

¿Qué tan efectivo es un test de ovulación?



Si llevas tiempo deseando ser mamá, un test de ovulación es un recurso muy útil para ayudarte a saber en qué momento es más probable quedar embarazada. Pero, ¿cómo hacerlo desde casa y qué tan preciso es?

Descubre a continuación qué tan efectivos son los resultados de esta prueba y qué hacer cuando el test de ovulación da positivo.

¿En qué consiste un test de ovulación?

Las pruebas de ovulación miden los niveles de la hormona luteinizante (HL) en la orina, que es la encargada de enviar señales al ovario para la liberación de óvulos. De este modo, puedes saber en qué etapa del ciclo menstrual estas y así, si tienes mayores probabilidades de concebir.

La ovulación ocurre en muchas mujeres a mitad del ciclo menstrual, sin embargo, el momento exacto puede variar. Por eso, una prueba de ovulación es muy útil para despejar dudas.

El momento más conveniente para hacer el test dependerá de la duración de tu ciclo:

- Si normalmente es de 28 días, entonces puedes hacer la prueba entre los días 11-14.
- Para los ciclos que tienen un intervalo distinto, lo recomendable es aplicarla 3-5 días antes de la fecha de ovulación que tengas prevista.

Un aspecto importante cuando te preguntas cómo hacer un test de ovulación es que la prueba debe hacerse durante varios días hasta que consigas un resultado positivo. Por eso, cuando las compres en un supermercado o farmacia verás que incluye varias unidades.



¿Es confiable el resultado de un test de ovulación?

Es muy raro que un test de ovulación arroje un falso negativo. Es decir, que prediga la ovulación en una etapa incorrecta del ciclo menstrual. Aunque la precisión exacta puede variar según la marca, es posible encontrar test que aseguran una efectividad del 99%, por lo que esta es una vía bastante confiable para ayudarte a quedar embarazada.

Ahora bien, hay algunos casos especiales que podrían interferir en los resultados sin que esto guarde relación con la efectividad:

- Primero, si tienes un ciclo menstrual irregular puede que el test no consiga detectar un aumento de HL.
- Si dejas de hacerte la prueba por un día, es posible que no te des cuenta del aumento de HL. De ahí la importancia de ser constante en la aplicación.
- Algunos medicamentos disminuyen los niveles de HL, por ejemplo: los que contienen progesterona y estrógenos (comunes en las píldoras anticonceptivas), así como la testosterona.



¿Cómo hacer un test de ovulación?

Después de conseguir el test, que puedes comprar en una farmacia, el procedimiento es muy sencillo:

- Dentro del empaque, encontrarás una tira reactiva sobre la cual deberás orinar o bien introducir en la orina si prefieres recolectarla en un recipiente. Toma en cuenta que el recipiente debe estar esterilizado.
- Según el fabricante del test, puede que el color de la tira cambie, muestre un signo de “positivo” o una carita feliz, para indicar que hay un aumento de HL.

Como recomendación, evita tomar líquidos antes de hacer la prueba para que los resultados sean más precisos.

¿Qué significa cuando el test de ovulación da positivo?

Por lo general, un aumento de HL significa que estarás ovulando en un plazo de 24 a 36 horas luego del resultado, siendo esta la ventana de tiempo más propicia para intentar la fecundación. También es posible conseguir pruebas que marquen los 2 días más fértiles del ciclo en lugar de uno.

De todas formas, ten presente que no todas las pruebas se interpretan igual. Por ello, para saber cómo leer tus resultados, revisa el instructivo que viene con el test o las indicaciones en el empaque para maximizar las posibilidades de embarazarte.

Una vez que lo utilices, la recomendación es tener paciencia antes de realizarte un test de embarazo, ya que la fecundación del óvulo puede demorar hasta 72 horas y los síntomas de embarazo pueden demorar hasta 15 días.