

# 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).

### Población objetivo prevista

El grupo objetivo previsto está conformado por mujeres en edad reproductiva. La población pediátrica menor de 18 años se excluye de este grupo objetivo. Quien utilice el producto deberá ser capaz de leer este Manual de la usuaria y manejar la aplicación Natural Cycles.

### Entorno de uso previsto

El dispositivo fue diseñado para usarse en contextos que no sean médicos.

### Contraindicaciones

No se conocen contraindicaciones del uso de Natural Cycles.

### Efectos secundarios

El producto no tiene efectos secundarios conocidos en el cuerpo humano.

### Natural Cycles puede no ser adecuado para ti en los siguientes casos:

- 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 tomando tu temperatura 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 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.**
- Después de dar a luz, te recomendamos que comiences a utilizar Natural Cycles nuevamente cuando tengas tu periodo otra vez, ya sea que estés amamantando o no. Si comienzas a utilizar Natural Cycles antes, solo verás días rojos hasta que se confirme tu primera ovulación. El tiempo que transcurre hasta que tienes tu periodo otra vez varía mucho según la persona, y, en general, se prolonga si estás amamantando. Ten en cuenta que hay riesgo de que quedes embarazada incluso antes de que tengas tu periodo otra vez. Por eso, deberías utilizar algún método anticonceptivo si quieres evitar un nuevo embarazo. Si practicas la lactancia exclusiva y diste a luz hace menos de 6 meses, el método de amenorrea de la lactancia (MELA) puede resultar efectivo como anticonceptivo posparto.
- 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 garantizar que los datos ingresados en Natural Cycles sean precisos, utiliza siempre un termómetro o un dispositivo vestible que cumpla con las especificaciones indicadas en la sección “Qué necesitas para utilizar Natural Cycles”.
- Sigue siempre las instrucciones en la sección correspondiente, “Natural Cycles y un Oura Ring”, “Natural Cycles y NC° Band”, “Natural Cycles y Garmin” o “Natural Cycles y un termómetro”, para obtener resultados más precisos 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](http://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 esté conectado a Internet. Tu cuenta de Natural Cycles es personal y solo tú puedes utilizarla.

## 2. Un termómetro, un NC° Band, un Oura Ring, un Apple Watch o un Garmin Watch

Para comenzar, necesitarás un termómetro oral basal. Los termómetros basales son más sensibles que los termómetros regulares para la fiebre y muestran dos decimales (p. ej., 36,72 °C / 98,11 °F).

También puedes usar un NC° Band, un Oura Ring (Gen2, Gen3 o Gen4), un Apple Watch con sensores de temperatura (Series 8, Series 9, Series 10, Series 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3 o SE3), o un Garmin Watch (Enduro™ 3, fēnix® 8, fēnix® 8 Pro, tactix® 8, quantix® 8, quantix® 8 Pro, Forerunner® 570, Forerunner® 970, Venu® 3, Venu® 3S, Venu® 4, Venu® X1).

## 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](http://shop.naturalcycles.com) o dentro de la misma app.

# Natural Cycles y un termómetro

## 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 (**NC° Thermometer de primera, segunda o tercera generación**), te recomendamos que sigas los pasos correspondientes a tu termómetro cuando midas tu temperatura.

Ten en cuenta que, en el caso de los **NC° Thermometer de segunda y tercera generación**, tendrás que sincronizar el termómetro con la app antes del primer uso para que puedas sincronizar tus temperaturas. Puedes consultar los pasos para hacerlo en las instrucciones de uso de tu termómetro y en la app Natural Cycles.

**Cómo tomar tu temperatura con el NC° Thermometer de primera generación 1.** Coloca el

termómetro en la boca, debajo de la lengua, lo más atrás posible, junto a la raíz de la lengua, tal como se muestra en las siguientes imágenes.



2. Cuando tengas el termómetro correctamente colocado dentro de la 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.

**Cómo tomar tu temperatura con el NC° Thermometer de segunda generación** 1. Pulsa el botón de encendido en tu termómetro NC° Thermometer de segunda generación con Bluetooth y espera a que suene el pitido o a que se encienda la luz. El pitido y la luz son indicadores de que el termómetro está listo para tomar tu temperatura.

2. Coloca el termómetro en la boca, debajo de la lengua, lo más atrás posible, junto a la base de la lengua, tal como se muestra en las imágenes anteriores.
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 a que suene un pitido largo o a que la luz de fondo parpadee (alrededor de 30 segundos).
5. La temperatura debería aparecer automáticamente en la app. También tienes la opción de agregar la temperatura manualmente o de hacer la sincronización después.

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 temperatura para que puedas volver a verla más adelante. Para hacerlo, presiona el botón “Bluetooth” durante al menos 5 segundos. En el modo “Memoria”, la temperatura guardada aparecerá en la pantalla.

**Cómo tomar tu temperatura con el NC° Thermometer de tercera generación**

1. Pulsa el botón de encendido antes de colocar el termómetro debajo de la lengua para empezar a tomar tu temperatura.
2. Coloca la punta del termómetro debajo de la lengua, junto a su base, como se muestra en el diagrama anterior.
3. No muevas ni muerdas el termómetro durante la toma de temperatura. Mantén la boca cerrada para asegurarte de que el resultado sea preciso. La lectura debería tomar alrededor de 40 segundos.
4. El termómetro indicará que se ha completado la lectura emitiendo una luz y/o un sonido, según como lo hayas configurado. El valor de temperatura final se mostrará en la pantalla del termómetro.
5. Una vez completada la lectura, presiona el botón de encendido para apagar el termómetro (también puedes dejar que se apague automáticamente solo). La temperatura debería aparecer automáticamente en la app. También tienes la opción de agregar la temperatura manualmente o de hacer la sincronización después.

El termómetro guardará tu temperatura para que puedas volver a verla más adelante. Para hacer esto, presiona el botón “Historial”, y la última temperatura aparecerá en la pantalla.

### **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 despiertes, 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 o antipiréticos (para bajar la fiebre), es importante que consultes con tu médico para saber si eso afecta la temperatura basal.

## **Cuándo cambiar tu termómetro**

Si necesitas reemplazar tu termómetro, hazlo al inicio 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. Como la aplicación busca las diferencias mínimas de temperatura para identificar en qué etapa de tu ciclo estás, debes utilizar siempre el mismo termómetro. No cambies de termómetro durante el ciclo. En su lugar, espera a que comience un ciclo nuevo para cambiar el termómetro.

## **Natural Cycles y un Oura Ring**

### **Como instalar**

Después de iniciar sesión en la aplicación Natural Cycles por primera vez, se te dirigirá automáticamente al flujo de conexión que te ayudará a sincronizar Natural Cycles con Oura. Si estabas utilizando Natural Cycles con un termómetro y ahora quieres utilizar Natural Cycles con el Oura Ring, debes cambiar al Oura Ring cuando comience tu periodo.

### **Uso**

Sigue las instrucciones en el manual de usuario del Oura para medir las tendencias de datos de la temperatura durante la noche. Por la mañana, sigue estos pasos para ver tu estado de fertilidad del día:

1. Sincroniza tu Oura Ring con la aplicación Oura. La lectura se sincronizará automáticamente con la app Natural Cycles cuando la información se suba de forma automática a la nube "Oura on the Web". Cuando se haya registrado la lectura, la aplicación Natural Cycles indicará la hora en la que se sincronizó con Oura
2. Abre la aplicación Natural Cycles y agrega cualquier otro dato, como los resultados de la prueba de LH o tu periodo.
3. Verifica tu estado de fertilidad actualizado de ese día en la aplicación Natural Cycles.

Importante: Oura Ring proporciona a Natural Cycles tendencias de temperatura que Natural Cycles procesa para obtener un valor de temperatura único y absoluto, que es el que utiliza el algoritmo de Natural Cycles. No utilices estos valores para tomar decisiones médicas (p. ej., diagnosticar fiebre).

Importante: Si tienes un problema de salud que afecta la temperatura corporal nocturna, no se recomienda utilizar el Oura Ring como fuente de datos para Natural Cycles.

Importante: Si necesitas cambiar tu Oura Ring por algún motivo, debes comenzar a utilizar el nuevo Oura Ring al inicio de tu periodo.

## **Cuándo excluir datos de variación de temperatura**

Algunas circunstancias pueden afectar tus datos. Cuando eso sucede, el algoritmo tiene problemas para hacer un seguimiento del 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 estás enferma

Es importante que solo excluyas datos de variación de tu temperatura si sientes que algo está fuera de lo habitual y, como consecuencia de ello, te sientes distinta en la mañana.

Algunos medicamentos también podrían afectar tu temperatura. Si tomas medicamentos regularmente o antipiréticos (para bajar la fiebre), es importante que consultes con tu médico para saber si eso afecta tu temperatura corporal.

## **Natural Cycles y Apple Watch**

### **Configuración**

Después de iniciar sesión en la aplicación Natural Cycles por primera vez, se te dirigirá automáticamente al flujo de conexión que te ayudará a configurar la sincronización entre Natural Cycles y Apple Salud. Si estás pasando de usar Natural Cycles con una fuente de temperatura diferente a usar Natural Cycles con Apple Watch, debes comenzar con Apple Watch al comienzo de tu período.

### **Cómo utilizar**

Siga el manual de usuario proporcionado por Apple para medir la temperatura durante la noche. La temperatura se transferirá automáticamente a Natural Cycles. Por la mañana, sigue estos pasos para conocer tu estado de fertilidad del día:

1. Abre tu aplicación Natural Cycles y agrega cualquier otro dato, como los resultados de la prueba de HL o el período.
2. Consulta tu estado de fertilidad actualizado para el día en la aplicación Natural Cycles

Nota: No utilices los valores de temperatura proporcionados por Apple Watch para tomar decisiones médicas (por ejemplo, diagnosticar fiebre).

Nota: Si tienes una afección que afecta la temperatura de la piel durante la noche, no se recomienda usar el Apple Watch como fuente de datos para Natural Cycles.

Nota: Si necesitas cambiar tu Apple Watch por algún motivo, debes comenzar a usar tu nuevo dispositivo al comienzo de tu período.

## **Cuándo excluir datos de variación de temperatura**

Ciertas circunstancias pueden afectar a sus datos. Esto puede dificultar que el algoritmo

realice un seguimiento de su ciclo. Para ayudar a nuestro algoritmo a conocer su ciclo y encontrar con precisión la ovulación, use la función "Excluir temperatura" en la aplicación si:

- sentir resaca
- Sentirse enfermo

Excluya sus datos de temperatura solo si siente que algo estuvo fuera de lo normal y se siente diferente esta mañana debido a ello.

Los medicamentos también pueden afectar su temperatura. Si toma medicamentos o antipiréticos (sustancias para bajar la fiebre) con regularidad, conviene consultar con su médico para determinar su impacto en la temperatura de su piel.

## Natural Cycles y NC° Band

### Cómo configurar

Después de iniciar sesión en la aplicación Natural Cycles por primera vez, se te dirigirá automáticamente al flujo de conexión que te ayudará a configurar la sincronización entre Natural Cycles y NC° Band. Si estás haciendo la transición de usar Natural Cycles con otro dispositivo a usar Natural Cycles con NC° Band, debes comenzar a usar la NC° Band al inicio de tu período.

### Cómo usar

Sigue el manual de usuario provisto con la NC° Band para medir la temperatura de tu muñeca durante la noche. Por la mañana, sigue estos pasos para obtener tu estado de fertilidad para el día:

1. Sincroniza tu NC° Band con la aplicación Natural Cycles.
2. Agrega cualquier otro dato a tu aplicación Natural Cycles, como resultados de pruebas de LH o el período.
3. Verifica tu estado de fertilidad actualizado para el día en la aplicación Natural Cycles.

Nota: No utilices los valores de temperatura proporcionados por NC° Band para tomar decisiones médicas (por ejemplo, diagnosticar fiebre).

Nota: Si tienes una afección que afecta la temperatura de la piel durante la noche, no se recomienda usar el NC° Band como fuente de datos para Natural Cycles.

Nota: Si necesitas cambiar tu NC° Band por algún motivo, debes comenzar a usar tu nuevo dispositivo al comienzo de tu período.

### Cuándo excluir datos de variación de temperatura

Ciertas circunstancias pueden afectar a sus datos. Esto puede dificultar que el algoritmo realice un seguimiento de su ciclo. Para ayudar a nuestro algoritmo a conocer su ciclo y encontrar con precisión la ovulación, use la función "Excluir temperatura" en la aplicación si:

- sentir resaca

- Sentirse enfermo

Excluya sus datos de temperatura solo si siente que algo estuvo fuera de lo normal y se siente diferente esta mañana debido a ello.

Los medicamentos también pueden afectar su temperatura. Si toma medicamentos o antipiréticos (sustancias para bajar la fiebre) con regularidad, conviene consultar con su médico para determinar su impacto en la temperatura de su piel.

## Natural Cycles y Garmin

### Cómo configurarlo

Después de iniciar sesión en la app de Natural Cycles por primera vez, se te dirigirá automáticamente al proceso de conexión, que te ayudará a configurar la sincronización entre Natural Cycles y tu cuenta de Garmin. Si estás cambiando de un dispositivo de medición diferente a usar Natural Cycles con Garmin, debes hacer el cambio al wearable de Garmin al inicio de tu periodo.

### Cómo usarlo

Sigue el manual de usuario de Garmin para medir tu temperatura durante la noche. Por la mañana, abre Garmin Connect para sincronizar los datos y tu temperatura se transferirá automáticamente a Natural Cycles. Sigue estos pasos para conocer tu estado de fertilidad del día:

1. Abre tu app de Natural Cycles y agrega cualquier otro dato, como los resultados de la prueba de LH o tu periodo.
2. Consulta tu estado de fertilidad actualizado del día en la app de Natural Cycles

Nota: No uses los valores de temperatura que proporciona el dispositivo Garmin para tomar decisiones médicas (p. ej., diagnosticar fiebre).

Nota: Si tienes una condición que afecta la temperatura de la piel durante la noche, no se recomienda usar un dispositivo Garmin como fuente de datos para Natural Cycles.

Nota: Si necesitas cambiar tu dispositivo Garmin por cualquier motivo, debes empezar a usar el nuevo al inicio de tu periodo.

## Cuándo excluir datos de temperatura

Ciertas circunstancias pueden afectar tus datos, lo que puede dificultar que el algoritmo haga seguimiento de tu ciclo. Para ayudar al algoritmo a aprender sobre tu ciclo y encontrar la ovulación con precisión, usa la función "Excluir temperatura" en la app si:

- Sentirte con resaca
- Me siento mal

Excluye tus datos de variación de temperatura solo si sientes que algo estuvo fuera de lo normal para ti y te sientes diferente esta mañana por eso.

Los medicamentos también pueden afectar tu temperatura. Si tomas medicamentos de forma regular o antipiréticos (sustancias para reducir la fiebre), vale la pena consultarlo con tu profesional

de salud para conocer cómo pueden influir en tu temperatura corporal.

## 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
- NC° Postpartum - para recuperarse del parto
- NC° Perimenopause: para descifrar y navegar la transición a la menopausia

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. Con termómetro: Mide tu temperatura al despertar como se describe en la sección 'Natural Cycles y termómetro'  
Con Oura Ring: sincroniza tus datos cuando te despiertes como se describe en la sección 'Natural Cycles y Oura Ring'.  
Con Apple Watch: Sincroniza tus datos cuando te despiertes como se describe en la sección 'Natural Cycles y Apple Watch'.  
Con NC° Band: sincroniza tus datos al despertar, como se describe en la sección "Natural Cycles y NC° Band".  
Con Garmin: sincroniza tus datos al despertar, tal como se describe en la sección «Natural Cycles y Garmin».
2. Ingresa tu temperatura en la aplicación (si utilizas un termómetro) 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, 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

						<b>confianza)</b>
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:**

<b>Subgrupo</b>	<b>PI de uso típico (intervalo de confianza del 95 %)</b>
Anticonceptivo hormonal reciente 3779 mujeres	8.6 % (7.2-10.0)
Sin anticonceptivo hormonal 8412 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**

<b>Tipo de anticonceptivo</b>	<b>¿Cuándo puedes comenzar a usar Natural Cycles?</b>
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 Natural Cycles° 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”: mide o sincroniza tu temperatura, ingresar o sincronizar 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.

## NC° Postpartum

Después de haber dado a luz, tiene la opción de ingresar al modo NC° Postpartum. NC° Postpartum la guía a través de la recuperación física y mental del parto con recursos diseñados para ayudar a respaldar su salud y bienestar general durante esta fase de transición temporal. Si bien no es necesario tomar la temperatura, se recomienda medirla ya que ayuda a nuestro algoritmo a detectar cuándo regresa su fertilidad para que pueda prepararse mejor. Hasta que la aplicación NC° detecte tu ovulación, te dará Días Rojos. Puedes salir del modo NC° Postpartum en cualquier momento.

## NC° Perimenopause

A medida que te acercas a la transición hacia la menopausia, tienes la opción de activar el modo NC° Perimenopause. Cuando las usuarias ingresan a este modo, el Algoritmo de Menopausia de NC° analizará los datos para ayudar a descubrir en qué etapa de la perimenopausia es más probable que se encuentren. NC° Perimenopause ofrece registros diarios para que las usuarias puedan anotar sus síntomas, sangrados, temperaturas y otros datos, y así recibir información diaria basada en lo que registren. En este modo, puedes ver los cambios y tendencias del ciclo, y descargar los datos en formato PDF para compartirlos con profesionales de la salud. NC° Perimenopause está disponible para todas las usuarias, independientemente de sus necesidades anticonceptivas.

## Modo “Demo”

En el Modo “Demo”, puedes ver cómo queda la app con datos de varios ciclos. Solo que no podrás agregar ningún dato tuyo. 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](https://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 general de la aplicación

Tu estado de fertilidad del día se muestra a través de diferentes vistas dentro de la app.

### Vista de hoy

Esta es tu vista principal, con todo lo que necesitas de un vistazo. Muestra un círculo de colores con tu estado de fertilidad del día. Debajo, encontrarás predicciones para los próximos días y más información sobre tu fase actual del ciclo.

### Agregar datos

Tus datos de temperatura se sincronizarán automáticamente o puedes agregarlos de forma manual, según tu dispositivo. Toca el campo de temperatura en la pestaña de Hoy para agregar, excluir o editar (solo para usuarias de termómetro) una temperatura. Para registrar tu regla, una prueba de LH, relaciones sexuales u otros datos, toca el botón de más (ícono "+").

### Vista de calendario

Consulta tus Días Rojos y Días Verdes previstos, la ovulación y tu periodo del mes. Estas predicciones pueden cambiar a medida que se agregan más datos, así que siempre consulta la pestaña de Hoy para tu método anticonceptivo diario o planificación familiar. También puedes acceder fácilmente a datos anteriores en el calendario tocando los días individuales.

### Vista de gráfica

Una visualización de tu curva de temperatura única: puedes usar tu gráfica para ver cómo tu fase fértil y tu regla se alinean a medida que tu temperatura varía durante tu ciclo. Desliza de izquierda a derecha para ver fácilmente tus ciclos anteriores, y acerca o aleja la vista para cambiar el intervalo de tiempo. Usa la vista apilada para comparar ciclos y ver cómo los registros que anotaste se alinean con tus datos.

### Modo sin conexión

Puedes seguir registrando datos sin conexión, pero la app no podrá calcular tu estado de fertilidad. Durante este tiempo, la pestaña de Hoy mostrará un círculo naranja y el estado "Usa protección." Usa un método de barrera (como condones) o abstente de tener relaciones sexuales hasta que vuelvas a estar en línea y tu estado se actualice.

## Descripción de la plataforma

Versión de la aplicación Natural Cycles : 5.0.0 y posteriores

**Versión de dispositivo médico:** E

Dispositivos que se pueden utilizar para acceder a la aplicación:

- Un teléfono móvil con sistema operativo Android (versión 11 o superior) o iOS (versión 17 o superior), Internet de 250 kbps o más rápido.
- 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 (<https://naturalcycles.app/IFU>) 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](http://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.

## Cumplimiento normativo

NC° Birth Control y NC° Plan Pregnancy son modos de software de dispositivo médico bajo el Reglamento (UE) 2017/745 para dispositivos médicos (MDR). Todos los demás modos en la aplicación Natural Cycles están designados como modos de bienestar según su funcionalidad.

## Información general

### Explicación de los símbolos



Fabricante



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](http://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 2026

**Versión del documento:**

ES v2.28

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 <sup>3</sup>
	Uso típico <sup>1</sup>	Uso perfecto <sup>2</sup>	
Sin método <sup>4</sup>	85	85	
Espermicidas <sup>5</sup>	21	16	42
Condón femenino <sup>6</sup>	21	5	41
Coitus interruptus	20	4	46
Diafragma <sup>7</sup>	17	16	57
Esponja	17	12	36
Mujeres multíparas	27	20	
Mujeres nulíparas	14	9	
Métodos de observación de la fertilidad <sup>8</sup>	15		47
Método de la ovulación <sup>8</sup>	23	3	
Método de los dos días <sup>8</sup>	14	4	
Método de los días estándar <sup>8</sup>	12	5	
Natural Cycles <sup>8</sup>	8	1	
Método sintotérmico <sup>8</sup>	2	0.4	
Condón masculino <sup>6</sup>	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.<sup>9</sup>**

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 período 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.

## Historial de versiones

VERSIÓN	FECHA	DESCRIPCIÓN
2.19	2023-07-25	Requisito de versión de iOS actualizado para usuarios de Apple Watch. Versión del dispositivo médico actualizada. Versión de la aplicación actualizada. Fecha de lanzamiento actualizada. Se agregaron instrucciones sobre cómo usar Natural Cycles junto con el Apple Watch. El cambio no es necesario por razones de seguridad.
2.2	2024-05-02	Se agregó información sobre el Modo Postparto NC°. El cambio no es necesario por razones de seguridad.
2.21	2024-09-24	Se agregó Apple Watch 10 como fuente de temperatura compatible para la aplicación Natural Cycles. El cambio no es necesario por razones de seguridad.
2.22	2024-10-24	Se agregó Oura Ring Gen 4 como fuente de temperatura compatible para la aplicación Natural Cycles. Requisitos mínimos del sistema operativo actualizados a la Versión 10 y superior para Android OS y Versión 16 y superior para iOS. El cambio no es necesario por razones de seguridad.
2.23	2025-03-07	Se agregó una URL para acceder a las Instrucciones de Uso (IFU) de Natural Cycles. El cambio no es necesario por razones de seguridad.
2.24	2025-05-16	Se agregaron instrucciones sobre cómo usar Natural Cycles con la opción de hardware NC° Band. El cambio no es necesario por razones de seguridad.
2.25	2025-09-18	Se agregó información sobre el Modo Perimenopausia NC°. Requisitos mínimos del sistema operativo actualizados a la Versión 11 y superior para Android OS. El cambio no es necesario por razones de seguridad.
2.26	2025-12-03	Se agregaron modelos más nuevos de Apple Watch (Apple Watch 11, Ultra 2, Ultra 3 o SE3) como fuentes de temperatura compatibles para la aplicación de Natural Cycles. Se actualizaron los requisitos mínimos del sistema operativo a la versión 17 y superior para iOS. Se actualizaron los colores de fertilidad de NC° Birth Control y NC° Plan Pregnancy. Se agregó una aclaración sobre qué modos de la app de Natural Cycles son dispositivos médicos y cuáles son funcionalidades de bienestar. El cambio no es necesario por razones de seguridad.
2.27	2026-03-02	Se agregaron instrucciones sobre cómo usar Natural Cycles con relojes Garmin seleccionados. Se actualizó el texto en la sección "Descripción general de la aplicación". Los cambios no son necesarios por razones de seguridad.
2.28	2026-03-04	Se agregó un reloj Garmin compatible adicional (quantix® 8 Pro). El cambio no es necesario por razones de seguridad.