

MAY - JUN 2024

# SALUD PÉLVICA Y HORMONAL

El ciclo menstrual, un signo vital en la mujer

EL CLÍTORIS Y SU PAPEL EN LA SEXUALIDAD FEMENINA

Beneficios de la línea HER LIFE STAGES

Coloproctología y fisioterapia

REPORTAJE:  
EL MÉTODO SINTOTÉRMICO

CONOCIENDO A:  
LAURA CÁMARA

PREGUNTAS Y RESPUESTAS:

- ¿CÓMO AFECTAN LAS HORMONAS AL ESTADO DE ÁNIMO?
- ¿QUÉ EJERCICIOS SON RECOMENDABLES PARA FORTALECER EL SUELO PÉLVICO?
- ¿QUÉ HÁBITOS DE VIDA PUEDEN AYUDAR A MANTENER UN EQUILIBRIO HORMONAL SALUDABLE?

Editorial

# ¡Bienvenido/a!



## ¡Querida lectora!

Es un placer darte la bienvenida a otro emocionante número de "Salud Pélvica y Hormonal", dedicado especialmente a ti y a tu bienestar femenino.

En esta edición, nos sumergiremos en una variedad de temas que son fundamentales para tu salud y el funcionamiento de tu suelo pélvico.

Empezaremos explorando **"El ciclo menstrual, un signo vital en la mujer"**, para que comprendas mejor este aspecto crucial de tu salud. También abordaremos **"El clítoris y su papel en la sexualidad femenina"**, desmitificando y celebrando la importancia de este órgano para tu placer y bienestar sexual.

Además, descubrirás los beneficios de los **"Suplementos Herbales y la Salud Hormonal Femenina"** de la línea **"Her Life Stages"**, ofreciéndote opciones naturales para equilibrar tus hormonas. No olvidaremos la importancia de **"La coloproctología y la fisioterapia coloproctológica"** en el mantenimiento de un suelo pélvico saludable.

En el reportaje principal, te introduciremos al **"Método Sintotérmico"**, una herramienta poderosa para comprender tu fertilidad de manera natural y efectiva.

Como siempre, dedicaremos tiempo para conocer a figuras destacadas en el ámbito de la salud femenina. En esta edición, nos acercaremos a **Laura Cámara**, una enfermera especializada en salud sexual femenina, cuyo trabajo está transformando la atención a mujeres como tú.

Y, por supuesto, responderemos a tus preguntas más importantes en nuestra sección de **preguntas y respuestas**.

Gracias por acompañarnos en este viaje hacia una mejor salud y bienestar femenino.

Con cariño,

*Irene Fernández*

# ÍNDICE de contenidos

## ARTÍCULOS

---

- 4 El ciclo menstrual, un signo vital en la mujer
- 6 El clítoris y su papel en la sexualidad femenina
- 8 Suplementos Herbales y la Salud Hormonal Femenina: Beneficios de la línea HER LIFE STAGES
- 14 La coloproctología y la fisioterapia proctológica

## 17 REPORTAJE

---

El método sintotérmico, una herramienta poderosa

## 28 CONOCIENDO A...

---

Laura Cámara. Enfermera especializada en salud sexual femenina

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

---

- 35 ¿Cómo afectan las hormonas al estado de ánimo?
- 36 ¿Qué ejercicios son recomendables para fortalecer el suelo pélvico?
- 37 ¿Qué hábitos de vida pueden ayudar a mantener un equilibrio hormonal saludable?

-ARTÍCULO-

# “El ciclo menstrual, un signo vital en la mujer”

Los signos vitales son aquellos indicadores esenciales de salud que son comunes a los seres humanos. Por ejemplo son signos vitales la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la temperatura corporal, la frecuencia respiratoria, el índice de masa corporal y, en el caso de la mujer, el ciclo menstrual.



El ciclo menstrual se divide en cuatro fases: la **menstruación**, la **fase folicular**, la **ovulación** y la **fase lútea**. Durante cada una de estas fases, el cuerpo de la mujer experimenta una serie de cambios hormonales cuidadosamente orquestados y coordinados para asegurar el buen funcionamiento tanto del sistema reproductivo como del bienestar de la salud en general de la mujer.

Podemos decir que el **ciclo menstrual es saludable si cumple las siguientes características:**

1. Debe ser regular
2. Con una duración de 4-6 días
3. Sin dolor
4. Sin coágulos
5. De unos 80 ml a lo largo de todo el sangrado
6. Sin síndrome premenstrual (SPM)

## -El ciclo menstrual, un signo vital en la mujer-

Como ves son varios los factores a tener en cuenta para hablar de ciclo menstrual saludable. Vamos a analizarlos uno a uno.

Primero, la **duración** del ciclo debe ser regular, oscilando **entre 26 y 35 días**. Esta regularidad implica que el ciclo menstrual debe mantener una duración constante cada mes, sin cambios significativos de un periodo a otro.

Además, el **sangrado** menstrual debe durar **entre 4 y 6 días**, siendo los primeros dos días los más intensos y sin sangrado fuera del periodo menstrual.

La **cantidad** de sangrado también es un factor a considerar: aproximadamente debe ser de unos 80ml en todo el ciclo. Un sangrado abundante o demasiado escaso puede ser una señal de desequilibrios hormonales, particularmente en los niveles de estrógenos y progesterona.

La **ausencia de coágulos** también es un signo de un ciclo menstrual saludable. Los coágulos grandes, de más de 2,5 cm, suelen venir acompañados de dolor menstrual.

Añadir que la **ausencia de síndrome premenstrual** (SPM) es un indicador positivo. Síntomas como cambios de humor, hinchazón, dolores de cabeza antes o durante el periodo y molestia en las mamas son comunes en el SPM, pero no deberían ser considerados normales.

Finalmente, la **ausencia de dolor menstrual** (dismenorrea) es otro indicador importante. Aunque el dolor menstrual es común, no debe ser normalizado. Un ciclo menstrual doloroso puede ser señal de problemas subyacentes que deben ser abordados.

Como ves, **los signos vitales en las mujeres incluyen no solo los indicadores clásicos de salud general, sino también aspectos específicos de la salud reproductiva y hormonal**. Conocer esta información será clave para una evaluación integral del bienestar femenino.



# El clítoris y su papel en la sexualidad femenina



El clítoris es un **órgano sexual súper sensible** ubicado en la zona genital femenina, y aunque es pequeño y en gran parte interno, su importancia en la función sexual de la mujer es fundamental.

## -El clítoris y su papel en la sexualidad femenina-



**“Una característica muy notable del clítoris y poco conocida es que dispone de más de 10.000 terminaciones nerviosas, lo que lo convierte en un centro clave de placer sexual para las mujeres”**

Este órgano consta de dos **partes principales**: el glande del clítoris, que es la parte visible y se encuentra en la parte superior de la vulva, y el cuerpo del clítoris, que es una estructura más grande que se extiende hacia el interior del cuerpo.

El **glande del clítoris**, visible y de pequeño tamaño, mide aproximadamente un centímetro pero es solo la punta del iceberg ya que el **cuerpo del clítoris**, considerablemente más grande, se extiende hasta unos 10-11 centímetros hacia la parte interna del cuerpo.

Durante la estimulación sexual, **el clítoris se llena de sangre y entra en erección, lo que contribuye de manera significativa a la excitación sexual y al orgasmo en las mujeres.**

Esta alta concentración de terminaciones nerviosas es la razón por la que el clítoris es tan sensible y puede proporcionar un placer intenso cuando se estimula adecuadamente. Por lo tanto, la estimulación del clítoris puede ser una parte fundamental para desencadenar tanto la respuesta sexual como para aumentar la sensación de placer en la mujer.

La **comprensión de su funcionamiento** y su papel en la sexualidad femenina es esencial tanto para la autoexploración y la autoaceptación, como para mejorar la comunicación y la intimidad sexual en las relaciones de pareja. Fomentar una mayor conciencia y conocimiento del clítoris puede ayudar a derribar tabúes y mejorar la calidad de la vida sexual de las mujeres consiguiendo una **vida sexual más plena, sin tabúes y satisfactoria.**



# “Suplementos Herbales y la Salud Hormonal Femenina”

## Beneficios de la línea “Her Life Stages”



## -Beneficios de la línea "Her Life Stages"-

El equilibrio hormonal es fundamental para la salud y el bienestar de la mujer a lo largo de su vida. Con el aumento del interés en los tratamientos naturales, los suplementos herbales han ganado popularidad como aliados en el manejo de diversas etapas hormonales. La nueva línea de productos "**Her Life Stages**" ha sido desarrollada específicamente para apoyar a las mujeres en diferentes fases de su vida, utilizando una combinación de hierbas tradicionales y componentes naturales que han demostrado beneficios significativos.

Las fluctuaciones hormonales pueden causar una variedad de síntomas en las mujeres, desde el dolor menstrual hasta los cambios que acompañan a la premenopausia, la menopausia y la postmenopausia. **Aunque los tratamientos convencionales pueden ser efectivos, muchas mujeres buscan alternativas naturales para evitar efectos secundarios y promover una salud integral.** "Her Life Stages" propone una gama de suplementos herbales para apoyar la salud hormonal de manera segura y eficaz.



INICIO: 18 DE NOVIEMBRE 2024

### Máster Online en Salud Hormonal, Fertilidad y Embarazo

Profundiza en la fisiología hormonal y domina los diagnósticos y tratamientos de los mecanismos de acción que afectan a la salud hormonal y la fertilidad del hombre y la mujer.

MÁS INFORMACIÓN:



re<sup>g</sup>enera

## -Beneficios de la línea "Her Life Stages"-

La línea "Her Life Stages" incluye una variedad de hierbas que han sido utilizadas tradicionalmente por sus propiedades medicinales. Estos son algunos de los componentes utilizados y sus mecanismos de acción:

- **Maca.** Conocida por su capacidad para aumentar la energía y mejorar el estado de ánimo, la maca también puede ayudar a equilibrar los niveles hormonales, especialmente durante la premenopausia y la menopausia.
- **Azafrán.** Este herbáceo se ha utilizado para aliviar el dolor menstrual y mejorar el estado de ánimo. Estudios sugieren que el azafrán puede ser beneficioso para reducir los síntomas de la depresión y la ansiedad asociados con las fluctuaciones hormonales.
- **Vitex Agnus-Castus (Sauzgatillo)** Conocido por su eficacia en la reducción de los síntomas del síndrome premenstrual (SPM), incluyendo el dolor mamario, la irritabilidad y los cambios de humor.
- **Cimicifuga.** Utilizada principalmente para aliviar los sofocos y otros síntomas de la menopausia. La cimicifuga es una opción popular entre las mujeres que buscan alternativas a la terapia hormonal.



- **Sauquillo.** Aunque es menos conocido, el sauquillo tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes que pueden ser beneficiosas en diversas etapas hormonales.
- **Jengibre.** Famoso por sus propiedades antiinflamatorias y digestivas, el jengibre también puede ayudar a reducir los dolores menstruales.
- **Extracto de té.** Rico en antioxidantes, el extracto de té puede mejorar la salud general y apoyar el metabolismo, beneficios importantes durante la menopausia.

## -Beneficios de la línea "Her Life Stages"-

- **Ashwagandha.** Esta adaptógena es conocida por su capacidad para reducir el estrés y la ansiedad, mejorar la libido y apoyar el equilibrio hormonal.
- **Shatavari.** Utilizada en la medicina ayurvédica, es conocida por sus beneficios en la fertilidad y la salud reproductiva.
- **Fenogreco.** Además de sus beneficios digestivos, el fenogreco puede ayudar a aumentar la producción de leche en mujeres lactantes y equilibrar los niveles hormonales.
- **L-Arginina.** Este aminoácido es esencial para la producción de óxido nítrico, lo que mejora la circulación y puede tener un impacto positivo en la libido.
- **Naranja Roja Moro.** Rica en antioxidantes, esta fruta ayuda a combatir el estrés oxidativo y puede apoyar la salud general durante la menopausia.
- **Resveratrol.** Conocido por sus propiedades antioxidantes, el resveratrol puede ayudar a proteger contra el envejecimiento celular y apoyar la salud cardiovascular.



## -Beneficios de la línea "Her Life Stages"-

Como puedes ver, **la línea "Her Life Stages" ofrece una gama de suplementos herbales diseñados para apoyar a las mujeres en diversas etapas de su vida hormonal.**

Al incorporar hierbas tradicionales con propiedades comprobadas, estos productos pueden proporcionar un **alivio natural y efectivo** para los síntomas asociados con el ciclo menstrual, la premenopausia, la menopausia y la postmenopausia.

Aunque es importante que las mujeres consulten a los profesionales de la salud si presentan algún síntoma en las diferentes etapas de su vida, integrar estas hierbas en tu rutina diaria puede ser una gran ayuda para lograr un equilibrio hormonal y un bienestar general.

Puedes consultar más sobre esta línea **"Her Life Stages"** de Solaray **aquí** y recuerda que si además quieres ahorrarte un dinero cuando los compres puedes usar este cupón de descuento y conseguirás un **10%: IRENEFDEZ10**



**Tu canal en**  
salud pélvica y salud hormonal  
**femenina**



**SUSCRÍBETE EN EL CANAL**



“ **SOPORTE PARA HOY Y MAÑANA**  
 STAGES ofrece soluciones en cada fase de la vida, con ingredientes respaldados clínicamente en los que confiar.



**PERIMENOPAUSE**

Ciclo saludable  
 Estado de ánimo  
 Sueño  
 Sofocos y sudores nocturnos  
Saber más



**MENOPAUSE**

Sofocos y sudores nocturnos  
 Pérdida de peso  
 Sueño  
 Estado de ánimo  
Saber más



**POSTMENOPAUSE**

Pérdida de peso  
 Sofocos y sudores nocturnos  
 Salud cognitiva  
 Estado de ánimo y sueño  
Saber más



**PMS & MENSTRUAL**

Malestar menstrual  
 Ciclo saludable  
 Estado de ánimo  
 Energía  
Saber más



**LIBIDO**

Mejora de excitación  
 Lubricación natural  
 Satisfacción sexual  
 Energía mental y estrés ocasional  
Saber más

**10%**  
**DE DESCUENTO CON EL CÓDIGO**  
**IRENEFDEZ10**



**“La coloproctología  
y la fisioterapia  
coloproctológica”**

## -La coloproctología y la fisioterapia coloproctológica-



La coloproctología, centrada en las enfermedades del colon, recto y ano, hace un gran equipo con la fisioterapia coloproctológica, especializada en el suelo pélvico.

La colaboración entre ambas disciplinas se potencia mutuamente, logrando mejores diagnósticos, tratamientos y una mejora significativa en la calidad de vida de los pacientes.

Veamos cada una de ellas.

La **coloproctología** es una especialidad médica que aborda desde trastornos comunes como las hemorroides hasta enfermedades complejas como el cáncer colorrectal o la enfermedad inflamatoria intestinal, a través de tratamientos médicos, farmacológicos y quirúrgicos.

Por su parte, especializada en la evaluación y tratamiento de las disfunciones del suelo pélvico, la **fisioterapia coloproctológica** se enfoca en las estructuras musculares y ligamentosas esenciales para funciones como la continencia y la defecación. Gracias a esta disciplina, se pueden tratar disfunciones como la incontinencia fecal, el estreñimiento crónico y el síndrome de dolor pélvico, condiciones que a menudo acompañan a las enfermedades coloproctológicas.

Para un tratamiento integral, es fundamental la colaboración entre los coloproctólogos y los fisioterapeutas especializados. El proceso comienza a partir de los médicos con una evaluación detallada que puede incluir pruebas como colonoscopias y estudios de imagen, para identificar y diagnosticar las patologías. Basado en estos resultados, se diseña un plan de tratamiento personalizado que puede abarcar intervenciones quirúrgicas, medicación y fisioterapia coloproctológica.



## -La coloproctología y la fisioterapia coloproctológica-

La **fisioterapia coloproctológica** se centra en técnicas especializadas para fortalecer y reeducar el suelo pélvico, como los ejercicios de Kegel, que mejoran la continencia; el biofeedback, que ayuda a controlar mejor los músculos; la electroestimulación, que facilita la recuperación muscular; y la terapia manual, que mejora la función muscular.

Además del tratamiento físico, la fisioterapia también aborda los aspectos emocionales y educativos. Los fisioterapeutas educan a los pacientes sobre la anatomía del suelo pélvico y les enseñan técnicas de relajación y manejo del estrés, cruciales para el bienestar general y la salud digestiva.



En resumen, la sinergia entre la coloproctología y la fisioterapia coloproctológica ofrece un **enfoque multidisciplinario y personalizado** que mejora significativamente la calidad de vida de los pacientes. Esta colaboración es esencial para un manejo eficaz de las enfermedades del colon, recto y ano.

femenineflow

# Máster en Fisioterapia del Suelo Pélvico

[VER MÁS](#)

[Inscripciones abiertas](#)  
[Inicio: octubre 2024](#)





# “El método sintotérmico, una herramienta poderosa”

¿Has oído decir que el ciclo menstrual debería ser de 28 días y que el día 14 es el día de la ovulación? Seguro que sí. Pues quiero explicarte algo, es un mito súper aceptado.

## El método sintotérmico

En 1905, el ginecólogo holandés T.H. van de Velde, demostró que las mujeres ovulan una vez por ciclo menstrual y describió las diferentes fases del ciclo. En la década de 1920, Kysaku Ogino, un ginecólogo japonés, descubrió que la ovulación se produce unos catorce días antes del siguiente período menstrual. Así, Ogino usó su descubrimiento para desarrollar una fórmula para ayudar a las mujeres con problemas de fertilidad a **programar las relaciones sexuales para lograr el embarazo.**

Esta técnica fue perfeccionada en 1928 por el médico austriaco Herman Knaus. De ahí que el método Ogino se conozca como el **Método Ogino-Knaus.** El problema es que este método sigue una fórmula que no se adapta a mujeres con ciclos de más o menos de 28 días, ciclos irregulares y no tiene en cuenta los factores que pueden influir en los ciclos menstruales, como pueden ser el estrés o ciertas medicaciones.



## -REPORTAJE-

Además, este método asume que todo sangrado es una verdadera menstruación. Sin embargo sabemos que, el sangrado anovulatorio o en la mitad del ciclo puede deberse a varios factores, e identificar incorrectamente el sangrado como menstruación hará que los cálculos del método sean incorrectos.

Así, el método Ogino-Knaus es uno de los métodos anticonceptivos que existen basados en el conocimiento de la fertilidad, existiendo otros mucho más fiables como el **método sintotérmico**, que aboga por brindar a la mujer las herramientas necesarias para conocer y tomar conciencia de su cuerpo y de su fertilidad.

### ¿Qué es el método sintotérmico?

El método sintotérmico se basa en la observación y registro de diversos signos biométricos o biomarcadores que reflejan el estado hormonal y la fase del ciclo menstrual en la que se encuentra la mujer.

Estos signos incluyen:

- La **temperatura** basal del cuerpo.
- La observación del **moco** o fluido cervical.
- En algunos casos, la **longitud** y/o **posición** del cuello uterino.

Al combinar estos datos con métodos de cálculo y análisis específicos, **el método sintotérmico permite identificar los períodos fértiles y no fértiles del ciclo menstrual con una precisión bastante elevada.**

El método sintotérmico forma parte de los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad como el método Ogino, anteriormente mencionado, el **método de ovulación Billings** o el **modelo Creighton de fertilidad**, entre otros.

Los métodos de conocimiento de la fertilidad, término acuñado por **Toni Weschler**, pueden usarse para evitar el embarazo, para lograr el embarazo o como una forma de controlar la salud ginecológica.

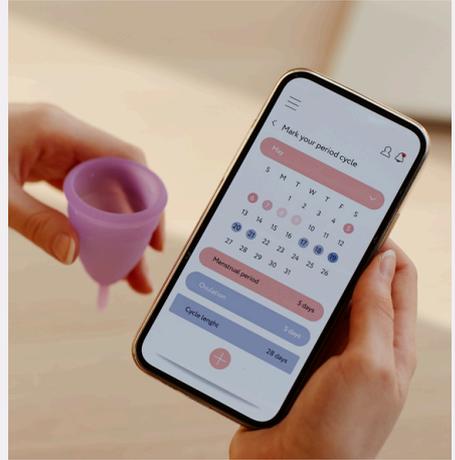


### El ciclo menstrual y sus fases

El entendimiento del ciclo menstrual y las interacciones hormonales son fundamentales para comprender el método sintotérmico, así que vamos por el inicio.

El ciclo menstrual se divide típicamente en varias **fases**: la fase folicular, ovulatoria, lútea y menstrual:

- Durante la **fase folicular**, las hormonas estrógeno y progesterona aumentan gradualmente, preparando el cuerpo para la ovulación.
- La **ovulación** ocurre cuando el óvulo es liberado desde el ovario hacia las trompas de Falopio.
- Posteriormente, en la **fase lútea**, el cuerpo se prepara para un posible embarazo, con un aumento en la producción de progesterona. Si no se produce la fertilización, los niveles hormonales disminuyen, y el revestimiento del útero se desprende, dando como resultado la **menstruación**.



El método sintotérmico se basa en aprovechar los cambios hormonales naturales del cuerpo, enseñando a las personas a observar y registrar señales biológicas clave, como la temperatura basal del cuerpo y la consistencia del moco o flujo cervical.

Es importante remarcar que existen algunas escuelas que proponen incluir también los cambios en la posición del cuello cervical a lo largo del ciclo.

Al hacer esto, se obtiene información precisa sobre la fase del ciclo menstrual en la que se encuentra la persona, permitiendo identificar los periodos fértiles y no fértiles.

## -REPORTAJE-

### Eficacia del método sintotérmico

La efectividad del método sintotérmico está respaldada por numerosos estudios científicos que han demostrado su utilidad como herramienta de monitoreo hormonal.

La combinación en la medición y la interpretación de los biomarcadores utilizados, como por ejemplo la temperatura basal y el moco cervical, ha sido **comprobada para predecir con exactitud los días fértiles e infértiles del ciclo menstrual.**

Además, estudios comparativos han mostrado que, cuando se utiliza correctamente, el método sintotérmico puede ser tan efectivo como otros métodos anticonceptivos en la prevención del embarazo.

Por lo tanto, lo convierte en **una opción confiable y natural para quienes buscan una alternativa a los métodos anticonceptivos hormonales y/o de barrera tradicionales.**



### Y ahora... ¿cómo lo aplico?

Para aprender y aplicar el método sintotérmico, es fundamental seguir algunos pasos clave.

Primero, se debe **educar sobre cómo identificar y registrar** las señales biométricas, como la temperatura basal del cuerpo y las características del moco cervical, ya que cada una de estas señales proporciona información valiosa sobre el estado hormonal y la fase del ciclo menstrual en la que se encuentra la persona.

## -REPORTAJE-

### Temperatura basal del cuerpo y su relación con la progesterona

La temperatura basal del cuerpo (TBC) es la **temperatura más baja que el cuerpo alcanza en reposo, generalmente durante el sueño**. Para medirla correctamente, se debe tomar cada mañana al despertar y antes de levantarse de la cama, preferiblemente a la misma hora, y usando un **termómetro basal** que sea lo suficientemente sensible para detectar pequeños cambios en la temperatura. Es importante mencionar que un termómetro basal debe proporcionar dos decimales para garantizar la exactitud en la detección de cambios sutiles en la temperatura. Esto es esencial para interpretar correctamente las fases del ciclo menstrual.

Durante el ciclo menstrual, la TBC varía en respuesta a los cambios hormonales, sobre todo debido a su relación con la progesterona. **La progesterona tiene un efecto termogénico, lo que significa que incrementa la temperatura del cuerpo**. Esto ocurre porque la progesterona actúa sobre el centro termorregulador del hipotálamo en el cerebro, elevando la temperatura corporal en respuesta a su aumento durante la fase lútea del ciclo menstrual.



Durante las fases folicular y ovulatoria, se observará una temperatura más baja que en la fase lútea. El aumento sostenido en la TBC, generalmente visto como un incremento de al menos  $0.2^{\circ}\text{C}$  a  $0.5^{\circ}\text{C}$  por encima de las temperaturas observadas en la fase folicular, es un indicador utilizado para corroborar que se ha producido la ovulación. Por lo tanto, después de la ovulación, la TBC se elevará debido a la alta concentración de progesterona sintetizada por el cuerpo lúteo, normalmente entre  **$36.4^{\circ}\text{C}$  y  $37.0^{\circ}\text{C}$** . Si no se produce la fertilización, la TBC volverá a bajar al inicio de la menstruación.

## -REPORTAJE-

### El moco cervical

El moco cervical es una secreción producida por el cuello del útero, cuya consistencia y cantidad varían a lo largo del ciclo menstrual en respuesta a las fluctuaciones hormonales. Es interesante familiarizarse con esta secreción para saber qué puedes esperar encontrar y qué significa cada tipo de moco.

- **Después de la menstruación**, generalmente, habrá pocos o ningún tipo de moco cervical. Esta fase es conocida como "seca" y es típicamente infértil.
- **Aproximándose a la ovulación**, el moco cervical comienza a aumentar en cantidad y se vuelve más húmedo y pegajoso. Esto indica un aumento en los niveles de estrógeno y señala que el cuerpo se está preparando para la ovulación.
- **Cerca de la ovulación**, el moco cervical se vuelve más abundante, claro, elástico y resbaladizo, similar a la clara de huevo cruda. Esta textura facilita el movimiento de los espermatozoides a través del cuello uterino hacia el óvulo. Esta fase es el período más fértil del ciclo menstrual.
- **Después de la ovulación**, el moco cervical disminuye nuevamente en cantidad y se vuelve más espeso y pegajoso. Esto se debe al aumento de progesterona que crea un ambiente menos favorable para los espermatozoides. Esta fase es típicamente infértil.



## -REPORTAJE-

Existen varias herramientas y recursos disponibles para facilitar el aprendizaje y el seguimiento del ciclo menstrual. Aplicaciones móviles especializadas permiten a los usuarios registrar y analizar datos sintotérmicos de manera correcta y óptima, proporcionando gráficos y predicciones sobre la fertilidad. Además, a día de hoy existen cursos en línea y materiales educativos que ofrecen información detallada sobre la aplicación del método y cómo interpretar correctamente los datos recopilados.

Muchas mujeres consideran que aprender a utilizar este método no solo mejora su comprensión de la fertilidad y la salud hormonal, sino que también fortalece su conexión con su propio cuerpo aumentando la sensación de control y autonomía en la gestión de la salud reproductiva.



### Beneficios

El método sintotérmico es, por tanto, un **método natural y no invasivo** que ofrece la posibilidad de minimizar los efectos secundarios asociados con otros métodos anticonceptivos. Implica una **mayor conciencia y comprensión del ciclo menstrual** y las variaciones hormonales naturales contribuyendo a una mejor salud pélvica y hormonal a largo plazo al permitir una detección temprana de irregularidades o cambios en el ciclo menstrual.

Y, en términos de efectividad, tal y como hemos mencionado anteriormente, numerosos estudios han demostrado que el método sintotérmico **puede ser tan efectivo como otros métodos anticonceptivos** cuando se utiliza correctamente. Además, promueve una visión integral de la salud al involucrar activamente a las personas en el monitoreo y gestión de su fertilidad y salud hormonal.

## -REPORTAJE-

### ¿Qué consideraciones especiales y precauciones debes tener en cuenta?

Es muy importante tener en cuenta algunas consideraciones y precauciones al utilizar el método sintotérmico:

1. Aprender a aplicar correctamente el método sintotérmico requiere **educación y práctica**. Es importante seguir las pautas proporcionadas por profesionales capacitados para garantizar su uso seguro y efectivo, este artículo quiere ser una guía introductoria y no exime de la consulta con un profesional cualificado.
2. Aunque el método sintotérmico es generalmente seguro para la mayoría de las personas, **hay casos específicos donde puede no ser adecuado**. Por ejemplo, personas con ciclos menstruales irregulares o condiciones médicas subyacentes pueden requerir supervisión médica especializada para utilizar el método de manera segura y efectiva.



A día de hoy, el método sintotérmico continúa siendo objeto de investigación y desarrollo en diversos aspectos como el desarrollo de nuevas tecnologías y algoritmos para la recopilación y la interpretación de los biomarcadores.

Además, existe un potencial significativo para integrar el método sintotérmico en **programas educativos sobre salud sexual y reproductiva**. Esto podría mejorar la autonomía y el autocuidado femenino al proporcionar conocimientos prácticos sobre la gestión del ciclo menstrual y la fertilidad.

En conclusión, el método sintotérmico representa una **opción prometedora y efectiva para quienes buscan un enfoque natural y personalizado en el monitoreo hormonal y la planificación familiar**. A medida que avanza la investigación y la tecnología, esperemos que este método continúe evolucionando y desempeñe un papel importante en la promoción de la salud integral y el bienestar femenino.

## -REPORTAJE-

¿Te gustaría dominar el registro y análisis de biomarcadores y aprender a mejorar la salud hormonal femenina en todas las etapas de la vida?  
¡Entonces este máster es para ti!

Inscríbete en el **Máster en Salud, Hormonal, Fertilidad y Embarazo de Regenera**. La nueva edición comienza en noviembre y el periodo de inscripción ya está abierto.

Consulta **aquí** toda la información.

Únete a nosotros y adquiere las herramientas y conocimientos necesarios para brindar una atención más completa y efectiva a tus pacientes. ¡No pierdas esta oportunidad de avanzar en tu carrera y marcar una diferencia significativa en la salud femenina!

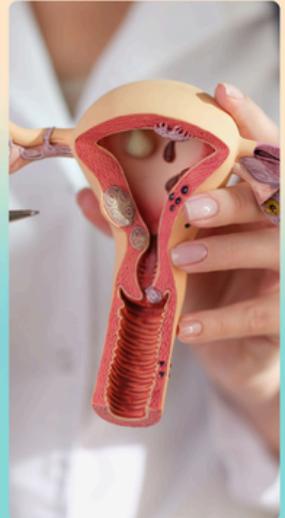
INICIO: 18 DE NOVIEMBRE

### *Máster Online en Salud Hormonal, Fertilidad y Embarazo*

**Domina los diagnósticos y tratamientos de los mecanismos de acción que afectan a la salud hormonal y la fertilidad del hombre y la mujer**



MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: [REGENERAHEALTH.COM](https://www.regenerahealth.com)



-ENTREVISTA-

CONOCIENDO A...

# Laura Cámara



Enfermera especializada en salud  
sexual femenina

SÍGUELA EN:



[www.ginesex.es](http://www.ginesex.es)



[@lauracamara.ginesex](https://www.instagram.com/lauracamara.ginesex)

## ¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU CARRERA PROFESIONAL HASTA EL MOMENTO?

Una continua evolución. Me formé como enfermera. Tuve claro, desde un principio, que me gustaba mucho la obstetricia y ginecología. Me encantaba la especialidad de matrona. Durante mucho tiempo estuve muy vinculada a la obstetricia, el embarazo y el parto. Continúe con estudios en sexología y este campo me atrapó.

Mi vida profesional dió un poco un vuelco con la maternidad, probablemente como en muchas mujeres. Quería explorar nuevos terrenos en la salud femenina y así empecé a trabajar muchísimo más la sexualidad. Primero la sexualidad en general y luego enfocada sobre todo a la mujer.

Mi carrera profesional está siendo un continuo aprender y evolucionar tanto a través de mis pacientes como del crecimiento personal que vas haciendo junto a tu carrera.

Ahora mismo estoy en un momento muy dulce de mi carrera y la divulgación me permite hacer llegar mi mensaje. Siento que mi mensaje, de alguna manera, llega y ayuda a las personas tanto profesionales sanitarios como no profesionales.

## ¿CUÁL HA SIDO EL MAYOR DESAFÍO QUE HAS ENFRENTADO EN TU CARRERA HASTA AHORA Y CÓMO LO SUPERASTE?

No sé si el mayor, pero hubo un momento importante. Cuando decidí divulgar sobre sexualidad y salud en general.

Me di cuenta que al hablar a los hombres sobre su sexualidad, sobre la sexualidad masculina, se confundía el mensaje y se me sexualizaba a mí como profesional. Eso no me gustaba nada, me hacía sentir incómoda.

Por ejemplo, intentaba hablar de dificultades de erección, de eyaculación precoz, de muchos de los mitos y estereotipos que también envuelven a la sexualidad masculina y de los que hace falta hablar. No era bien recibido y la respuesta que recibía era muy agresiva para mí y tuve que apartarlo para cuidar de mi salud.

Decidí no hablarle directamente a los hombres, no hablar de sexualidad masculina y me centré en las mujeres.

Me costó y me dió rabia pero fue necesario.

Así que me centré en las mujeres, y realmente transformó mucho mi trabajo. Hay quien me pregunta “¿cómo llevas los haters?”. Pues no tengo. Puedo contar con los dedos de una mano realmente los mensajes negativos que me llegan de otras mujeres. Ahora siento que mi entorno es amable y lo digo así porque lo siento así.

Y aunque haya que hablar sobre los estereotipos de la sexualidad masculina no voy a ser yo con toda mi pena y mi pesar, pero bueno.



## EXPLICANOS CÓMO NACE Y QUÉ ES GINESEX

Ginesex es un espacio virtual y también es un poco yo, muchas veces me llaman Laura Ginesex, como si fuera mi apellido. Siento que es mi casa virtual. Y al igual que yo, se ha ido transformando con el tiempo: un espacio donde encontrar blogs, una tienda de salud femenina, de salud menstrual, vendí libros y los famosos “clitori-pendientes”.

Y ahora somos varias profesionales damos respuesta a algunos de los problemas de salud sexual de la mujer, relacionados con la sexología, la patología vulvar, la nutrición y la salud sexual.

Ginesex nace súper de casualidad. Estaba en proceso de montar mi web y mi nombre Laura Cámara, estaba pillado. Hablando con un amigo pensamos que entonces debíamos inventar un nombre.

Mi amigo me dijo “*por qué no unes ginecología y sexología, al final son tus dos especialidades, enfermera especialista en ginecología y sexología*”, y así nació Ginesex.

Nunca me hubiera imaginado que llegaría a tener tanta identidad.

## ¿PUEDES CONTARNOS ALGUNA ANÉCDOTA INTERESANTE O DIVERTIDA QUE HAYAS EXPERIMENTADO EN TU CARRERA PROFESIONAL?

A ver que te explico, jajaja.

Mira, cuando se abrió la consulta de salud sexual del hospital, yo pedí un montón de material para la consulta: vibradores, juguetes, algunos dilatadores... Y bueno, un día llevaba el bolso cargado de vibradores.

Estábamos en época COVID y en la entrada del hospital había un control para asegurar que quién entrara estuviera acreditado. Yo metí la mano en el bolso para presentar mi acreditación y no la encontré. Total, tuve que apoyar el bolso encima de la mesa y abrirlo. El muchacho de la entrada al ver todo lo que yo llevaba en el bolso se puso rojo... Yo pase vergüenza pero él más... Me dijo, vale, vale, pasa. Y nunca más me pidió la acreditación.

Yo creo que de toda la gente que entraba al hospital, de mi cara era de la única que se acordaba todas las mañanas.



## DESEARTE: CLAVES PARA EL DESEO SEXUAL FEMENINO, TU LIBRO.

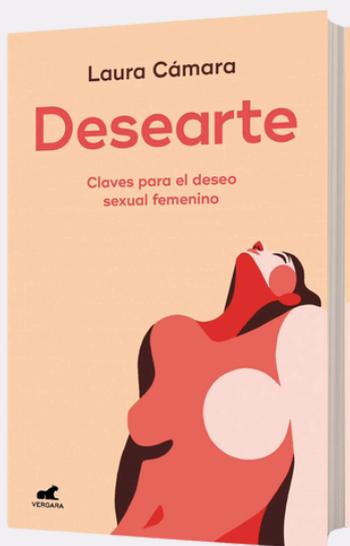
Crear mi libro fue una experiencia realmente muy intensa que voy a recordar toda la vida. Antes del libro actual, me propusieron escribir uno y dije que no, no sentí que fuera el momento.

Meses después de la negativa, Penguin, la editorial actual, me lo propuso de nuevo y acepté. Mi marido, mi familia, mis amigos me dijeron, *“bueno, ya te lo han propuesto dos veces, ¿no? ¿Por qué no te atreves? ¿Por qué no dices que sí?”* Si te digo la verdad, nunca había pensado en escribir un libro. Tuve el contrato pendiente de firmar durante semanas, me daba muchísimo miedo y mucho respeto, muchas noches pensando que quién era yo para escribir un libro, que quién iba a leer mi libro, soñaba que mi libro solo lo compraba mi madre, mi suegra, mis primas y mis amigas del hospital y poco más.

Decidí escribirlo y el proceso de escritura también fue bastante intenso, todo el rato tenía la sensación de que no sería suficiente, que no sería suficiente, que tenía que ser mejor.

Finalmente terminé el libro y todo el tiempo que pasó desde que entregué el manuscrito hasta que salió publicado estuve bastante tranquila, pero de repente tuve otra crisis, era como que ya todo el mundo lo iba a ver y todo el mundo iba a poder leerlo. Tuve mucho miedo a la crítica

Ahora puedo decir que me alegro muchísimo, es una de las mejores cosas que he hecho en mi vida, me está dando muchas alegrías, el libro puedo decir que está gustando mucho, que se sigue vendiendo, que vamos por la cuarta edición y estoy súper feliz, porque me hace sentir como que he hecho un trabajo bien hecho y que todo el esfuerzo mereció la pena. Quién sabe si repito (aunque lo diga con la boca pequeña).



-Laura Cámara-

## Y AHORA TE EMBARCAS EN UN MÁSTER SOBRE SEXUALIDAD Y SALUD SEXUAL PARA ENFERMERAS...

Pues sí, un proyecto nuevo que me hace muchísima ilusión. Creo que el personal de enfermería es un personal sanitario perfecto para abordar temas de sexualidad y educación sexual. Tanto las enfermeras como las matronas están en contacto con la gente en el día a día, en consultas muy cercanas. Somos profesionales perfectos para hablar y abordar la educación sexual.

Tengo la sensación de que la sexualidad se ve como a cachitos en algunas especialidades: medicina, psicología... Y las enfermeras sean o no especialistas, como por ejemplo las matronas, van a ser el profesional que puede ejercer a la perfección la educación en salud sexual.

Este máster me hace muchísima ilusión y tengo que agradecer a CTO la confianza que han depositado en mí para dirigirlo. Además sé que me he rodeado de los mejores profesionales y docentes, los más cracks, para impartir esta formación. Un máster de calidad, que va a aportar conocimientos, aptitudes y actitudes a la profesión.



Empieza el próximo octubre de 2024 y las matrículas ya están abiertas.

iiiAnimaos!!!

## PARA ACABAR, ¿QUÉ CONSEJOS LE DARÍAS A ALGUIEN QUE ESTÁ EMPEZANDO?

Bueno, no sé si soy la persona más indicada para dar consejos en este sentido, yo he pasado por muchos altibajos. La carrera del emprendimiento es muy dura, por el camino te puede dar muchas alegrías, pero también es dura y muy solitaria. La gente te conoce, te sigue, cuando tienes visibilidad, pero no se ve todo el esfuerzo que hay detrás.

A alguien que esté empezando le diría que piense a largo plazo, no en dos meses o en seis sino quizá un año; es importante tener una visión a futuro. Andar despacio pero seguro. Esto va de maratón y no de sprints.

Algo importante es rodearte de gente que esté en tu línea, en mi caso mujeres principalmente. Por ejemplo, tengo a María que me ayuda con el tema del diseño y mantenimiento web, está conmigo desde hace muchísimos años. Me entiende, nos llevamos muy bien y me siento muy apoyada por ella tanto en lo profesional como en lo personal. El apoyo de mi marido, por ejemplo, ha sido muy importante también, animándome a que siguiera con muchas de las cosas que he hecho.

En definitiva, que se rodee de buena gente.



femenineflow

# Postgrado en Fisioterapia del Suelo Pélvico

[VER MÁS](#)

[Inscripciones abiertas](#)  
[Inicio: octubre 2024](#)

# Preguntas y respuestas



## ¿Cómo afectan las hormonas al estado de ánimo?

Las hormonas juegan un **papel crucial** en la regulación del estado de ánimo. Por ejemplo, los niveles fluctuantes de estrógeno y progesterona durante el ciclo menstrual, el embarazo o la menopausia pueden causar cambios de humor significativos, como irritabilidad, ansiedad o depresión.

Además, el desequilibrio de hormonas como el cortisol, la hormona del estrés, puede llevar a sentimientos de agobio y fatiga crónica.

La **tiroides**, que regula el metabolismo, también influye en el estado de ánimo; un hipotiroidismo puede causar más sensación de tristeza, de cansancio y letargo, mientras que un hipertiroidismo puede llevar a ansiedad e inquietud.

Mantener un **equilibrio hormonal** es esencial para la estabilidad emocional y el bienestar general.

### ¿Qué ejercicios son recomendables para fortalecer el suelo pélvico?



Los **ejercicios de Kegel** son especialmente efectivos para fortalecer el suelo pélvico. Para realizarlos, necesitas contraer los músculos del suelo pélvico, los que usarías para detener el flujo de orina, mantenerlos contraídos durante unos segundos (entre 3 y 5 segundos) y luego relajarlos durante el mismo tiempo. Puedes repetir este ejercicio 10-15 veces por sesión, varias veces al día. La efectividad de los ejercicios de Kegel está respaldada por numerosos estudios científicos, incluyendo una revisión de Bø y Herbert publicada en *The Cochrane Database of Systematic Reviews*.

Otro ejercicio eficaz es el **punto de glúteos**. Su realización es sencilla: acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas, levanta las caderas mientras mantienes los pies y los hombros en el suelo, y sostén esta posición durante unos segundos antes de bajar. Un estudio publicado en *Physical Therapy* en 2016 respalda su efectividad para mejorar la estabilidad del suelo pélvico.

Por último, el **Pilates** puede ayudar a fortalecer estos músculos mediante ejercicios que se enfocan en la estabilidad y el núcleo o core. Investigaciones publicadas en *International Urogynecology Journal* en 2010 muestran que la práctica regular de Pilates puede mejorar significativamente la fuerza del suelo pélvico y la función urinaria y sexual. Incorporar estos ejercicios en tu rutina diaria puede prevenir problemas como la incontinencia urinaria y el prolapso, mejorando tu bienestar general.

Recuerda, estos son solo tres posibles ejercicios beneficiosos para fortalecer el suelo pélvico, pero lo ideal es que consultes a tu fisioterapeuta especializado en suelo pélvico para que haga una valoración personalizada y te pauté los ejercicios de manera individualizada.

## ¿QUÉ HÁBITOS DE VIDA PUEDEN AYUDAR A MANTENER UN EQUILIBRIO HORMONAL SALUDABLE?

Mantener un equilibrio hormonal saludable es crucial para tu bienestar general. Una **dieta equilibrada y rica en nutrientes** es fundamental: incluye alimentos como frutas, verduras, proteínas magras y grasas saludables. Estos alimentos proporcionan las vitaminas y minerales necesarios para que tus hormonas funcionen correctamente. Además, hacer **ejercicio** regularmente, al menos **30 minutos al día**, puede ayudar a mantener tus hormonas en equilibrio y mejorar tu estado de ánimo.

Dormir bien es otro factor clave. Trata de dormir **entre 7 y 9 horas** por noche, ya que la falta de sueño puede desajustar tus hormonas. Gestionar el estrés también es esencial. Practicar yoga, meditación y técnicas de respiración profunda puede ayudarte a mantener los niveles de cortisol bajo control.

Es importante **evitar el consumo excesivo de alcohol y cafeína**, ya que pueden alterar tu equilibrio hormonal. Por último, no subestimes el poder de las relaciones sociales. Mantener relaciones saludables y positivas puede reducir el estrés y mejorar tu bienestar emocional, lo que también contribuye a un equilibrio hormonal saludable.



¡HASTA PRONTO!

Te invito a seguirme en



[@FemenineFlow](#) [@irenefernandezcentellas](#)

---

*Irene Fernández Centellas*