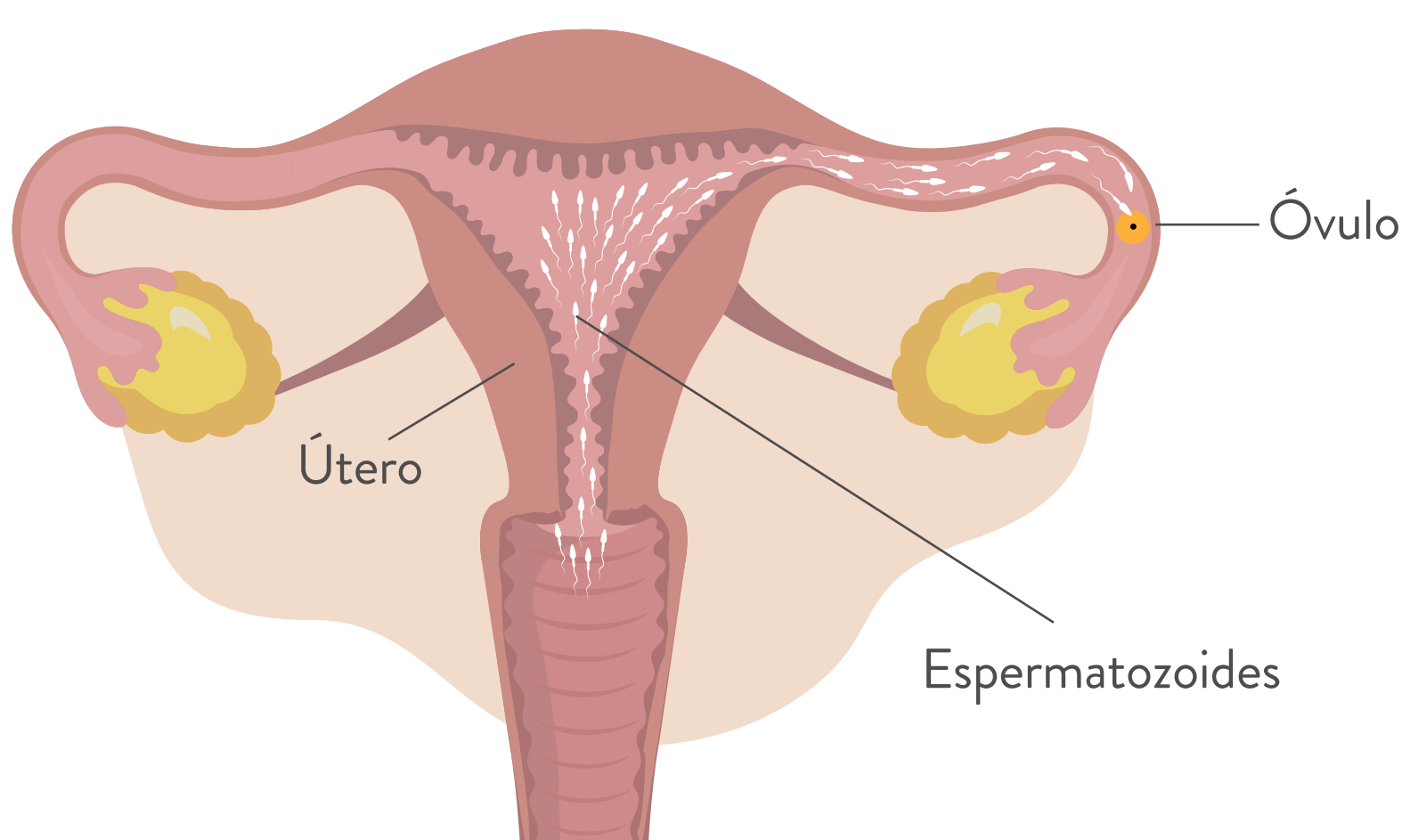


¿CÓMO SABER SI ESTOY OVULANDO?

La ovulación se produce cuando los cambios hormonales les indican a los ovarios que es momento de liberar un óvulo maduro¹



Una vez liberado, el óvulo desciende por la trompa de Falopio y permanece allí durante 12 a 24 horas, donde puede ser fertilizado.¹



El espermia puede vivir dentro del aparato reproductor femenino hasta cinco días después de las relaciones sexuales bajo las condiciones adecuadas.¹



REVISA EL CALENDARIO

Registra tu período: En un ciclo menstrual promedio de 28 días, la ovulación generalmente ocurre cerca de 14 días antes del inicio del siguiente período menstrual.¹



ESCUCHA A TU CUERPO

Es posible que algunas mujeres no experimenten los síntomas de ovulación pero algunas sí, como: dolor o calambres en un lado de tu pelvis, sensibilidad de los senos, hinchazón abdominal, cambios de humor.^{2,3}



REVISA LA TEMPERATURA BASAL DE TU CUERPO

Toma tu temperatura todos los días en la mañana antes de salir de la cama durante unos meses para saber el patrón de tu cuerpo. Esta subirá alrededor de medio grado cuando suceda la ovulación.^{1,2}



REVISA EL FLUJO VAGINAL

Durante la ovulación, puedes notar un aumento de las secreciones vaginales transparentes, húmedas y gomosas. Justo después de la ovulación, estas secreciones disminuyen y se vuelven más espesas, turbias y menos notables.^{1,3}



KIT DE PREDICCIÓN DE OVULACIÓN

Estos kits son de venta libre y pueden ayudarte a identificar cuándo es más probable que ovules. Evalúan tu orina para detectar el incremento de hormonas que se produce antes de la ovulación.^{1,3}

1. ¿Qué signos de la ovulación debo detectar si estoy tratando de concebir? - Mayo Clinic. (2023, 18 marzo). <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/getting-pregnant/expert-answers/ovulation-signs/faq-20058000>
2. Signos de la ovulación - American Pregnancy Association (2015, junio). <https://americanpregnancy.org/es/getting-pregnant/infertility/signs-of-ovulation/>
3. Síntomas de ovulación: cuáles son los más comunes) - El blog de tu bebé (2018, 18 setiembre). <https://www.elblogdetubebe.com/sintomas-de-ovulacion-cuales-son-los-mas-comunes>