

La “llamada” de la maternidad

Diversas aplicaciones permiten utilizar el teléfono como guía y recordatorio para conocer los días más fértiles y fáciles para lograr el embarazo

Móvil y mano. Mano y móvil. Este es probablemente el matrimonio más indisoluble sobre la tierra en estos momentos. Para muchas personas, buena parte de la vida pasa por el teléfono móvil. Y es que las múltiples aplicaciones disponibles convierten a cualquier smartphone en mucho más que un teléfono: sirve como reloj, agenda, calculadora, medio de información, permite conocer el pronóstico del tiempo y funciona como sucursal bancaria. Las últimas en diseñarse incluso están relacionadas con el uso del teléfono móvil como calendario de los ciclos menstruales, la fertilidad y ovulación.

La mayoría son gratuitas y, además de ofrecer información, emiten alarmas y avisos que funcionan como recordatorios de los días clave.

Las aplicaciones para utilizar el teléfono como una agenda de la fertilidad -que ayude a lograr el embarazo o, por el contrario, a prevenirlo- son numerosas. Y las hay para todos los sistemas operativos: Android, iOS, Windows mobile, etc. Algunas de las más populares son Alerta de periodo (Period Tracker), Calendario de periodo (Period Calendar), My days, Calendario WomanLog, LadyTimer, OvUView y LoveCycles.

¿Cómo funcionan estas calculadoras de fertilidad?

El funcionamiento de estas aplicaciones es parecido en todas ellas. La mayoría calcula los días de ovulación y de mayor fertilidad a partir de los datos introducidos por la propia usuaria del teléfono. Este tipo de aplicaciones suelen solicitar la fecha de inicio de la menstruación, así como la duración normal de sus periodos.

Algunos, como Ovurview y Lovecycles, utilizan recursos más sofisticados, basados en los llamados métodos sintotérmicos. Estos métodos anticonceptivos (conocidos por los nombres de los investigadores que los desarrollaron: Döring, Billings, Rötzer) utilizan información algo más completa. Entre otros datos, se basan en la temperatura corporal así como en la mucosidad cervical para calcular los periodos de fertilidad. Estas aplicaciones son, en teoría, algo más precisas.

En cualquier caso, todas las apps de fertilidad aclaran que los resultados que arrojan son teóricos y están basados en los datos introducidos por cada usuaria. Algunos, además, advierten de que su información no debe usarse como método para evitar embarazos.

Duración del periodo y ciclo menstrual, datos básicos

Para usar estas aplicaciones, la usuaria debe introducir una serie de datos. Los relacionados con la duración del periodo y del ciclo menstrual constituyen la información elemental en la que se basan los cálculos. Cuanto más irregular sean los ciclos menstruales de una mujer, más difícil resulta prever las fechas de los periodos siguientes. Por otra parte, se pueden incluir datos diversos, como la temperatura basal, el peso o los estados de ánimo, con el fin de que el sistema confeccione tablas con las que resulte más sencillo hacer el seguimiento.

Los programas de fertilidad para el móvil permiten ordenar la información de forma gráfica en la pantalla. De esta manera, elaboran un calendario personalizado en el que aparecen señalados con diversos iconos las futuras ovulaciones, así como el inicio aproximado

de la próxima menstruación. Algunos de estos programas incluso ofrecen incluso la opción de compartir el calendario con el médico y la pareja. En este caso, la mujer puede seleccionar los datos que desea compartir.

Las aplicaciones de ovulación suelen, asimismo, permitir guardar los datos en un ordenador o en un servidor on line. Una opción que evita la pérdida de información, en caso de extravío o robo del teléfono.

Alertas para el día D

En Internet ya existían las llamadas calculadoras de fertilidad, que ofrecían (tras introducir los datos relacionados con los últimos periodos) las fechas con mayor probabilidad para lograr el embarazo e, incluso, las del futuro parto. La novedad que introducen las aplicaciones para móviles es que permiten personalizar el servicio. De esta forma, el teléfono guarda los datos y emite avisos.

Estas alertas -según cada aplicación- se pueden configurar para que se activen durante los días de ovulación o para que adviertan de la llegada de la menstruación. Del mismo modo, permiten programarse para que recuerden cada día el horario de toma de la píldora o de registrar la temperatura basal. La mayoría de las aplicaciones dan esta información de modo simple. Pero las aplicaciones más completas -como Ovurview- ofrecen la posibilidad de configurar el programa para presentar los datos (de un modo u otro), en función del objetivo fijado: lograr un embarazo o evitarlo.

➔ www.consumer.es



SERVICIOS ADICIONALES EN EL MÓVIL PARA LA FERTILIDAD

Algunas de estas aplicaciones son de pago (muchas son versiones premium de las mismas aplicaciones gratuitas) y se caracterizan porque envían informes periódicos -en formato pdf- por correo electrónico, mientras que otras amplían las posibilidades de personalizar los avisos. No obstante, la diferencia más notoria es que, con las versiones de pago, se evitan los anuncios publicitarios. La mayoría de las versiones premium cuestan entre 1,30 y 1,60 euros. Aunque hay algunas un poco más caras, como LadyTimer (2,15 euros) y LadyCycle (2,48 euros).



■ **Alerta de Periodo**
iOS



■ **WomanLog**
Android y iPhone



■ **OvurView**
Android



■ **LoveCycles**
iOS