Natural Cycles

Manual de la usuaria/Instrucciones de uso

Lee atentamente este manual antes de empezar a usar Natural Cycles.

Finalidad prevista, incluidas las 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).

Usuaria prevista

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 deprivación, 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 deprivación no se debe registrar como “periodo” en la aplicación. Si no sabes con certeza si el sangrado es por deprivación 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, debas abstenerte de tener relaciones o debas usar protección con mayor frecuencia.
  - Si tienes afecciones médicas que provocan ciclos irregulares, como el síndrome metabólico poliendocrino ovárico (PMOS) o afecciones relacionadas con la tiroides.
  - Si presentas síntomas de (peri)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.
- Asegúrate siempre de mantener actualizado el sistema operativo (SO) del dispositivo que usas para acceder a la app Natural Cycles. Usar la versión más reciente del SO ayudará a proteger tu app contra amenazas y vulnerabilidades de ciberseguridad.
- 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

Asegúrate siempre de actualizar la app para tener la última versión. Usar la versión más reciente ayuda a mantener la app protegida frente a amenazas y vulnerabilidades de ciberseguridad. Tu app se actualiza a través de tu tienda de aplicaciones. Natural Cycles recomienda configurar tu smartphone para que actualice la app de forma automática.

Sigue siempre las indicaciones de "Natural Cycles y dispositivo de medición" para aumentar la precisión en la detección de la ovulación.

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, NC° Ring, un Oura Ring (Gen2, Gen3, Gen4 o Gen5), un Apple Watch con sensores de temperatura (Series 8, Series 9, Series 10, Series 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3 o SE3), Garmin CIRQA™ Smart Band, o un Garmin Watch (Enduro™ 3, Enduro™ 4, fēnix® 8, fēnix® 8 Pro, fēnix® 9, fēnix® 9 Pro, tactix® 8, quatix® 8, quatix® 8 Pro, Forerunner® 570, Forerunner® 970, Venu® 3, Venu® 3S, Venu® 4, Venu® X1, MARQ® (Gen 3), Approach® S72).

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.

Natural Cycles y dispositivo de medición

Cómo medir

Sigue el manual de usuaria que viene con tu dispositivo de medición para medir durante la noche (en el caso de los dispositivos ponibles) o por la mañana (en el caso de los termómetros basales orales).

Cuándo medir – dispositivo ponible

Si estás usando un dispositivo ponible para medir durante la noche, tu temperatura se sincroniza según las instrucciones del fabricante del dispositivo ponible. Es posible que haya pasos necesarios para sincronizar tu temperatura desde el dispositivo ponible a la app NC°; revisa los mensajes dentro de la app para más detalles. Intenta medir al menos cinco días a la semana.

Cuándo medir – termómetro basal

Mide tu temperatura una vez al día, el mayor número de días posible, para que el algoritmo pueda conocer rápido tu ciclo único. Consulta las instrucciones del fabricante del termómetro

para saber cómo usarlo. Intenta medir al menos 5 días a la semana. Un truco para ayudarte a recordarlo es colocar el termómetro encima de tu teléfono antes de irte a dormir.

Cuándo excluir datos de temperatura

Resaca / Te sientes mal / Dormiste de forma diferente (>2 horas más o menos de lo habitual, solo aplica si usas termómetro)

Los medicamentos también pueden afectar tu temperatura. Si tomas medicamentos de forma regular o antipiréticos (sustancias que reducen la fiebre), vale la pena hablar con tu médica o médico para conocer su impacto en tu temperatura.

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'
   Mide o sincroniza tus datos cuando te despiertes, como se describe en la sección "Natural Cycles y dispositivo de medición".

Agrega o sincroniza tu temperatura y si tienes la regla en la app. Toca el campo de temperatura en la pestaña Hoy para agregar, excluir o editar (solo para quienes usan termómetro) una temperatura. Para registrar la regla, una prueba de LH, sexo u otros registros, toca el botón de más (icono de "+"). Una vez que agregues o actualices tus datos, la app recalculará tu estado del día.

La app mostrará la ovulación prevista y confirmada, así como los días de regla previstos. La aplicación también muestra predicciones del estado de fertilidad para los próximos días y meses. Es importante tener en cuenta que las predicciones pueden cambiar y no deben tomarse como resultado definitivo, por lo que es buena idea revisar tu estado del día, todos los días.
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	Rango de	# de	Tiempo de	# de	PI de uso	Tasa de

del algoritmo	fechas del estudio	mujeres	exposición (en mujeres-año)	embarazos [en el peor de los casos]	típico (95 % de intervalo de confianza) [en el peor de los casos]	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 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

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	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.

hormonal	
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 deprivación, 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 deprivación **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

El modo NC° Plan Pregnancy de Natural Cycles ofrece a las usuarias el beneficio directo de ayudar a lograr la concepción, con una mediana de tiempo hasta el embarazo de 2 ciclos para la mayoría de las mujeres sin subfertilidad.[1] 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.



Pico de fertilidad | Fertilidad muy alta | Fertilidad alta | Fertilidad media | Fertilidad baja | Fertilidad improbable | Se necesitan más datos | No fértil

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.

1 Favaro, C., et al. (2021). Time to pregnancy for women using a fertility awareness-based mobile application. Journal of Women’s Health.

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. Dispositivo de medición

Para comenzar necesitarás un dispositivo ponible compatible o un termómetro basal

oral. Los dispositivos ponibles compatibles son: NC° Band, NC° Ring, un Oura Ring (Gen2, Gen3, Gen4 o Gen 5), un Apple Watch con sensores de temperatura (Series 8, Series 9, Series 10, Series 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3 o SE3), un dispositivo ponible Garmin (Enduro™ 3, Enduro™ 4, fēnix® 8, fēnix® 8 Pro, fēnix® 9, fēnix® 9 Pro, tactix® 8, quatix® 8, quatix® 8 Pro, Forerunner® 570, Forerunner® 970, Venu® 3, Venu® 3S, Venu® 4, Venu® X1, CIRQA Band, MARQ® (Gen 3), Approach® S72) o un WHOOP (MG o 5.0). Si decides medir con un termómetro, ten en cuenta que debes usar un termómetro basal, que es más sensible que los termómetros de fiebre habituales y muestra dos decimales (p. ej. 36.72°C). Nota: No uses los datos de temperatura del dispositivo ponible que se muestran en la app para tomar decisiones médicas (por ejemplo, para diagnosticar fiebre). Nota: Si tienes alguna afección que afecte la temperatura nocturna de la piel, no se recomienda usar un dispositivo ponible de medición como fuente de datos para Natural Cycles. Nota: Si necesitas cambiar tu dispositivo de medición por cualquier motivo, deberás empezar a usar tu nuevo dispositivo al inicio de tu regla.

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 general del algoritmo de fertilidad

Descripción del algoritmo

El algoritmo de fertilidad de Natural Cycles (utilizado en los modos NC° Birth Control y NC° Plan Pregnancy) se desarrolló mediante técnicas avanzadas de aprendizaje automático para predecir y detectar la ovulación, lo que le permite identificar tu ventana fértil. El algoritmo utiliza mediciones diarias de temperatura (de un termómetro de temperatura basal o un dispositivo portátil compatible), información sobre la menstruación y pruebas de hormona luteinizante (LH) opcionales para proporcionar tu estado de fertilidad diario.

Evaluación clínica del algoritmo

La evaluación clínica del algoritmo de fertilidad de Natural Cycles basado en aprendizaje automático se realiza mediante el análisis de datos de usuarias de la aplicación Natural Cycles que dieron su consentimiento informado para que sus datos anonimizados se utilizaran con fines de investigación y desarrollo del algoritmo. El conjunto de datos final para las pruebas incluye un total de 111,446 usuarias y 1,031,706 ciclos completos. El rendimiento del algoritmo de fertilidad de Natural Cycles se compara con el rendimiento de una versión anterior del algoritmo de fertilidad de Natural Cycles (algoritmo estadístico v3.6.0) y se evalúa según indicadores clave de rendimiento (KPI) previamente especificados. La validación confirmó que esta versión del algoritmo de fertilidad de Natural Cycles es tan segura y eficaz como la versión anterior del algoritmo de fertilidad de Natural Cycles.

Descripción de la plataforma

Versión de la aplicación Natural Cycles : 5.3.14 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.

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. 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 los datos en la aplicación. La aplicación se supervisa de forma continua para detectar incidentes de seguridad y filtraciones de datos. Si ocurre un incidente de seguridad o una filtración de datos, se abordará de inmediato siguiendo los procesos establecidos y recibirás la información necesaria para que puedas seguir usando la aplicación de forma segura. A pesar de estas medidas, algunos riesgos de ciberseguridad siguen existiendo.

Acceso no autorizado a tu cuenta Si tus credenciales de inicio de sesión se ven comprometidas, una persona no autorizada podría acceder a tu cuenta y a tus datos personales. Para reducir este riesgo, usa una contraseña segura y mantén en confidencialidad tus datos de inicio de sesión.

Phishing y comunicaciones fraudulentas Quienes atacan pueden intentar obtener tus datos de inicio de sesión por medio de correos electrónicos o mensajes que parecen venir de Natural Cycles. Natural Cycles no te pedirá tu contraseña a menos que tú hayas iniciado un restablecimiento de contraseña o una solicitud de soporte. No deberías compartir tus datos de inicio de sesión como respuesta a mensajes no solicitados.

Acceso desde dispositivos compartidos o comprometidos Si usas tu cuenta en dispositivos compartidos o no seguros, otras personas podrían acceder a tus datos. Puedes reducir este riesgo cerrando sesión después de usar la app y asegurándote de que tu dispositivo sea seguro. Si sospechas de un acceso no autorizado, cambia tu contraseña de inmediato y contacta al soporte para finalizar las sesiones activas.

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

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:
Noviembre 2026

Versión del documento:
ES v2.31

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.° 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.

	% de mujeres con un embarazo no planificado en el	% de mujeres con un uso

Método	primer año de uso		continuo en un año[3]
	Uso típico[1]	Uso perfecto[2]	
Sin método[4]	85	85	
Espermicidas[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.

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.
2.29	2026-07-20	Se agregaron Oura Ring Gen 5 y Garmin CIRQA™ Smart Band como fuentes de temperatura compatibles para la aplicación Natural Cycles. Se actualizó la dirección de la titular del registro en Brasil en las instrucciones de uso (IFU) en portugués únicamente. Se eliminaron las referencias a la webapp porque está quedando obsoleta. Los cambios no son necesarios por razones de seguridad.
2.30	2026-07-27	Se fusionaron las secciones “Natural Cycles y termómetro” y la sección sobre Natural Cycles y cada dispositivo ponible en una sola sección “Natural Cycles y dispositivo de medición” para simplificar el contenido relativo a los dispositivos de medición. Se añadió WHOOP MG y 5.0 como dispositivos ponibles compatibles. Se actualizó SOP a PMOS conforme al cambio de nombre de la afección. El cambio no es necesario por motivos de seguridad.
2.30_R1	2026-09-10	Se añadió NC° Ring como dispositivo de medición compatible. Este cambio no es necesario por motivos de seguridad.

2.31	2026-11-10	Se añadió información sobre el algoritmo de fertilidad de Natural Cycles basado en aprendizaje automático y su evaluación clínica. Se añadió NC° Ring como dispositivo de medición compatible en todas las versiones de idioma. Se añadieron modelos adicionales de dispositivos portátiles Garmin compatibles (Enduro™ 4, fēnix® 9, fēnix® 9 Pro, MARQ® (Gen 3), Approach® S72). Se actualizó la versión mínima de la aplicación a 5.3.14. Se actualizaron el título de Finalidad prevista, la redacción sobre la perimenopausia y las precauciones relacionadas con las actualizaciones de seguridad de la app y del sistema. Este cambio no es necesario por motivos de seguridad.