



## Los anillos inteligentes supervisan los ciclos menstruales

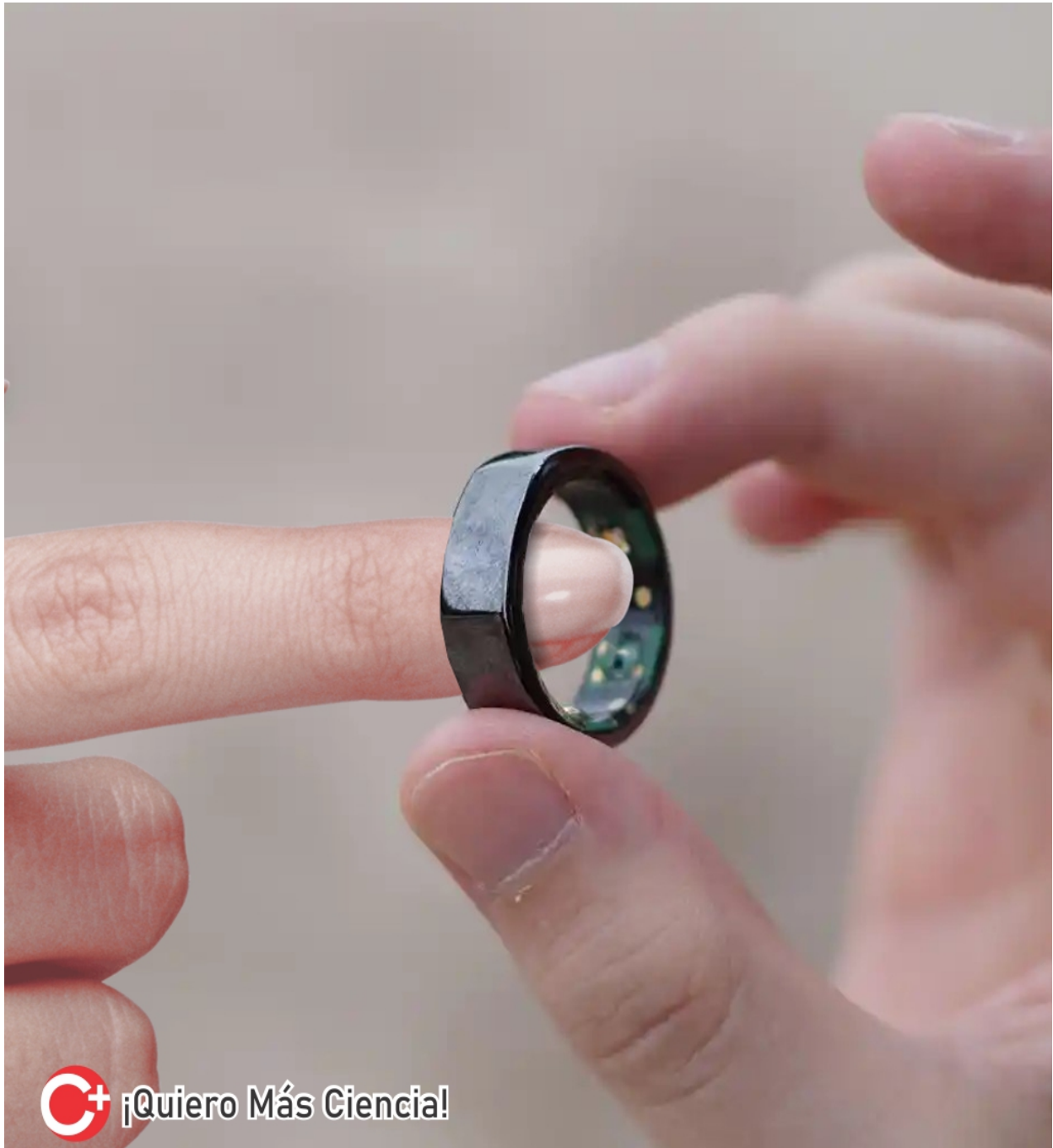
### Description

Con anillos inteligentes, las mujeres pueden comprender mejor los patrones de sus ciclos menstruales, lo que facilita la planificación familiar y el monitoreo de su bienestar general.

### CONTENIDOS

## Los anillos inteligentes: una nueva era en la supervisión del ciclo menstrual

El seguimiento del ciclo menstrual ha evolucionado significativamente con la llegada de anillos inteligentes, como el Oura Ring y el Galaxy Ring de Samsung. Estos dispositivos, inicialmente fueron diseñados para monitorizar funciones básicas como el sueño y el ritmo cardíaco. Hoy han comenzado a desempeñar un papel clave en el rastreo de la temperatura corporal. Lo que permite a las usuarias prever con mayor precisión sus ciclos menstruales. El uso de wearables está cambiando el panorama del seguimiento del ciclo menstrual y lo que se puede hacer con esos datos, se la Fiona Baker, directora del Programa de Investigación en Sueño y Salud de SRI International. [Esta tecnología promete proporcionar a las mujeres una mayor comprensión de sus cuerpos](#), con el potencial de optimizar el manejo de su salud reproductiva.



Los ciclos menstruales, monitoreados con anillos inteligentes, ofrecen una visión más detallada del estado de salud, permitiendo intervenciones personalizadas y eficaces en la salud reproductiva.

## Los anillos inteligentes y los ciclos menstruales: La fiebre de la tecnología femenina

El auge de los anillos inteligentes forma parte de un fenómeno más amplio conocido como "femtech". Este es un mercado en rápido crecimiento que se espera alcance los 50 mil millones de dólares para 2025. Según Albert Titus, presidente de ingeniería biomédica de la Universidad de Buffalo, "definitivamente hay un aumento en la cantidad de dispositivos que ofrecen seguimiento menstrual". La colocación de estos anillos en los dedos es ideal

---

para medir la temperatura y el ritmo cardíaco. Lo que permite una recolección de datos más prolongada y precisa en comparación con otros wearables como los relojes inteligentes, que requieren más energía. Sin embargo, estos dispositivos no son económicos, y el costo puede aumentar con las tarifas de suscripción necesarias para acceder a la información almacenada.

## Privacidad y precisión en el seguimiento de la temperatura

El seguimiento de la temperatura corporal a través de anillos inteligentes plantea importantes preguntas sobre la precisión de estos dispositivos y la privacidad de los datos recopilados. ¿?Para muchas personas, la temperatura central no se traduce linealmente en la temperatura de la piel?•, afirma Trisha Andrew, directora del Laboratorio de Electrónica Vestible en la Universidad de Massachusetts Amherst. Las fluctuaciones en la temperatura corporal que ocurren durante el ciclo menstrual son sutiles. Por lo que la capacidad de los anillos para captar estos cambios es crucial. Los primeros estudios sugieren que factores como la edad, el grosor de la piel, el color y la actividad física pueden influir en la fiabilidad de las mediciones. Lo que plantea dudas sobre la universalidad de su aplicación.

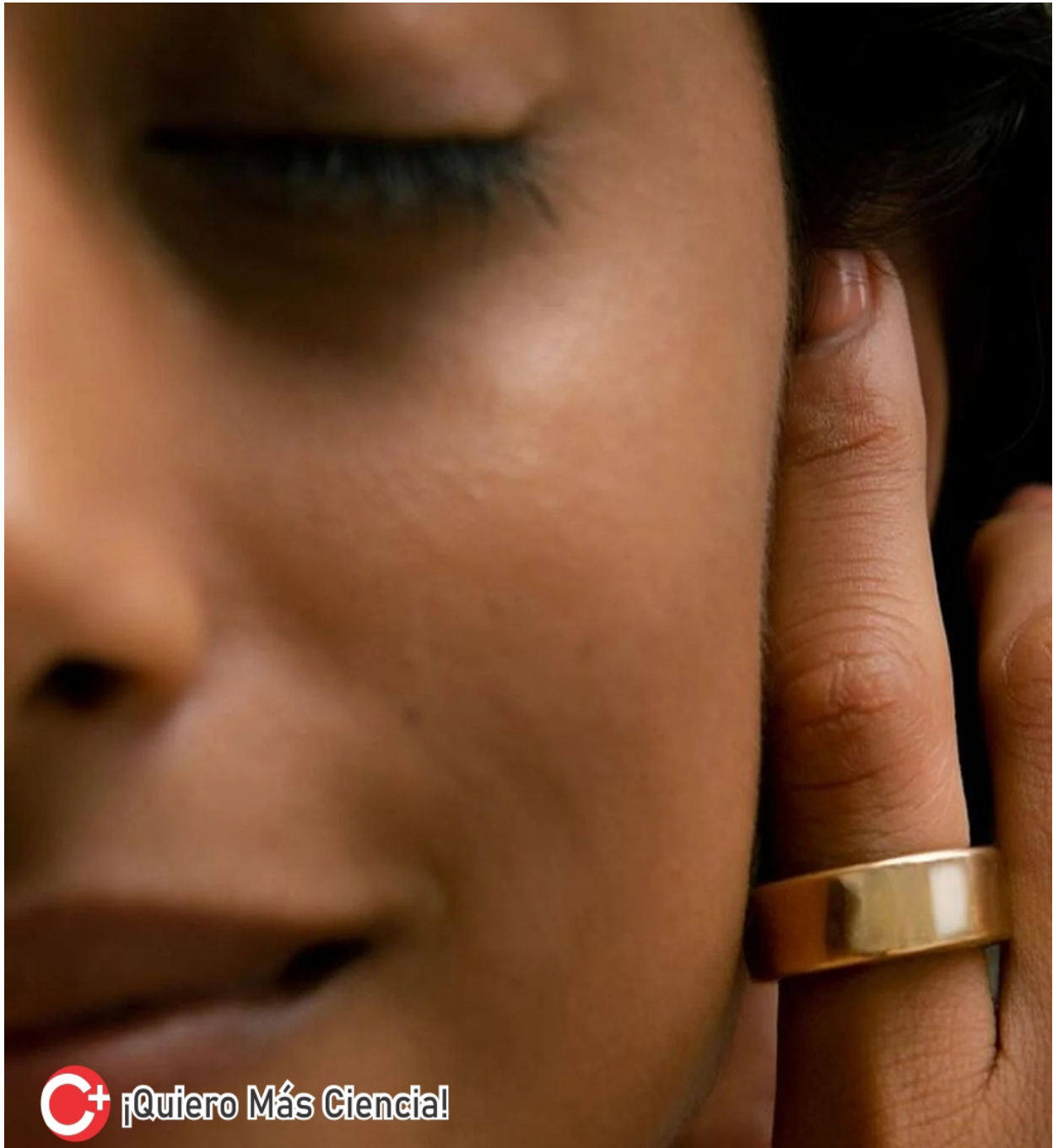
Te Puede Interesar:

## Anillos inteligentes en la investigación sobre salud reproductiva

El Oura Ring ha sido objeto de varios estudios que analizan su capacidad para [seguir con precisión los ciclos menstruales](#). Según un estudio reciente, los anillos, más que otros wearables como los relojes inteligentes, podrán capturar mayores variaciones de temperatura a lo largo del ciclo menstrual. Fiona Baker y Marie Gombert-Labedens, investigadoras de SRI International, sugieren que esto podría estar relacionado con la ubicación del anillo en los dedos, donde los cambios de temperatura debido a la vasodilatación y la vasoconstricción son más pronunciados. Los resultados indicaron que un único punto de temperatura fiable por día era suficiente para predecir el ciclo menstrual, aunque no de manera perfecta en todos los casos.

## Los anillos inteligentes y los ciclos menstruales: El papel en la contracepción

A pesar de su creciente popularidad, los anillos inteligentes no están destinados oficialmente a ser utilizados como [múltiples anticonceptivos](#). Sin embargo, la integración del Oura Ring con la aplicación Natural Cycles, aprobada por la FDA, ha aumentado su uso entre mujeres jóvenes que buscan alternativas a los [múltiples anticonceptivos hormonales](#). Jessica Walter, profesora asistente de obstetricia y ginecología en la Universidad Northwestern, coautora de una revisión de 23 wearables diseñados para [rastrear la fertilidad](#), señala que muchos de estos dispositivos son más *termómetros sofisticados* que *tecnologías revolucionarias*. Aunque los anillos pueden ayudar a comprender mejor el ciclo menstrual, Walter advierte que no son fiables para todas las mujeres. Especialmente para aquellas con ciclos irregulares o ciertas condiciones médicas.



**Los anillos inteligentes brindan un método innovador para rastrear los ciclos menstruales, ayudando a las usuarias a detectar irregularidades y posibles problemas de salud tempranamente.**

## Para seguir pensando

El creciente uso de anillos inteligentes podrá tener un impacto significativo en la investigación sobre los ciclos menstruales. Proporcionando datos valiosos que antes no estaban disponibles. Según Roisin Mortimer, investigadora del Apple Women's Health Study en la Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard, el mejor método para medir la temperatura central del cuerpo sigue siendo tomarla por vía rectal o oral, pero los anillos ofrecen una alternativa menos tediosa. Aunque los métodos tradicionales de medición de la temperatura central cuentan con un mayor respaldo científico, los datos recopilados por anillos inteligentes podrán proporcionar

---

información inédita sobre la variabilidad de los ciclos menstruales a lo largo del tiempo.