



## *Para ti, una alternativa natural de planeamiento familiar que identifica con precisión tus días de fertilidad*



### El objetivo de Bioself

El indicador Bioself te ofrece una manera serena de ocuparte del universo de tu fertilidad para poder identificar con seguridad y de modo natural los días fértiles de tu ciclo menstrual.

Esta fertilidad consiste solo en unos pocos días cada mes. Ella te pertenece, es frágil y tienes que protegerla: debe continuar a ser tuya. Bioself te ofrece la posibilidad de que te la vuelvas a apropiar para que puedas mantener tú misma el control sobre ella en vez de permitirle el control a soluciones medicamentosas o invasoras.

Librarte de métodos artificiales significa respetar la integridad de tu cuerpo y mejorar tus relaciones sexuales, ya que estarás en concordancia con tus principios éticos.

Desde este punto de vista el indicador de fertilidad Bioself es un instrumento precioso para tu proyecto de embarazo a través de métodos naturales.

Al mismo tiempo es una alternativa importante para los métodos de contracepción artificiales como la píldora o los DIU (dispositivos intrauterinos), ya que presenta los mismos coeficientes de credibilidad y de fiabilidad. También presenta la ventaja enorme de no provocar ningún efecto secundario.

### Las ventajas y particularidades del indicador Bioself

Más y más mujeres escogen hoy día un método natural. Esta preferencia se debe a razones varias y múltiples:

- contraindicaciones médicas (riesgos de flebitis, de colesterol, de triglicéridos o de hipertensión arterial)
- la falta de comodidad o los daños de los métodos artificiales
- conflictos de convicciones ideológicas o religiosas

Esta opción natural presenta ventajas determinantes para la salud:

- ninguna inoculación farmacéutica o química
- ninguna intervención mecánica o de agresión corporal
- ausencia total de efectos secundarios
- mejor conocimiento del propio cuerpo y de la propia fertilidad.

El indicador Bioself ha sido objeto de numerosos estudios clínicos en Europa, en Canadá y en Asia. Estos estudios muestran una fiabilidad de 97% a 99% si se utiliza el aparato como se indica en las instrucciones de uso.

**BIOSELF™**

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

## ¿Te conviene el indicador Bioself?

El indicador Bioself conviene a toda mujer en edad de procrear a condición de que

- la duración de su ciclo esté entre 18 y 39 días
- no utilice tratamientos que puedan afectar su ciclo menstrual (por ejemplo, la píldora contraceptiva)
- no esté en período de lactancia
- no presente síntomas de menopausia
- no tome medicinas que puedan tener efecto sobre su temperatura (TBC, temperatura basal del cuerpo).

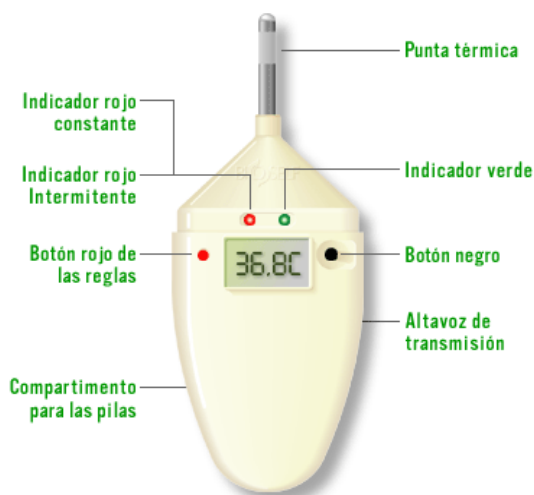
Recomendamos el empleo del indicador Bioself a las adolescentes a título educativo, para que se familiaricen con los mecanismos de su ciclo y lo conozcan mejor. Es necesario haber adquirido un ritmo regular de ciclos bifásicos antes de utilizar el indicador Bioself con fines contraceptivos.

## El aparato Bioself

Pionera en la identificación de la fertilidad, Bioself SA comercializa desde 1986 este dispositivo electrónico que calcula con precisión los días fértiles de la mujer combinando el análisis de la longitud de los ciclos a las variaciones cotidianas de la temperatura del cuerpo.

Ligeramente mayor que un móvil y de manipulación muy simple, este aparato se compone de los siguientes elementos:

- una sonda térmica para registrar tu temperatura
- dos luces que te indican diariamente tres estados de fertilidad
- un botón rojo para registrar el principio de tu ciclo
- un botón negro para entrar en los diversos menús
- una pantalla de cristales líquidos para mostrar las informaciones.



## Las funciones del indicador Bioself

### Sonda térmica

Sirve para medir la temperatura basal del cuerpo (TBC). Se puede medir la temperatura en la boca, el recto o la vagina. Al apretar

simultáneamente la parte metálica en la punta y en la base se puede indicar la temperatura en la pantalla a todo momento.

### El indicador verde

El indicador verde señala que te encuentras en la fase infértil de tu ciclo. Durante esta fase las relaciones sexuales no permiten un embarazo.

### El indicador rojo se ilumina de manera constante

El indicador rojo constante señala que estás en la fase poco fértil de tu ciclo. Durante esta fase, las posibilidades de concebir son muy escasas pero no están excluidas.

### El indicador rojo se ilumina de modo intermitente

El indicador rojo intermitente señala que estás en la fase más fértil de tu ciclo. Es la fase ideal para la concepción.

Una barrera protectora es absolutamente indispensable.

### Botón negro

El botón negro te permite abrir los diferentes menús del aparato. Por ejemplo, puedes consultar manualmente las temperaturas y las duraciones de los ciclos anteriores.

### El botón rojo de las reglas

Tienes que apretar el botón rojo de las reglas el primer día de las menstruaciones de cada mes para marcar que empiezas un ciclo menstrual nuevo.

### Compartimento para las pilas

El aparato Bioself está alimentado por tres pilas alcalinas normales (1.5V AAA/LR03).

### Altavoz de transmisión

Puedes transmitir los datos de la memoria de tu aparato a un centro Bioself por teléfono y obtener una impresión con el gráfico de la curva.

## ¿Porqué y para qué utilizar un indicador Bioself?

Habiendo memorizado y analizado los signos múltiples de los cambios de tu organismo durante un ciclo, el indicador Bioself calcula e identifica tus días de fertilidad sin agredir a la integridad de tu fisiología natural y te permite permanecer atenta a tu cuerpo.

### ¿Deseas quedarte embarazada?

**El indicador rojo está iluminado de manera constante.**

Esto significa que estás en la fase poco fértil de tu ciclo y que las posibilidades de concepción son reducidas.

**El indicador rojo está iluminado de modo intermitente.**

Esto significa que estás en la fase más fértil de tu ciclo. Es la fase ideal para concebir. El indicador Bioself identificó con precisión las diferentes fases de tu ovulación y calculó con antelación los días de fertilidad máxima. O sea que puedes planificar la frecuencia de tus relaciones sexuales. Se aconseja la frecuencia en estos casos.

### ¿Deseas una contracepción?

**El indicador verde está iluminado**

Estás en la fase infértil de tu ciclo. Es la fase durante la cual las relaciones sexuales son estériles.

**El indicador rojo está iluminado de manera constante**

**BIOSELF™**

Casilla postal • CH-1226 THONEX-GENEVE

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

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

Esto significa que estás en la fase poco fértil de tu ciclo y que las posibilidades de concepción son reducidas.

Sin embargo la prudencia es útil y se te aconseja utilizar una protección.

[El indicador rojo está iluminado de modo intermitente.](#)

Esto significa que estás en la fase más fértil de tu ciclo. Una barrera protectora es absolutamente indispensable.

## ¿Cómo utilizar un indicador Bioself?

Utilizar el indicador Bioself es tan simple como tragar una píldora diaria.

### Al principio de cada ciclo menstrual

Cuando el ciclo empieza, aprietas el botón rojo de las reglas para registrar el inicio de un nuevo ciclo.

### Cada mañana al despertar

Cuando te despiertas y antes de toda otra actividad, mides tu temperatura de base. Puedes medirla por la boca, el recto o la vagina.

Para medir por la boca, colocas la sonda térmica debajo de la lengua, al centro de la boca y mantienes la boca cerrada. Dos minutos son suficientes para que el aparato tome las medidas necesarias para determinar exactamente tu TBC (= temperatura de base del cuerpo). Una señal acústica te indica el final del proceso y que las medidas han sido efectuadas y registradas correctamente.

El momento en que registraste tu temperatura determinará el plazo adecuado para que la registres el día siguiente. El indicador Bioself permite un intervalo de cuatro horas, dos horas antes y dos horas después del momento en que registraste tu temperatura el día anterior.

Por ejemplo:

- el lunes, registras tu temperatura a las 07:00 horas
- el martes, puedes hacerlo entre las 05:00 y las 09:00 horas
- el indicador Bioself emitirá su señal acústica discreta a las 07:00 horas

Para una utilización ideal, se recomienda que midas tu temperatura aproximadamente a la misma hora todos los días.

### Buenas noticias

Cuando el indicador verde de los días infértiles está iluminado, puedes eventualmente prescindir de medir tu temperatura todos los días. Estos días se sitúan entre 12 a 18 días por ciclo para una mujer de buena salud.

### Diferencias horarias

En caso de diferencias horarias, de ocupaciones con horarios irregulares etc., puedes cambiar el plazo de las medidas de temperatura como necesites. Encontrarás las indicaciones necesarias bajo el menú 'Hour'.

## El indicador Bioself y las curvas de temperatura

Es posible imprimir los datos memorizados de los últimos doce meses en tu aparato en forma de curvas gráficas. Puedes hacerlo llamando un centro Bioself adonde se te atenderá.

Dichas informaciones son preciosas para el médico en casos de infertilidad o para determinar la fecha probable del término de embarazo.

La curva gráfica de temperatura puede resultar útil también para identificar un posible embarazo. En este caso, el indicador mostrará en la pantalla el mensaje 'BABY?' y calculará en la curva la fecha teórica del término.

Para enviar los datos memorizados en tu aparato a un centro Bioself, tienes que hacer lo siguiente:

- llama al centro Bioself
- escoge el menú 'TEL' de tu aparato y sigue las instrucciones de tu manual de utilización
- cuando el aparato Bioself emite el sonido de transmisión, coloca el micrófono del aparato (en su parte posterior) sobre el teléfono, poniendo el pequeño filtro de espuma entre los dos
- espera el final de la transmisión, cuando se termina el sonido

Los datos memorizados en tu aparato han sido transmitidos al centro Bioself. Estas informaciones serán impresas cronológicamente en forma de diagramas que el centro Bioself te enviará por correo o fax.

## Los menús adicionales del indicador Bioself

El aparato tiene varios menús que te permiten consultar las informaciones memorizadas o cambiar algunos parámetros, como por ejemplo:

- consultar las temperaturas y la duración de los ciclos registrados
- cambiar los intervalos horarios para registrar la temperatura
- transmitir los datos memorizados a un centro Bioself
- escoger el tipo de señal acústica para las mañanas
- escoger la indicación en grados °C o °F en la pantalla
- corregir la fecha de principio de un ciclo nuevo

Todos estos menús están descritos en detalle en el manual de utilización que acompaña a cada aparato Bioself.

## La imagen de calidad y la popularidad del indicador Bioself

**El aparato Bioself es** el indicador de fertilidad más fiable y más simple de utilización, según investigaciones hechas en Alemania (Neue Technologien in der Familienplanung, Maltser Werke, Kalket Hauptstr. 22-24, DE-55103 Köln).

**El aparato Bioself es** un procesador de temperatura y de análisis de estadísticas de duración del ciclo, recomendado por los ginecólogos interesados a los métodos naturales.

**El aparato Bioself es** un instrumento médico de clase II, concebido y fabricado en Suiza (etiqueta 'Swiss Made') y su calidad se perfecciona continuamente desde su creación.

**El aparato Bioself** obtuvo la denominación CE (CE0459) y tiene el crédito de la FDA americana (Food and Drug Administration, sección 510k, registro no. 8030991). ISO 13485.

### BIOSELF™

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