

El objetivo de BioSelf

Su filosofía: conocer los pocos días fértiles de su ciclo es mejorar su salud, su sexualidad y su bienestar, es también una manera segura de controlar y apoderarse de su fertilidad, sin delegarla a un aparato o a un equipo médico. BioSelf es un instrumento preciado y eficaz para este fin.

Una alternativa natural a la píldora anticonceptiva; tan fiable y segura como ésta, pero sin efectos secundarios.

En caso de infertilidad, esta alternativa también representa una forma eficaz y poco costosa de favorecer un embarazo.

Descubra un control de natalidad natural, con un doble objetivo –la concepción y la anticoncepción– un método seguro y simple: descubra una sexualidad armoniosa que respeta su fertilidad y su cuerpo.

BioSelf le ofrece la clave para ingresar al mundo de los métodos de regulación natural de la fertilidad.

Los métodos naturales de anticoncepción y de concepción

Existen varios signos en el cuerpo femenino que nos anuncian los días propicios a la ovulación: las hormonas LH en la orina, la estructura de la saliva, del sudor o de la flema cervical (proveniente de las cavidades del cuello del útero); el aumento de la temperatura al despertar (temperatura basal) al momento de la ovulación y la duración del ciclo. Los signos más fiables y los mejores explorados por los métodos naturales son, la flema cervical, la temperatura al despertar (temperatura basal) y la duración del ciclo. Conocer y saber interpretar el conjunto de esos tres elementos es lo que caracteriza al método Sintotérmico. BioSelf:

BioSelf, basada en Ginebra, es una sociedad que lanzó en 1986 un termómetro-computadora de alta precisión que analiza la curva de la temperatura, indicando con ello los días fértiles, muy fértiles e infértiles. BioSelf está ligada a la Fundación SymptoTherm de Morges (Suiza), especializada en el método Sintotérmico para la regulación natural de la concepción.

¿Cuáles son las ventajas de BioSelf?

¿Por qué necesitar un libro para complementar un instrumento de medida tan sofisticado?

Con la ayuda del aparato BioSelf usted descubre fácilmente sus días fértiles, muy fértiles e infértiles. Usted podría contentarse con utilizar únicamente esta función. No es más difícil que ingerir una pastilla todos los días; además, una vez identificado su ciclo menstrual, BioSelf la libera de la toma de temperatura durante los días infértiles, indicados con una luz verde. Aquello representa una “pausa” de entre 12 a 18 días por ciclo si usted se encuentra en buena salud.

Por un lado, BioSelf le facilita el aprendizaje del método sintomatérmico, el cual le exige el repertorio de su curva de temperatura. Dicha tarea es realizada por BioSelf. Por otro lado, el método sintomatérmico le permite refinar sus conocimientos con respecto a sus ciclos, ya sea para favorecer el embarazo o para

evitarlo, y para “ganar” algunos días infértiles en su ciclo. De esta manera, usted aumentará los días sin preservativo. De usted depende hasta donde quiere extender sus conocimientos y la autoobservación de su ciclo, que enriquecerán asimismo su vida sexual. ¿BioSelf for you?

A quién se dirige BioSelf

Utilizar BioSelf, es escoger un método natural para la planificación familiar.

Hoy en día, una cantidad cada vez mayor de mujeres opta por un método natural, sea por motivos de salud, o porque sus necesidades evolucionan a lo largo de su vida reproductiva, o quizás porque no están satisfechas con el uso de anticonceptivos.

Principales ventajas:

- Poseer conocimiento y control sobre su fertilidad
- Ausencia de medicación
- Ausencia de intervención química o mecánica en el cuerpo
- Ausencia de efectos secundarios

BioSelf observa e interpreta los signos y síntomas naturales de fertilidad a lo largo de su ciclo menstrual, trabajando en completa armonía con su cuerpo, sin modificar, en ningún caso, su fisiología natural.

Usted desea planificar un embarazo: BioSelf le ayuda a la concepción.

Una de cada seis parejas encuentra dificultades para concebir un niño. BioSelf le ayuda a evaluar las primeras señales y el momento de la ovulación. Al indicar los días de fertilidad máxima, BioSelf le permite planificar las relaciones sexuales que convertirán su deseo de embarazo en realidad.

Usted desea evitar un embarazo: BioSelf la ayuda en la anticoncepción.

BioSelf le señala las fases fértiles e infértiles de su ciclo menstrual. Cuando se trata de un día “verde”, usted puede mantener relaciones sexuales con toda libertad sin necesidad de protegerse; mientras que en los días “rojos”, deberá abstenerse de tenerlas o utilizar una barrera contraceptiva.

¿Puede usted utilizar BioSelf ?

Usted puede utilizar BioSelf si:

- La duración de su ciclo menstrual es de 18 a 39 días.
- Usted no utiliza tratamientos que puedan afectar su ciclo menstrual (por ejemplo, la píldora).
- Si no está dando de lactar.
- Si no presenta síntomas de menopausia.
- Si no toma medicamentos que afecten su temperatura corporal.

BIOSELF® SA

Casilla postal • CH-1226 THONEX-GENEVE

Tél. (41) 22 349 68 13 • Fax (41) 22 348 12 11

Internet: www.bioself.com • Email: admin@bioself.com

Al escoger Bioself como ayuda a la contracepción, usted y su pareja deben estar motivados para respetar de manera minuciosa las señales luminosas (abstinencia o relaciones sexuales con proteccción durante la fase "roja" fértil).

Bioself no ofrece proteccción alguna contra las enfermedades de transmisi3n sexual (VIH, etc).

Bioself

Todo método anticonceptivo serio y natural empieza con la perfecta toma de la temperatura al despertar (temperatura basal):

Bioself: es el indicador de fertilidad más fiable y simple de utilizar que existe, según un estudio realizado recientemente en Alemania (Neue Technologien in der Familienplanung, Malteser Werke, Kalker Hauptstrasse 22-24, D-51103 Colonia);

Bioself: es un instrumento de precisión de alta tecnología Suiza, que desde su lanzamiento en 1986 ha sido constantemente perfeccionado. Este aparato también procesa y evalúa las estadísticas de la duraci3n de su ciclo menstrual;

Bioself: es recomendado por los ginec3logos suizos favorables a la utilizaci3n de métodos naturales;

Bioself: está autorizado por la FDA (Food and Drug Administration – Administraci3n de Alimentos y Drogas) de los Estados Unidos de América. (Registro No. 8030991, secci3n 510 de Food, Drug and Cosmetic Act.). Autorizado en Europa (CE 0459).

Bioself: El Aparato

Se trata de un pequeño aparato electrónico portátil que se compone de una punta térmica para el control de la temperatura, de 3 indicadores luminosos que le indican día a día el estado de su fertilidad, de un botón rojo para el registro de sus reglas (que significa el inicio de un nuevo ciclo), de otro botón negro que le permite el acceso a los menús y de una pantalla de cristal líquido que visualiza diariamente sus temperaturas.

Bioself Hecho en Suiza por Valtronic.

Punta térmica.

La punta térmica le permite registrar su temperatura al despertar (temperatura basal) diariamente, sea a través de la boca, del recto o de la vagina. La punta térmica le permite asimismo encender en todo momento la pantalla y visualizar su última temperatura presionando simultáneamente las dos partes metálicas.

El indicador verde.

El indicador verde señala que usted se encuentra en la fase infértil de su ciclo. Es la fase en la que las relaciones sexuales no pueden dar lugar a un embarazo.

El indicador rojo constante.

El indicador rojo constante señala que usted está en la fase poco fértil de su ciclo. Durante esta fase, las posibilidades de concebir son muy escasas pero no quedan excluidas.

El indicador rojo intermitente.

El indicador rojo intermitente señala que usted está en la fase más fértil de su ciclo. Es la fase en la que las posibilidades de concepci3n son mayores.

El boton rojo de las reglas.

Cada mes, el primer día de su regla, usted debe pulsar el botón rojo de las menstruaciones para informar a Bioself que inicia un nuevo ciclo menstrual.

Bot3n negro.

El botón negro le permite acceder a los diferentes menús del aparato. Usted puede, por ejemplo, consultar manualmente las temperaturas y duraciones de sus ciclos anteriores.

Compartimento para las pilas.

Bioself está alimentado por 3 pilas alcalinas 1.5V AAA/LR03 estándar.

Altavoz de transmisi3n.

Usted puede transmitir los datos de la memoria de su aparato hacia un centro Bioself, a fin de que sean impresos en forma de curva gráfica.

Bioself pone a su disposici3n una red de consejeras especializadas en el método sintomatérmico que le ayudarán.



BIOSELF® SA

Casilla postal • CH-1226 THONEX-GENEVE
Tél. (41) 22 349 68 13 • Fax (41) 22 348 12 11
Internet: www.bioself.com • Email: admin@bioself.com

La utilización del aparato BioSelf

Utilizar el aparato es muy simple. **Cada mañana, usted debe registrar su temperatura al despertar (temperatura basal)**. Para que no se le olvide, BioSelf se lo recuerda emitiendo una discreta señal sonora.

Cada mes, cuando su regla empieza, pulse el botón de las reglas para registrar el inicio de su nuevo ciclo menstrual.

Eso es todo lo que debe hacer. Tras el análisis y el tratamiento automático de los datos, el aparato le indicará cada día, el estado de su fertilidad, mediante 3 indicadores luminosos.

El indicador verde le informa que usted se encuentra en la fase infértil de su ciclo.

El indicador rojo constante le informa que usted se encuentra en la fase poco fértil de su ciclo. Durante esta fase, las posibilidades de concebir son muy escasas, pero no quedan excluidas.

El botón rojo intermitente le indica que usted se encuentra en la fase fértil de su ciclo. Es la fase en la que las posibilidades de concebir son las más elevadas.

Cuidado:

Si utiliza BioSelf con fines anticonceptivos, deberá abstenerse de mantener relaciones sexuales durante los días “rojos”. Si usted decide, de manera alternativa, hacer uso de un método anticonceptivo (por ejemplo, un preservativo) durante los días “rojos”, el riesgo de embarazo, en ese momento, dependerá de la fiabilidad del método que haya elegido.

Si utiliza BioSelf para quedar embarazada es aconsejable que mantenga relaciones sexuales cada dos días durante la fase “rojo intermitente”.

Usted puede iniciar el uso de BioSelf en cualquier momento del ciclo. BioSelf ha sido concebido para ser usado por vía oral, rectal o vaginal. Cualquiera que haya sido la vía de su elección, usted deberá mantenerla durante el ciclo, ya que la temperatura varía en función de la vía utilizada.

Para una utilización adecuada, debe seguir algunas reglas muy sencillas.

1.

1. Todas las mañanas, al despertar, antes de levantarse y de realizar cualquier actividad, usted debe registrar su temperatura basal. Introduzca la punta térmica bajo la lengua, en el centro de la boca. Al cabo de 10 minutos aproximadamente, BioSelf emite una señal sonora que le indica que la temperatura ha sido debidamente tomada y registrada.

La hora de registro de su temperatura al despertar, determinará el margen de tiempo que se le concede para su toma al día siguiente. BioSelf le concede un intervalo de 4 horas: dos horas antes y dos horas después de la hora de registro del día anterior.

Ejemplo:

El lunes usted se toma la temperatura a las 07:00 horas. El martes usted podrá hacerlo entre las 05:00 y las 09:00 horas. El despertador de BioSelf emitirá un sonido discreto a las 07:00 horas.

Para una óptima utilización, le aconsejamos que registre su temperatura, todos los días aproximadamente a la misma hora.

En caso de desfases horarios, de trabajo con horarios irregulares, etc., usted tiene la posibilidad de modificar radicalmente el margen de tiempo de la toma de temperatura mediante el menú Hour (hora).

2.

El primer día de su menstruación usted debe pulsar el botón de las reglas para informar a BioSelf que está iniciando un nuevo ciclo menstrual. Esto es muy importante para determinar el inicio de la fase fértil.

Impresión de la curva de temperaturas

Usted puede obtener la impresión de su curva de temperatura al despertar (temperatura basal), llamando a uno de los centros BioSelf. Así podrá hacer imprimir el desarrollo preciso de sus 12 últimos ciclos menstruales.

Las informaciones derivadas son sumamente valiosas. A menudo, ellas sirven como instrumento de análisis de primer orden cuando surgen problemas de fertilidad. La curva de la temperatura tomada al despertar (temperatura basal) es, por ejemplo, un medio fiable para confirmar la ovulación.

La curva de la temperatura al despertar (temperatura basal) puede ser igualmente útil para confirmar un embarazo. En este caso BioSelf visualiza un mensaje específico y, al momento de la impresión de la curva, calcula la fecha teórica del alumbramiento.

Para transmitir los datos memorizados en su aparato BioSelf, utilice el menú TEL previsto para este fin, a continuación colóquelo sobre su aparato telefónico. El contenido de la memoria será instantáneamente transferido y posteriormente recibirá, por correo o por fax, toda la cronología de su curva de temperaturas.

Menús accesorios disponibles

Usted tiene a su disposición diferentes menús que le permiten:

- consultar manualmente las temperaturas y las duraciones de los ciclos menstruales registrados.
- transmitir sus datos a través del teléfono.
- modificar el margen de tiempo del registro de la temperatura.
- elegir la señal sonora matinal.
- elegir la visualización en grados centígrados (°C) o en grados Fahrenheit (°F).
- corregir un registro erróneo de las menstruaciones.

Hay un empalme detallado del manual de usuario con cada BioSelf, que explica en detalles todas estas funciones.

BIOSELF® SA

Casilla postal • CH-1226 THONEX-GENEVE
Tél. (41) 22 349 68 13 • Fax (41) 22 348 12 11
Internet: www.bioself.com • Email: admin@bioself.com