

# OBSERVACIÓN DE LA FERTILIDAD

## ¿Que es la observación de la fertilidad?

Observación de la Fertilidad le permite prevenir embarazo sin medicamentos ni dispositivos. Observación de la Fertilidad también se conoce como Planificación Familiar Natural (PFN).

## ¿Qué es lo que hace que la PFN sea única?

La PFN es diferente de otros métodos anticonceptivos. Los anticonceptivos evitan que el esperma se reúna con el óvulo. La mayoría de los métodos anticonceptivos deben ser usados cada vez que tiene relaciones sexuales. La PFN le ayuda saber cuándo es más probable que resulte embarazada. Es decir, estos son los días fértiles de su ciclo menstrual. Cuando utiliza la PFN, debe evitar sexo vaginal durante los días fértiles de su ciclo.

## Cosas Saber

La PFN NO requiere que usar pastillas, condones, ni dispositivos en su cuerpo. La PFN es un método anticonceptivo seguro. La PFN es aceptada por algunas religiones que se oponen a los métodos anticonceptivos.

La PFN NO le protege contra VIH u otras infecciones de transmisión sexual (ITS). Usted no puede tener sexo vaginal durante los días fértiles de su ciclo menstrual. La PFN no funciona bien si no tiene períodos menstruales regulares. Las infecciones y algunos medicamentos pueden causar cambios en la secreción o moco vaginal, lo que hace que algunos métodos de PFN sean difíciles de usar. Sexo anal, oral o vaginal sin protección puede aumentar su probabilidad de contraer el VIH u otras ITS.

El método de retiro y la evitación del sexo vaginal se pueden utilizar como métodos de respaldo durante sus días fértiles.

## Conceptos Importantes

**Período menstrual** – los días del ciclo menstrual cuando aparece el sangrado vaginal.

**Ciclo menstrual** – la duración entre el inicio de un período menstrual y la aparición del próximo. Usted ovula (libera óvulos) en la mitad del ciclo menstrual. Su fertilidad aumenta en los días en los que la ovulación ocurre. Este es el momento en que usted tiene más probabilidades de resultar embarazada.

**Sexo Vaginal** – la penetración vaginal (el pene en la vagina) puede resultar en un embarazo. Los besos, las caricias, sexo anal, y el sexo oral NO resulta en un embarazo.

**Días Fértiles** - los días cuando usted tiene más probabilidades de resultar embarazada. Para evitar embarazo, no debe tener sexo vaginal durante los días fértiles de su ciclo. El número de días fértiles depende del método que utilice.

Método	Qué tan Bien Funciona*	Lo que tiene que hacer	Días Fértiles	Cosas Saber:
<b>Método de Temperatura Corporal Basal</b>	80%	Tome su temperatura cada mañana antes de levantarse de la cama. Su temperatura aumenta aproximadamente ½ grado cuando ovula.	Desde el día cuando su temperatura baja hasta 3 días después de la subida de la temperatura basal del cuerpo.	Bajo costo. Debe comprar un termómetro para determinar la temperatura corporal basal. Debe tomar su temperatura todos los días. No puede tener sexo vaginal durante sus días fértiles. La PFN no funciona si no tienen períodos menstruales regulares.

continuado en el otro lado →

<b>Método</b>	<b>Qué tan Bien Funciona*</b>	<b>Lo que tiene que hacer</b>	<b>Días Fértiles</b>	<b>Cosas Saber:</b>
<b>Ovulación/ Método de Moco Cervical</b>	66-89%	El moco de la vagina cambia durante los días fértiles. La mayoría de días es espeso y pegajoso. Durante la ovulación es más líquido y elástico.	Los días fértiles empiezan cuando el moco es líquido y elástico.	Bajo costo. No necesita comprar nada más. Una aplicación en su celular (Smartphone) puede ayudarle. Debe revisar el moco en su vagina cada día. No puede tener sexo vaginal durante sus días fértiles. La PFN no funciona si no tienen períodos menstruales regulares.
<b>Método Sintotérmico</b>	87-98%	Combinación de la temperatura corporal basal y el método de moco cervical.	Desde cuando aparecen las primeras señales de fertilidad hasta el 3er. día después que aumenta la temperatura, o el 4to día después de que el moco cambió; cualquiera que ocurra en segundo lugar.	Bajo costo. Debe tomar su temperatura y revisar el moco en su vagina todos los días. No puede tener sexo vaginal durante sus días fértiles. Debe comprar un termómetro para determinar la temperatura corporal basal. La PFN no funciona si no tienen períodos menstruales regulares.
<b>El Método del Calendario o Ritmo</b>	86-89%	Observa y anota su ciclo menstrual para predecir sus días fértiles.	Primer día=el número de días de duración de su ciclo menstrual más corto, menos 18.	Bajo costo. No necesita comprar nada más. Las aplicaciones celulares (Smartphone) pueden ayudar. Funciona mejor cuando ha observado al menos 6 ciclos menstruales. No puede tener sexo vaginal durante sus días fértiles. La PFN no funciona si no tienen períodos menstruales regulares.
<b>Método de Temperatura Corporal Basal Más (Aplicaciones Celulares – Smartphone)</b>	90%	Observe su ciclo y tome su temperatura al menos 5 mañanas cada semana. Use una aplicación para predecir sus días fértiles. Algunas personas agregan pruebas de hormonas en orina.	La aplicación predice sus días fértiles.	Las aplicaciones celulares (Smartphone) pueden ayudar. Debe comprar un termómetro para determinar la temperatura corporal basal. Pruebas de hormonas en orina cuestan mucho. Debe tomar su temperatura en la mañana al menos 5 días cada semana. No puede tener sexo vaginal durante sus días fértiles. La PFN no funciona si no tienen períodos menstruales regulares.
<b>Prueba de hormonas en orina</b>	74-98%	Revise su ciclo y haga pruebas de hormonas en la orina.	Pruebas de hormonas en la orina predicen sus días fértiles.	Puede ayudar quedar embarazada o prevenir embarazo. Tiene que comprar pruebas de hormonas en la orina. La PFN no funciona bien si no tienen períodos menstruales regulares.

\*Uso Típico