midieran su temperatura por vía oral con un termómetro por la mañana y que se hicieran un test de ovulación en orina (LH) antes del día de ovulación previsto. El día de ovulación determinado por los datos del reloj se comparó con los del test LH. Se comprobó que la diferencia media absoluta era un rango de 3 días. La diferencia media absoluta entre las predicciones de inicio del periodo y el inicio real del periodo era de menos de 3 días.

La capacidad de detectar la ovulación y predecir los próximos períodos con el Galaxy Ring de Samsung se evaluó en un estudio clínico en el que participaron 53 personas que registraron 209 ciclos. Las personas del estudio recibieron instrucciones de usar Ring de Samsung durante la noche, medir su temperatura por vía oral con un termómetro por la mañana y tomar pruebas de ovulación basada en orina (LH) antes del día de ovulación predicho. El día de la ovulación determinado por los datos del Ring se comparó con el de la prueba de LH. Mostró que la diferencia media absoluta era de 2 días. Se encontró que la diferencia media absoluta entre las predicciones de inicio del período y el inicio del período real era inferior a 2 días.

Problemas/resolución de problemas

Si tiene dificultades para manejar el Seguimiento del Ciclo, consulte la guía de resolución de problemas a continuación.

Problema: No encuentra la función “Predecir período con temperatura de la piel” dentro del Seguimiento del Ciclo.

Solución: Compruebe que su dispositivo wearable admita la medición de temperatura de la piel durante el sueño. Si su dispositivo wearable soporta la medición de temperatura, asegúrese de que esté actualizado a la última versión de mantenimiento desde la aplicación Galaxy Wearable. También asegúrese de que la versión de la aplicación Samsung Health es la más reciente.

Problema: Aunque lleva puesto el Watch o Ring durante la noche, pero no puede ver los datos de la medición de temperatura de la piel en la aplicación.

Solución: Si la calidad de los datos de medición de la temperatura de la piel es demasiado baja o hay menos de 4 horas de datos disponibles, los datos se descartarán y no estarán visibles en la aplicación. Asegúrese de colocar bien el Watch o Ring mientras duerme. Asegúrese también de que la batería del dispositivo wearable esté cargada antes de dormir y lleve puesto el Watch o Ring por lo menos 4 horas.

Problema: Lleva puesto su Watch o Ring y está siguiendo las instrucciones, pero su ovulación no se ha confirmado.

Solución: La ovulación se detecta en función de los datos de temperatura de la piel. Si la temperatura de la piel fluctúa considerablemente a lo largo del ciclo, es más difícil detectar la ovulación. Asegúrese de colocar el Watch o Ring correctamente y tomar las mediciones siguiendo nuestras indicaciones. Otros factores como enfermedades, viajes, medicamentos o alteraciones en su rutina diaria pueden afectar a la temperatura.

Problema: Las fechas de ovulación prevista y confirmada no coinciden.

Solución: La predicción del siguiente día de ovulación se basa en sus datos históricos, como el momento en que suele ocurrir la ovulación y en qué medida varía de un ciclo a otro. Dado que cada ciclo es único, su ovulación puede ocurrir en una fecha distinta a la indicada en la predicción. Una vez que se produce la ovulación real, el día de ovulación más probable se determinará en función de sus datos de temperatura.

Si tiene otros problemas o preguntas, póngase en contacto con el equipo de Atención al cliente de Samsung para que nuestros agentes cualificados le ayuden.

Acceso a las Instrucciones de uso

Las Instrucciones de uso pueden consultarse dentro del Seguimiento del Ciclo en la página "Acerca del seguimiento del ciclo" o en el sitio web de Natural Cycles.

Si desea tener una copia en papel de las Instrucciones de uso, se la enviaremos de forma gratuita. Contacte con Atención al cliente para solicitarla.

Seguridad

Le recomendamos encarecidamente que elija una contraseña segura para su teléfono a fin de proteger su cuenta del uso no autorizado. Aunque no se recomienda hacerlo, si decide

compartir sus datos de inicio de sesión con otra persona, lo hace por su cuenta y riesgo. Recuerde que siempre puede revocar el acceso cambiando la contraseña de su cuenta.

Si desea eliminar su cuenta, póngase en contacto con Atención al cliente de Samsung en <https://help.content.samsung.com/>.

Consulte la Política de privacidad de Samsung para obtener más información sobre seguridad y privacidad de los datos.

Información general

Explicación de los símbolos



Fabricante



Marcado CE



Advertencia



Manual para las usuarias/Instrucciones de uso



Dispositivo médico

Declaración de conformidad CE

Nombre del fabricante:

NaturalCycles Nordic AB

Dirección del fabricante:

St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Suecia

Atención al cliente:

<https://help.content.samsung.com/>

Nombre del dispositivo:

Seguimiento del Ciclo

Declaramos que este producto cumple todos los requisitos aplicables del Reglamento (UE) 2017/745 sobre los productos sanitarios y tiene el marcado CE.

Fecha de publicación:

01/2025

Versión del documento:
v1.4