

[Observa tus ciclos. ¡Conoce tu cuerpo!](#)
[Calcula tu fecha probable de parto](#)

Se llama periodo fértil a aquellos días en que una mujer tiene una mayor probabilidad de embarazarse. Se presenta aproximadamente a la mitad de cada ciclo menstrual, momento en que un óvulo ya maduro se desprende de uno de los ovarios para iniciar su recorrido por las trompas de Falopio, en espera de la llegada de un espermatozoide para ser fecundado. Este proceso, es conocido como ovulación, y es diferente y único en cada mujer (en caso de no haber fecundación, se repite cada mes) por lo cual es importante conocer y comprender lo que sucede en cada ciclo menstrual, prestándole la debida atención a los síntomas que se manifiestan en tu cuerpo.

Durante el periodo de ovulación, cuando estás en tus días fértiles, puedes observar algunos cambios en la consistencia del fluido o mucosa cervical, la cual se torna transparente y viscosa, similar a la clara de huevo cruda.

Por el contrario, en los días no fértiles, después de la ovulación, la mucosa cervical cambia su consistencia, poniéndose cada vez más seca, pegajosa y de color opaco.

A fin de que aprendas a distinguir los cambios, puedes observar la consistencia de dicha mucosa, ya sea en tu pantaleta, en el papel higiénico cuando vas al baño, al tocar tu vulva o introducir con cuidado el dedo en la vagina. La mucosa cervical tiene la función de ayudar al movimiento del espermatozoide a través del útero y luego hacia las trompas de Falopio donde se encontrará con el óvulo que fue liberado, por ello cambia en el periodo de ovulación.

Otros síntomas que algunas mujeres experimentan durante la etapa de ovulación son la congestión de las mamas, que se ponen duras o tensas, provocando un ligero dolor; la sensación de punzadas en el vientre, del lado del ovario que está ovulando; y el incremento de la temperatura basal, es decir, la que tiene el cuerpo al despertar y antes de realizar cualquier actividad, incluso la de levantarse.

Para identificar tus días fértiles te sugerimos realices un seguimiento de tus ciclos menstruales, por lo menos de los últimos seis meses, aunque el ideal es de un año, para que observes y tomes nota de los síntomas y cambios que experimentas en tu ovulación.

Con el fin de ayudarte a calcular tus días fértiles, te presentamos esta herramienta en la que sólo tienes que registrar la fecha de tu última regla y la duración de tus ciclos. Si no las recuerdas o no las tienes presentes, te sugerimos visitar la sección [observa tus ciclos](#), esto te ayudará a llevar un control de los mismos y a conocerte mejor.

Es muy importante que

NO UTILICES este calendario para prevenir un embarazo

.□

estos cálculos son sólo una aproximación y funciona en ciclos menstruales regulares. El cálculo de los días fértiles y de ovulación pueden variar.

Recuerda que en toda relación sexual sin protección existe el riesgo de que ocurra un embarazo o de adquirir alguna infección de transmisión sexual (ITS), incluido el VIH que causa el sida. El condón masculino o femenino es el único método que protege de ambas cosas.

[Calculadora para días fértiles](#) [Inicio](#)