



# LETY OURSELVES

Aprendizaje de la Fertilidad

*“Learn, Trust, Enjoy your fertility”*

# ¿QUÉ ES LETYOURSELVES?

*Letyourselves* es un proyecto nacido en el 2015, para la enseñanza y seguimiento de la fertilidad y la sexualidad de la pareja.

Objetivo:

- Enseñanza y seguimiento de la fertilidad de toda mujer en cualquiera de sus etapas reproductivas.
- Dar a conocer los Métodos Naturales de Conocimiento de la Fertilidad como medio de Planificación Familiar respetuoso con la naturaleza humana.

Eva Corujo es farmacéutica, Máster en Bioética y experta en Métodos de Conocimiento de la Fertilidad y Planificación Familiar Natural, certificada para la enseñanza de los *Métodos Sintotérmico, Temperatura y Ovulación Billings*.

# MÉTODOS NATURALES

Los MÉTODOS NATURALES “son aquellos basados en la observación de signos de fertilidad/infertilidad en el ciclo de la mujer y, en la abstinencia periódica de relaciones sexuales en la fase fértil del ciclo si se desea evitar embarazo” (OMS)

Utilizan los **Indicadores de Fertilidad** (principalmente Temperatura, Secreción cervical y Cambios en el cuello del útero) que toda mujer es capaz de interpretar en su cuerpo para reconocer con exactitud la ventana de fertilidad de cada ciclo.

Los Métodos más conocidos y utilizados son el **Método de la Temperatura** (eficacia para evitar embarazo: 99,6%), el **Método Sintotérmico** (eficacia para evitar embarazo: 98,6-99,6%), el **Método de la Ovulación Billings** (eficacia para evitar embarazo: 97,8-99,6%).

Por otro lado, **su aplicación sirve para facilitar y aumentar las probabilidades de embarazo**, ya que enseñan a reconocer los días más fértiles y a confirmar que hay ovulación. Permiten sospechar de alteraciones reproductivas y tratar de solucionarlas en caso de situaciones de infertilidad de la pareja. Es básica la coordinación con médicos ginecólogos y otros especialistas para acceder con facilidad a las pruebas diagnósticas pertinentes, en caso de ser necesario.

# ¿QUIÉN PUEDE APRENDER?

- Toda mujer que desee conocer su fertilidad, como signo de salud,
- Toda pareja que desee **espaciar o evitar un embarazo**,
- Toda pareja que desee **conseguir una gestación** (también en situaciones de hipofertilidad).

Está comprobado que **cualquier mujer** en edad fértil es capaz de reconocer su ventana de fertilidad con un Método Natural:

- ✓ En ciclos normales,
- ✓ En ciclos irregulares: lactancia, premenopausia, postpíldora, estrés, etc.
- ✓ En situaciones más complejas o patológicas: ovarios poliquísticos, hipotiroidismo, endometriosis, etc.

# ¿CÓMO SE APRENDE?

- Presencial / Online (Skype), según cada necesidad.
- De forma individual y personalizada, la enseñanza se adapta a cualquier situación reproductiva (se aconseja que la pareja asista también a las sesiones).

El aprendizaje de un Método Natural debe de estar guiado en sus inicios por un experto que asegure un buen uso del método elegido según las reglas concretas del mismo, y según el sentido que se le quiera dar (evitar o conseguir el embarazo).

# CURSO DE MÉTODOS NATURALES

**Aconsejado para nuevos usuarios que desconocen el funcionamiento de los Métodos Naturales o quieren aprender de nuevo un método.**

## **¿Qué incluye el curso?**

1. **Parte teórica.** 5 sesiones de 45 minutos (aprox.) cada una, repartidas a lo largo de 3, 6 ó 12 meses, dependiendo de la situación reproductiva de la mujer y de la duración de sus ciclos. En ellas se aprende, entre otras cosas, las bases científicas del Método utilizado, las reglas que lo rigen para espaciar o conseguir embarazo, y las distintas situaciones reproductivas para saber cómo actuar frente a ellas. (ANEXO 1)

2. **Parte práctica.** Consiste en el registro de los indicadores de fertilidad en gráficas específicas del método. Es la parte del curso más importante, ya que supone un control y evaluación constante del aprendizaje, con un seguimiento de un mínimo de 3 a 6 ciclos ováricos. La usuaria tiene acceso permanente con la profesora (vía email, teléfono, etc.) para consultar y resolver dudas en cualquier momento. La finalidad es asegurar que se entiende y aplica bien el método. El curso cubre el seguimiento durante 1 año y medio desde que se empezó.

4. **Disponibilidad para el futuro.** Es importante que las mujeres y parejas usuarias de un Método Natural cuenten con el apoyo de alguien que pueda ayudarlas en momentos de incertidumbre y para resolver cualquier duda puntual que surja en el futuro.

# ANEXOS

**ANEXO 1.** Desglose de las sesiones

**ANEXO 2.** Aclaración para situación especial de Postparto o Lactancia

**ANEXO 3.** Aclaración para situación de hipofertilidad y deseo de embarazo.

**ANEXO 4.** Otras situaciones especiales.

# ANEXO 1: Desglose de las sesiones teóricas del Curso

## 1ª SESIÓN

Qué es la Planificación Familiar Natural. Elección del Método: Sintotérmico o Billings.

Breve historia de los Métodos de Conocimiento de la Fertilidad, eficacia y beneficios.

Anatomía y Fisiología del aparato genital. Fertilidad combinada.

Indicadores de Fertilidad.

Cómo llevar la gráfica y recogida de datos de los indicadores de fertilidad.

## 2ª SESIÓN (15 días después de la 1ª)

Explicación completa del funcionamiento del método.

Reglas a aplicar para conseguir o evitar embarazo.

Ciclo menstrual y sus fases.

## 3ª SESIÓN (un mes después)

Correlación hormonal en el ciclo ovárico y relación con la gráfica.

Tipos de Moco Cervical y funciones.

Cambios en el cérvix.

## 4ª SESIÓN (un mes después)

Tipos de Sangrado.

Tipos de Ciclos.

Situaciones Especiales en la vida de la mujer (estrés, posparto, lactancia, etc.)

## 5ª SESIÓN (un mes después)

Tecnologías de apoyo.

Anticoncepción hormonal.

Técnicas de reproducción asistida.

Sexualidad y comunicación de la pareja.

**En todas las sesiones se realiza una evaluación del aprendizaje y revisión de la gráfica.**

**El orden puede verse alterado según cada caso particular.**

# ANEXO 2: Situación especial de Postparto y Lactancia

El aprendizaje es similar al del curso completo, pero adaptado a esta situación.

El seguimiento es continuo durante el periodo de vuelta a la fertilidad tras el parto, y al menos, los 3 primeros ciclos postparto. Esto puede llevar más de un año, según cada caso.

**Se recomienda, si es posible, empezar nada más terminar los loquios o cuarentena, aunque la mujer cumpla las reglas del MELA (amenorrea de la lactancia).**

## Características de la Fertilidad tras el parto:

- El retorno a la fertilidad es absolutamente variable de mujer a mujer, dependiendo sobretodo del tipo de lactancia.
- Normalmente, primero sucede la ovulación y después la menstruación, por lo que el seguimiento debe ser adecuado para evitar un embarazo inesperado.
- Los primeros ciclos postparto suelen ser irregulares y con características diferentes a los anteriores al embarazo: las características fértiles y el tipo de sangrado pueden variar.

# ANEXO 3: Situación especial de Hipofertilidad

El aprendizaje es similar al del curso completo, pero adaptado a esta situación.

**1º** En *Letyourselves* ofrecemos ayuda específica para favorecer la concepción natural mediante el **uso de los Métodos Naturales**. Estos constituyen una alternativa respetuosa con el cuerpo, incluso para parejas que muestran algún posible problema de fertilidad.

**2º** Al mismo tiempo, y de manera coordinada, que se realiza el curso de aprendizaje, **se realiza un Estudio Básico de la Fertilidad de la pareja**. Con la ayuda de diversos especialistas médicos (ginecólogos, endocrinos, urólogos, pruebas diagnósticas, nutricionistas, apoyo psicológico) se evalúa individualmente a la pareja, se valora si se requiere de tratamiento médico (incluso quirúrgico si fuera el caso), respetando siempre que la concepción tenga lugar dentro de relaciones sexuales normales.

De esta manera, durante todo el seguimiento, el estudio es integral al tener en cuenta múltiples factores: hormonales, dietéticos, anímicos, etc., que pueden afectar a la fertilidad de la pareja.

**3º** El importe del curso no cubre los gastos de las pruebas médicas pertinentes, sino que dependerá, por lo general, del seguro médico privado del paciente. Si bien muchas de las pruebas necesarias pueden realizarse a través de la Seguridad Social u otros médicos, según el lugar de residencia.

# ANEXO 3: Situación especial de Hipofertilidad

El **Estudio Básico de la Fertilidad de la pareja** se compone de lo siguiente:

- Factor masculino:

Analíticas hormonales completas.

Seminogramas.

Otras pruebas diagnósticas.

- Factor femenino:

Monitorización de los ciclos ováricos (un mínimo de 6) con un Método de Conocimiento de la Fertilidad (Billings o Sintotérmico), para poder dirigir las relaciones a los días más fértiles.

Analíticas hormonales completas.

Ecografías.

Histerosalpingografía.

Otras pruebas diagnósticas.

- Valoración de los estilos de vida y hábitos de ambos: alimentación, deporte, estrés, etc.

## ANEXO 4: Otras situaciones especiales

La enseñanza se adaptará a cualquier otra situación especial que requiera de un trato especial.

Otras situaciones son, por ejemplo, la Premenopausia, la Postpíldora o Enfermedades concretas donde esté contraindicado el embarazo.

# DÓNDE

## **Presencial:**

- Clínica Santa Elena. Calle La Granja, 8, 28003, Madrid
- Hospital Nuevo Belén. Calle José Silva, 7, 28043, Madrid
- Consulta particular. Calle Suiza, 1, 28224, Pozuelo, Madrid

## **Online:**

*Skype o videoconferencia.*

En cualquiera de los casos el horario es flexible, en función de la disponibilidad y de las necesidades particulares.

# COSTE

Curso Completo Individual\*: 200€/mujer o pareja, presencial o por Skype. Generalmente aconsejado. Es 100% personalizado para la mujer y su pareja, adaptado a cada caso particular.

Curso Completo Grupal\*: presencial.

- 2 usuarias: 150€/cada una (con o sin pareja)
- 3 ó más usuarias: 100€/cada una (con o sin pareja).

La parte teórica se lleva a cabo de manera conjunta, y la revisión de las gráficas y seguimiento de los ciclos de manera individual.

Sesiones individuales: 45€/sesión presencial o por Skype y la ayuda en el seguimiento de un ciclo. Para usuarias de un método aprendido con anterioridad que requieran un repaso.

Ayuda extra en el seguimiento: 120€. Incluye una sesión presencial o por Skype y el seguimiento de las gráficas durante 6 meses. Para usuarias de un método aprendido con anterioridad a las que se les haya caducado el seguimiento que incluye el curso completo.

\*Incluidas todas las sesiones, apuntes y el seguimiento continuo durante 1 año y medio desde que se empezó.

\*Si no se termina el curso, bien por abandono o por embarazo, se pueden guardar las sesiones pendientes para más adelante. En cualquier caso, no se devuelve el importe abonado.

# FORMA DE PAGO

SEGÚN EL PAÍS:

**España:** Transferencia, *Paypal*, Bizum (699634704).

Datos bancarios:

Eva Corujo Martín

Banco Santander N° cuenta: ES79 0049 5127 11 2295138621

Correo: [info@letyourselves.com](mailto:info@letyourselves.com)

**Fuera de España:** *Paypal*.

Correo: [info@letyourselves.com](mailto:info@letyourselves.com)

El pago debe realizarse una vez esté concertada la primera cita, antes de empezar. Indicando en concepto el nombre y apellidos de la mujer y mandando el comprobante del abono a [info@letyourselves.com](mailto:info@letyourselves.com)

# CONTACTO

Eva Corujo

Teléfono: 0034 699634704

Email: [info@letyourselves.com](mailto:info@letyourselves.com)

[www.letyourselves.com](http://www.letyourselves.com)

[www.letyourselves.com](http://www.letyourselves.com)

