

# Manual del usuario de Ventana fértil

## Sobre este manual del usuario

Este manual del usuario corresponde a la función Ventana fértil, versión 2.0 o posterior.

Este manual del usuario está disponible en los siguientes

idiomas: alemán, checo, danés, español, finés, francés, inglés, italiano, japonés, letón, neerlandés, noruego, polaco y sueco.

**Advertencia**

**Precauciones**

**Descripción del producto**

**Instrucciones de uso**

**Uso previsto (región de la UE)**

**Población destinataria y usuarios previstos**

**Contraindicaciones**

**Efectos secundarios**

**Uso de la función Ventana fértil**

**Servicio de atención al usuario**

**Notificación de incidencias**

**Acceso a las instrucciones de uso**

**Especificaciones de rendimiento**

**Requisitos de plataforma de hardware y sistema operativo**

**Símbolos**

**Fabricante**

**Versión y fecha de este manual**

**Identificador único de dispositivo**

**Versiones anteriores**

---

## Advertencia

**No utilizar como anticonceptivo.** La función Ventana fértil se ha diseñado y desarrollado con el objetivo específico de ayudar a concebir un embarazo, no como

método anticonceptivo. El uso de la función Ventana fértil contraviniendo sus indicaciones puede resultar en un embarazo. Pequeñas variaciones en tus datos pueden cambiar tu estado de fertilidad, por lo que la concepción es posible fuera de la Ventana fértil prevista.

Si buscas un método anticonceptivo, encontrarás más información en el [sitio web de Ora](#) sobre nuestra colaboración con Natural Cycles, que ofrece un método anticonceptivo aprobado por la FDA que utiliza la tecnología del anillo Ora Ring.

---

## Precauciones

Para los ciclos inferiores a 21 días o superiores a 35 días, los datos son limitados. También habrá limitaciones en los datos para ciclos cuya duración varíe más de siete días. Esto podría causar predicciones incompletas o imprecisas para usuarias con ciclos más cortos o más largos, o con variaciones significativas en la duración del ciclo con el paso del tiempo.

En caso de infertilidad diagnosticada o clínica, se dispondrá de datos limitados. Esto podría causar predicciones incompletas o imprecisas para usuarias con estas afecciones.

Las siguientes circunstancias pueden afectar a tu fisiología y pueden causar un estado de fertilidad impreciso: ciclos irregulares, lactancia, sueño irregular, trabajar turnos de noche, insomnio, consumo de medicamentos que alteren la temperatura, consumo de alcohol, consumo excesivo de tabaco, consumo recreativo de drogas, enfermedad, infecciones, estrés físico o mental extremo y viajes por diferentes zonas horarias.

---

## Descripción del producto

La función Ventana fértil está diseñada para usuarias del anillo Ora Ring con ciclos menstruales. La función ayuda a las usuarias a estimar los días de su ciclo en los que tienen más probabilidades de concebir, para que puedan prepararse. La Ventana fértil también ayuda a las usuarias a seguir y comprender su ciclo menstrual al proporcionar predicciones futuras y datos históricos.

---

## Instrucciones de uso

La función Ventana fértil tiene por objeto interpretar los parámetros fisiológicos como una ayuda para predecir la ovulación y así facilitar la concepción.

La función Ventana fértil está diseñada para su uso como herramienta personal de supervisión de la fertilidad. Se ha desarrollado para ayudar a las usuarias a comprender y hacer un seguimiento de sus patrones de fertilidad para que puedan planificar la concepción de un embarazo.

La función Ventana fértil no está diseñada para su uso como método anticonceptivo.

---

## **Uso previsto (región de la UE)**

La función Ventana fértil tiene por objeto interpretar los parámetros fisiológicos como una ayuda para predecir la ovulación y así facilitar la concepción (no debe utilizarse como método anticonceptivo).

---

## **Población destinataria y usuarios previstos**

La población destinataria son mujeres adultas con ciclos menstruales. La función Ventana fértil no está destinada a la población infantil (menores de 18 años).

---

## **Contraindicaciones**

- No utilices la función Ventana fértil como método anticonceptivo. La Ventana fértil solo puede usarse como ayuda para concebir un embarazo, no como método anticonceptivo.
  - La función Ventana fértil no está destinada:
    - a la población infantil (menores de 18 años),
    - a personas que no tengan una variación natural de la temperatura durante su ciclo menstrual debido a afecciones como tratamientos de fertilidad, anticonceptivos hormonales, terapia hormonal sustitutiva o cualquier droga, medicación u hormonas que afecten a las variaciones naturales de la temperatura.
- 

## **Efectos secundarios**

La función Ventana fértil no tiene efectos secundarios conocidos.

---

## Uso de la función Ventana fértil

La función Ventana fértil está disponible para usuarias de Oura con un anillo Oura Ring Generation 3 o posterior. Para ver la disponibilidad según la región, visita [Disponibilidad de la función](#).

Sigue estos pasos para utilizar el software Ventana fértil:

1. Actualiza tu aplicación Oura a la versión más reciente.

- Esto te ayudará a proteger tu aplicación contra amenazas de ciberseguridad y vulnerabilidades. Oura te recomienda que configures tu móvil para que actualice la aplicación Oura de forma automática.
- Si tienes un dispositivo iOS, abre la App Store, busca la aplicación Oura y, si hay alguna actualización disponible, selecciona Actualizar.
- Si tienes un dispositivo Android, abre la Play Store, busca la aplicación Oura y, si hay alguna actualización disponible, selecciona Actualizar.

2. Entra en Análisis del ciclo.

- Al iniciar la aplicación Oura, navega hasta la función Análisis del ciclo.
- Desde ahí, desplázate hasta la sección Predicciones

### Tu ventana fértil y la sección Predicciones

Antes de que se detecte la ovulación

- Antes de que se detecte la ovulación, en la sección Predicciones, verás varios días marcados con círculos blancos punteados, lo cual indica tu ventana fértil estimada.
- Dentro de tu ventana fértil estimada, verás un día marcado con el icono de un huevo de color blanco. Este es tu día de ovulación estimado.
- El día resaltado con un fondo opaco indica la fecha de hoy.

Mientras se confirma la ovulación

- Oura observa tu fisiología durante al menos dos días antes de confirmar la detección de la ovulación, ya que hay muchos factores que pueden causar un aumento en tu temperatura corporal basal media.

- Durante este periodo de confirmación, a medida que el ciclo vaya avanzando y pase la fecha de ovulación estimada, el icono de un huevo de color blanco de la sección Predicciones cambiará por el icono de un reloj.

### Tras detectarse la ovulación

- Una vez que Oura confirme la detección de la ovulación, tu ventana fértil confirmada se marcará con círculos blancos y tu día de ovulación confirmado se marcará con el icono de un huevo.
- Tu ventana fértil abarca desde cinco días antes de tu ovulación hasta un día después y representa los días en los que tienes más probabilidades de concebir durante tu ciclo actual.
- Tu ventana fértil estimada se calcula a partir de datos fisiológicos registrados por el software y de la información que proporcionas sobre tu ciclo. Recuerda registrar cada día de tu periodo para que las predicciones sean precisas y actuales. Si durante un ciclo no tienes el periodo, espera hasta el final de la fase lútea, cuando baja tu temperatura, y registra el periodo como «No hay flujo». Tu ovulación y ventana fértil no pueden predecirse si no registras de forma precisa tus periodos.

### Ver todas las predicciones futuras en tu calendario

- La sección Predicciones solo te mostrará un evento de ciclo previsto a la vez, ya sea tu ventana fértil estimada o tu próximo periodo previsto.
- Si quieres ver todas las predicciones futuras en un solo lugar, toca el botón Ver calendario.
- Una vez dentro de tu calendario, podrás ver tu ventana fértil estimada, el día de tu ovulación estimado y tu próximo periodo en un solo lugar.
- Los días de tu ventana fértil estimada estarán marcados con círculos blancos.
- El día de ovulación estimado estará marcado mediante un icono de un huevo blanco.
- Los días marcados con un círculo rojo discontinuo representan el intervalo de días en el que se estima que empezará tu periodo.
- El día resaltado con un fondo opaco indica la fecha de hoy.

### Tu ventana fértil y el gráfico de temperatura diaria

Antes de que se detecte la ovulación:

- Antes de que se detecte la ovulación, Oura hace un cálculo aproximado de tu día de ovulación y de tu ventana fértil. Tu ventana fértil abarca desde cinco días antes de tu ovulación hasta un día después.
- Tu gráfico de temperatura diaria muestra cómo sube y baja tu temperatura cada día en comparación con tu valor de referencia a lo largo del ciclo.
- Durante los días de tu ventana fértil estimada, tu probabilidad de concepción se marcará como Alta y aparecerá acompañada de un icono de un medidor con una lectura alta.
- Cuando no estés en tu ventana fértil estimada, tu probabilidad de concepción se marcará como Baja y aparecerá acompañada de un icono de un medidor con una lectura baja.
- Ten en cuenta que estas estimaciones pueden cambiar. Tu análisis del ciclo se actualizará para reflejar estos cambios, pero no debes usar estas estimaciones como método anticonceptivo.

Tras detectarse la ovulación:

- Oura observa tu fisiología durante al menos dos días antes de confirmar la detección de tu ovulación, ya que hay muchos factores que pueden causar un aumento en tu temperatura corporal basal.
- Una vez detectada la ovulación, tu día de ovulación confirmado se marcará en la parte inferior de tu gráfico de temperatura con el icono de un huevo de color blanco sólido.
- Además, tu probabilidad de concepción aparecerá marcada como Ovulación detectada.
- Una vez detectada la ovulación, tu ventana fértil pasará de estimada a confirmada y las fechas de tu ventana fértil quedarán fijadas para el resto de tu ciclo. Tu fecha de ovulación detectada podría cambiar si los patrones de temperatura cambian posteriormente en tu ciclo o si se cambian tus datos históricos (p. ej. si editas o borras el registro de un periodo anterior).
- Cuando vayas a días anteriores en tu ciclo, los días de la ventana fértil confirmada estarán representados por el icono de un punto bajo la línea de temperatura en tu gráfico de temperatura diaria y la duración de tu ventana fértil estará resaltada con un fondo blanco.
- Además, para esos días, verás que tu probabilidad de concepción está marcada como Alta y aparece acompañada de un icono de un medidor con una lectura alta.

- Una vez detectada la ovulación, los días que queden fuera de tu ventana fértil no irán acompañados de ningún icono en tu gráfico de temperatura diaria.
  - Además, tu probabilidad de concepción aparecerá marcada como Baja e irá acompañada de un medidor con una lectura baja.
- 

## Servicio de atención al usuario

Si no puedes acceder a la función Ventana fértil o si crees que se ha producido un error, sigue estos pasos:

- Familiarízate con las instrucciones de este manual.
  - Ponte en contacto con el equipo de atención al usuario de Oura.
- 

## Notificación de incidencias

Cualquier incidencia grave relacionada con la función Ventana fértil debe notificarse a Oura y a la autoridad relevante de tu país. Por «incidencia grave» se entiende cualquier incidencia que, directa o indirectamente, haya provocado, haya podido provocar o pueda provocar:

- la muerte de un paciente, usuario u otra persona,
  - el deterioro grave temporal o permanente del estado de salud de un paciente, usuario u otra persona,
  - o un peligro grave para la salud pública.
- 

## Acceso a las instrucciones de uso

Si necesitas instrucciones completas e información global sobre la función Ventana fértil, puedes acceder en todo momento a este manual a través de la vista Educación.

Navega hasta la vista Educación tocando el icono ⓘ situado en la esquina superior derecha de la interfaz del software. Luego, selecciona Manual del usuario.

Si quieres una copia impresa del manual del usuario, Oura te la enviará sin coste alguno. Ponte en contacto con el equipo de atención al usuario de Oura. Las instrucciones impresas se entregan en un plazo de siete días naturales tras recibir la solicitud.

---

## Especificaciones de rendimiento

La función Ventana fértil puede predecir los días fértiles en un ciclo regular con una precisión igual o superior al 70 %. El software puede predecir la ovulación con hasta seis días de antelación, con un error absoluto medio de hasta tres días.

---

## Requisitos de plataforma de hardware y sistema operativo


La función Ventana fértil es compatible con las siguientes versiones de sistema operativo de teléfono y anillos Oura Ring:

- Oura Ring Generation 3 o posterior
  - Aplicación Oura versión 7.1.0 o posterior
  - Android versión 9 o posterior
  - iOS versión 16.0 o posterior
- 


## Símbolos


 Mercado CE

 Fabricante

 Fecha de publicación

 Manual del usuario

 Dispositivo médico

 Identificador único de dispositivo

 Versión del software

---

## Fabricante



Oura Health Oy  
Elektroniikkatie 10  
90590 Oulu  
Finlandia

---

## **Versión y fecha de este manual**

FD-LDS9 versión 6  
11/2025

---

## **Identificador único de dispositivo**

El identificador único de dispositivo (UDI) de la función Ventana fértil está compuesto por el UDI-DI (número de artículo comercial global) y el UDI-PI (versión del software).

UDI-DI para la función Ventana fértil 2.x iOS: (01)06430060159877

UDI-DI para la función Ventana fértil 2.x Android: (01)06430060159860

---

## **Versiones anteriores**