

Observación de la Fertilidad

En qué consiste los métodos basados en observación de la fertilidad?

Los métodos basados en observación de la fertilidad permiten prevenir embarazos sin usar ningún medicamento o dispositivo. Estos métodos también se conocen como planificación familiar natural (PFN).

Qué es lo que hace que la PFN sea única?

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

Ventajas

Con la PFN usted NO tiene que usar ni pastillas, ni condones, ni dispositivos en su cuerpo. La PFN es un método seguro para el control de la natalidad. La PFN es aceptada por algunas religiones que se oponen a los métodos para el control de la natalidad.

Desventajas

La PFN NO la protege de contraer el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) u otras infecciones de transmisión sexual (ITS). Usted no puede tener sexo vaginal durante los días fértiles de su ciclo menstrual. La PFN puede que no funcione bien para las mujeres que no tienen 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 infecciones de transmisión sexual.

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 ocasionar un embarazo. Los besos, las caricias, sexo anal, y el sexo oral NO producen un embarazo durante los días fértiles del ciclo menstrual.

Días Fértiles: Los días cuando usted tiene más probabilidades de resultar embarazada. Al utilizar la PFN, usted no puede 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*	Qué es lo que usted tiene que hacer	Días fértiles	Ventajas	Desventajas
Abstinencia	100%	No tenga sexo vaginal		Único método 100% efectivo para prevenir embarazos. No es necesario utilizar nada más.	Usted no puede tener sexo vaginal hasta que esté lista para un embarazo.
Método de Temperatura Corporal Basal	80%	Tomar su temperatura cada mañana antes de levantarse de la cama. Su temperatura aumenta aproximadamente 1/2 grado cuando ovula.	El día en que su temperatura desciende 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. Usted debe tomar su temperatura todos los días. Usted no puede tener sexo vaginal durante sus días fértiles. La PFN no funciona si no tienen períodos menstruales regulares.

Método	Qué tan bien funciona*	Qué es lo que usted tiene que hacer	Días fértiles	Ventajas	Desventajas
Ovulación/ Método de Moco Cervical	75%	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.	Dura 4 días Sus días fértiles empiezan cuando el moco es líquido y elástico. Usted se encuentra fértil 3 días siguientes.	Bajo costo No necesita comprar nada más Este método le permite tener sexo vaginal todo el tiempo con excepción de 4 días durante el ciclo menstrual.	Usted debe revisar el moco en su vagina todos los días. Usted no puede tener sexo vaginal durante sus días fértiles. La PFN no funcione si no tienen períodos menstruales regulares.
Método Sintotérmico	75%	Combinación de la temperatura corporal basal y el método de moco cervical.	Desde cuando aparecen las primeras señales de fertilidad (cuando el moco cambia y la temperatura corporal aumenta), hasta el 3er. día después que aumenta la temperatura, o el 4 día después de que el moco cambió; cualquiera que ocurra en segundo lugar.	Bajo costo	Usted debe tomar su temperatura todos los días y también debe revisar el moco en su vagina todos los días. Usted no puede tener sexo vaginal durante sus días fértiles. La PFN no funcione si no tienen períodos menstruales regulares. Debe comprar un termómetro para determinar la temperatura corporal basal.
El Método del Calendario o del Ritmo	75%	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 Ultimo día=número de días del ciclo menstrual más largo menos 11	Bajo costo No necesita comprar nada más	Funciona mejor cuando usted ha observado al menos 6 ciclos menstruales. Usted no puede tener sexo vaginal durante sus días fértiles. La PFN no funcione si no tienen períodos menstruales regulares.
El Método de Dos Días	86%	Usted revisa el moco en su vagina y se hace las siguientes preguntas: "¿Tengo moco hoy?" (Sí o No) "¿Tenía moco ayer?" (Sí o No)	Cualquier día en que la respuesta a ambas preguntas sea Sí	Bajo costo Funciona con ciclos menstruales de cualquier duración de días No necesita comprar nada más	Usted debe revisar el moco en su vagina todos los días. Usted no puede tener sexo vaginal durante sus días fértiles. La PFN no funcione si no tienen períodos menstruales regulares.
Método de Días Estándar	88%	Observa y registra su ciclo menstrual usando un collar de 32 cuentas de colores llamado <i>CycleBeads</i> . Las cuentas blancas muestran cuando usted tiene más posibilidades de quedar embarazada.	Del día 8 al 19 de su ciclo menstrual	Bajo costo	Solo lo pueden utilizar este método si tiene ciclos menstruales de 26 a 32 días de duración. Usted no puede tener sexo vaginal durante en sus días fértiles, los cuales con este método son 12. La PFN no funcione si no tienen períodos menstruales regulares.

*Uso Típico