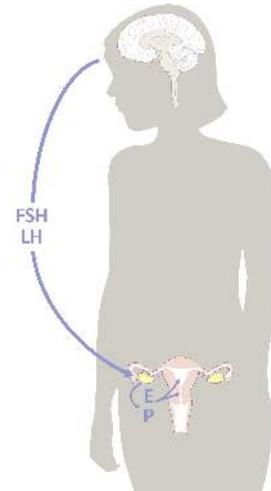


## APRENDE FEMM

### INTRODUCCIÓN DE FEMM

**Aprende cómo FEMM puede ayudarte a conseguir tus objetivos de salud y fertilidad. (30 minutos)**

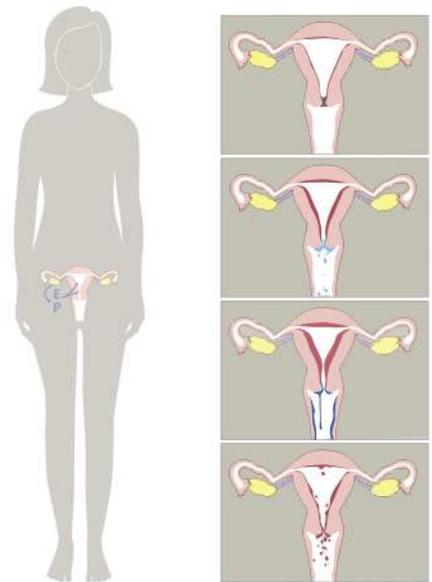
Se les introduce FEMM (Educación sobre la Fertilidad y el Manejo Médico) a los participantes como un modelo de salud reproductiva de la mujer. La salud reproductiva de la mujer está íntimamente relacionada con el estado general de salud y con la delicada interacción de ciertas hormonas de su cuerpo. A lo largo del ciclo, se puede hacer el seguimiento de la producción suficiente de estas hormonas, que sirven como indicadores tanto de la salud como de la fertilidad. FEMM permite que la mujer sea una participante informada de su propia asistencia sanitaria.



### 1) FEMM Y TU SALUD

**Aprende cómo las hormonas influyen en tu salud, y cómo mantener un registro de tu actividad hormonal. (1 hora)**

Las participantes aprenden sobre las distintas partes y funciones de su anatomía reproductiva y la fisiología de la ovulación - entendiendo la función vital que tienen las hormonas en el ciclo. Las hormonas del cerebro y del ovario afectan a la salud de sus órganos reproductivos y de su cuerpo entero. Los biomarcadores observables permiten identificar cambios hormonales, los eventos clave del ciclo como es la ovulación, y otros indicadores de salud y fertilidad. A las participantes se les enseña el método de registros FEMM mediante la observación y el registro de estos biomarcadores. Esta sesión termina con algunos ejercicios, centrándose en la interpretación de registros.

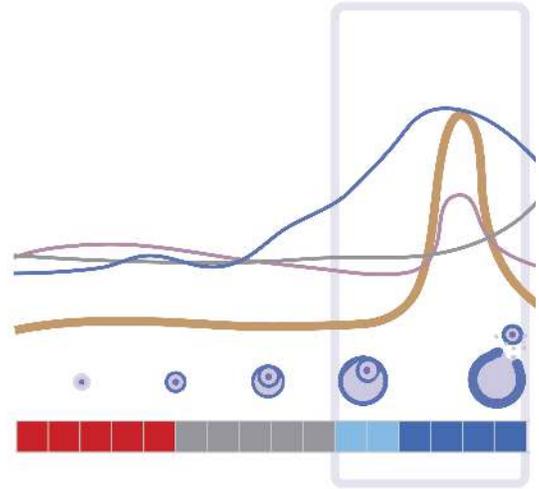


## 2) EXPERTA FEMM

**Aprende a identificar patrones sanos o problemas de salud.**

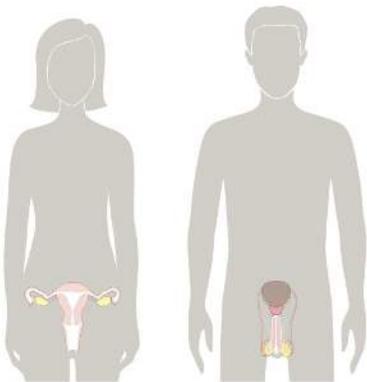
(1 hora)

Las participantes aprenden a entender su ciclo, basándose en sus biomarcadores y en la actividad hormonal subyacente, que son indicadores de su estado general de salud. Se les enseña las distintas fases del ciclo, haciendo especial énfasis en el momento de ovulación, la actividad hormonal dominante que existe en cada ciclo, y cuáles son los biomarcadores necesarios que se deben observar en cada fase para que una mujer se considere sana. Se presta especial atención a la comprensión del ciclo como un proceso fértil holístico, lo cual es fundamental para entender las variaciones del ciclo. Esta sesión incluye el análisis de varios tipos de ciclo, incluyendo aquellos que pueden suponer un motivo de preocupación para la salud. En esta sesión se harán también ejercicios, una pequeña sesión de preguntas y respuestas y estudios de casos.



## 3) PLANIFICACIÓN FAMILIAR FEMM

**Aprende a manejar tu fertilidad. (1 hora)**



En esta sesión, se les enseña a los participantes los principios de Planificación Familiar FEMM. Esta sesión incluye una revisión de la fisiología reproductiva masculina y femenina, las hormonas reproductivas principales, los estadios clave y las diferencias entre la fertilidad del hombre y la mujer a lo largo de la vida reproductiva. En lo que respecta a la planificación familiar, el evento clave del ciclo de la mujer es la ovulación, por lo que las participantes aprenden a relacionar los biomarcadores del ciclo con la ovulación y la fertilidad. Los biomarcadores primarios son el moco cervical estrogénico y la cumbre de la hormona luteinizante (LH) justamente antes de la ovulación. Las participantes aplicaran estos conocimientos para poder identificar la ovulación y la fertilidad en ciclos de tipo variable. En esta sesión se harán también ejercicios, una pequeña sesión de preguntas y respuestas y estudios de casos.

Para asistir a las clases FEMM, visita la página web [www.femmhealth.org](http://www.femmhealth.org) o manda un mail a [education@femmhealth.org](mailto:education@femmhealth.org).