

El día Cúspide

Dra. Evelyn L. Billings

Original: The Peak, Bulletin of Ovulation Method Research & Reference Centre of Australia, Volume: 35 - N° 2 - July 2008 – pg. 24-26

Traducción: Dr. Martín Tantaleán, Instructor del MOB de CEPROFARENA, Perú, mtantalean@gmail.com. Revisión: CAF



Foto archivo de WOOMB Internacional

La Cúspide es el último día de sensación resbalosa en la vulva. Gracias a que contamos con patrones hormonales verificados durante más de 30 años y aproximadamente 750.000 análisis hormonales realizados por el Profesor James Brown confrontados con las observaciones de las mujeres, junto con los estudios del Profesor Erik Odeblad sobre el moco cervical y la actividad de las Bolsas de Shaw, podemos estar seguros de esta definición.

La Cúspide se produce por la elevación de la progesterona que estimula la actividad de las Bolsas de Shaw, causando que el moco se seque cuando fluye a través de la vagina. El agua es extraída del moco cervical, por ello ya no hay más sensación mojada después de la Cúspide. Durante los tres días pos Cúspide hay completa sequedad o, si existe algún moco, éste no se acompañará de sensación mojada o resbalosa. Se sentirá pegajosa en respuesta a la acción de las Bolsas de Shaw.

El Profesor Odeblad ha explicado que los hilos de moco se deben a una combinación de mocos tipo S y L, uno o dos días antes de la Cúspide. Luego, debido a la acción enzimática del Istmo en combinación con el moco P, los hilos se disuelven y la vulva se torna aún más resbalosa que antes. Se requiere del moco P para la fertilidad. Las píldoras anticonceptivas son notoriamente dañinas para las criptas secretoras de moco P con la consiguiente infertilidad. Las mujeres con una fertilidad afectada por las hormonas anticonceptivas a menudo experimentan una secuencia de días mojados, pero no de resbalosidad y la ovulación ocurre, como lo han comprobado

los exámenes hormonales, pero no el embarazo. El Profesor Odeblad también explica el desarrollo de tejido blando vulvar, mayor en el lado de la ovulación y el signo del nódulo o ganglio linfático. Todos estos son signos confirmatorios de alta fertilidad.

Sin embargo, la Cúspide es el signo más preciso para la determinación del día de la ovulación, que puede ocurrir ese día, al día siguiente o, raramente, dos días después de la Cúspide. Cualquier otro signo debe ser referido en función a la Cúspide. Las argumentaciones acerca de la Cúspide surgen porque las mujeres tienen diferentes formas de describir los eventos. La Cúspide de una mujer es una experiencia muy personal y ella no se confundirá una vez que la haya reconocido. Lo importante es que la mujer sabe de qué está hablando, que ella es un individuo.

Muchos de los problemas surgen por la palabra "mojada", porque a menudo se emplea para referirse a cualquier cosa diferente a "nada". Así, vemos en los registros que "ya no más seco" se reporta como "mojada"; "resbalosa" como "mojada" (esto es muy común); "pegajosa" reportado como "mojada"; "húmeda" reportado como "mojada", etc. Esta es la razón por la cual la enseñanza personalizada es tan importante para poder determinar lo que la mujer realmente quiere decir.

Nosotros siempre hemos enfatizado la importancia de la sensación vulvar como algo que cada mujer puede evaluar mentalmente, sin importar lo que esté haciendo.

Una mujer ciega puede reconocer con precisión el estado de su fertilidad. Muchos de los problemas se han originado por la enseñanza con dibujos o imágenes y ello ha sobre valorado la observación visual en desmedro de la sensación. Por ello a menudo muchas mujeres dicen que "no tienen Cúspide" porque ¡no pueden ver el moco transparente que se estira como hilos!

Cuando al Profesor Odeblad se le presentó el MOB a mediados de los años setenta, él creía que las mujeres tendrían dificultad en determinar el síntoma de resbalosidad. Sin embargo, muy pronto, especialmente en conjunto con sus estudios del moco P, se convenció que con una adecuada enseñanza las mujeres podían identificar la sensación de lubricidad en la vulva.

En una oportunidad durante una visita a Fiji, las mujeres isleñas que pasan una buena parte del tiempo hundidas hasta la cintura en el agua, nos explicaron que no tenían ningún problema en reconocer el síntoma del día Cúspide. En sus palabras "la resbalosidad es como un pescado. El pescado está mojado cuando lo sacas del agua, ¡pero también está resbaloso!". El agua no es resbalosa y se seca rápidamente al aire.

Muy bien vale la pena el tiempo y el esfuerzo para ayudar a una mujer a comprender que la resbalosidad, así como los diferentes tipos de moco y sus combinaciones, incluyendo el moco P, son necesarios para la fertilidad. Esto es a menudo de vital importancia para la mujer que anhela grandemente tener un bebé.

La vulva desarrolla una sensibilidad creciente conforme la mujer se acerca a la ovulación. Se requiere de una pequeña cantidad de moco P en la vulva para que la mujer reconozca este signo, especialmente al mismo tiempo que ella está experimentando el ablandamiento e hinchazón de la vulva. En este momento, el moco P más la enzima zimógena del Istmo se han combinado para licuar los hilos de moco L y S, lo que da como resultado un moco muy resbaloso en la vulva, el que en el día Cúspide puede ser demasiado escaso para ser visto por la mujer. Esto explica porque es errado insistir en que el día Cúspide sea reconocido a partir de la observación de los hilos. Luego del último día de sensación de resbalosidad, si no se siente o ve moco, la sensación es de sequedad y ya no habrá hinchazón de la vulva. Si se ve o siente algún flujo, ya no será más mojado ni resbaloso, sino que la mujer se sentirá seca o pegajosa durante los siguientes 3 días.

A partir de la cuarta mañana posterior a la Cúspide, la mujer es infértil porque el tapón de moco G está ahora cerrando la entrada al cérvix y el óvulo ya está muerto. El añadir tiempo adicional de espera genera incertidumbre y deteriora la confianza.

Unas palabras acerca de "retrospectivo". Algunos han pensado que esto significa esperar hasta que el sangrado confirme la Cúspide contando dos semanas hacia atrás. Esto es errado y genera confusión. La fase lútea fértil varía entre 11 a 16 días y la fase lútea infértil entre 4 a 10 días. La Cúspide debe reconocerse por sus propios méritos. Esta es la "regla de oro" del ciclo. Es equivocado decir que no hay Cúspide si la fase lútea dura menos de 11 días. Lo que se quiere decir con "retrospectivamente" es la determinación del último día de sensación resbalosa por el hecho de que ya no hay más sensación mojada o resbalosa al día siguiente, como quiera que la mujer lo describa.

Algunas veces una mujer identifica su Cúspide conforme se presenta. Ella describe un moco transparente que se torna turbio durante el día y siente que una sensación pegajosa reemplaza a la resbalosidad, llegando a una completa sequedad.

Al día siguiente ella está seca y dice "ayer fue mi día Cúspide".