

Test de ovulación

Antes de realizarse la prueba lo ideal es conocer cuánto dura su ciclo menstrual con la finalidad de asegurarse que se está realizando la prueba en el momento más oportuno para que detecte el aumento de LH.

Aquí podrás encontrar

- [Pruebas de fertilidad en la mujer](#)
- [Análisis hormonal](#)
- [Biopsia de endometrio](#)
- [Citología](#)
- [Ecografía](#)
- [Histeroscopia](#)
- [Histerosalpingografía](#)
- [Laparoscopia](#)
- [Reserva ovárica](#)
- **Test de ovulación**
- [Test postcoital](#)

¿Qué es el test de ovulación?

El **test de ovulación** es una prueba que se realiza para conocer los días más fértiles de la mujer y así aumentar las posibilidades de poder quedar embarazada. Detecta la producción de la hormona LH (hormona luteinizante) que es la encargada de la expulsión del óvulo.

El test de ovulación nos ayuda a predecir el momento de la ovulación y por tanto el pico de fertilidad, indicándonos cuando es el momento de mayor fertilidad para que el embarazo sea más probable que suceda.

¿Cuándo me puedo hacer un test de ovulación?

El test de ovulación se hace dependiendo de cuánto dure tu ciclo menstrual.

- Ejemplo: si tu ciclo menstrual es cada 28 días comienza a controlar tu ovulación desde el día 11 y continúa durante los 7 días posteriores. Si tienes ciclos menstruales más largos, comienza el día 14 y continúa por 9 días más. Si tu ciclo menstrual es irregular la detección va a ser más difícil.

Tipos de test de ovulación

Test de ovulación de LH

Este test se vende en farmacias sin receta médica. Mide los niveles de la hormona luteinizante en la orina. El incremento de esta hormona se produce entre 24 y 36 horas antes de que se produzca la ovulación. Identifica los días más fértiles de la mujer y es ahí cuando se tiene que aprovechar y mantener relaciones sexuales sin el empleo de ningún anticonceptivo.

Test de cambios en la saliva

Este test mide los cambios que experimenta la saliva en su estructura a lo largo del ciclo menstrual. Estos cambios nos dan información de la [fertilidad](#) de la mujer en un momento concreto, según la apariencia que presente la saliva cristalizada, pues esto está ligado a los niveles de estrógenos de la mujer.

El test consiste en un dispositivo (una lupa iluminada de 50 aumentos) que permite ver la estructura de la saliva y, en base a ello, determina los niveles de estrógenos existentes y por tanto identificar los días más o menos fértiles.

Test qué miden los cambios de sodio en el sudor

Este reloj avisa cuando te encuentras en la fase de ovulación ya que mide los cambios de sodio que se producen en el organismo por medio del sudor. Te da un margen de 4-5 días que pueden ser más efectivos para lograr un [embarazo](#).

¿Cuándo y a qué hora se debe realizar el test?

La prueba debe realizarse cuando se sospeche que estás durante el período fértil y se puede realizar en cualquier momento del día, sin embargo, el test de ovulación se puede realizar durante 6 días y lo ideal es que se hagan siempre a la misma hora.

Si tienes que realizarte un **test de ovulación**, consulta nuestro listado de [Clínicas de fertilidad en España](#) para que un especialista pueda ayudarte.

Contenido relacionado

- [Fertilidad](#)
- [Pruebas de fertilidad en la mujer](#)
- [Pruebas de fertilidad](#)