

OBSERVACIÓN DE LA FERTILIDAD

¿Que es la observación de la fertilidad?

La observación de la fertilidad es un grupo de métodos se basa en entender su ciclo menstrual. Saber cuáles son sus días fértiles le ayuda a planear o evitar un embarazo sin usar medicamentos ni aparatos. La Planificación Familiar Natural (PFN) es otro nombre para la observación de la fertilidad.

¿Por qué es diferente la observación de la fertilidad?

La observación de la fertilidad es diferente de otros métodos anticonceptivos. Los anticonceptivos evitan que el espermatozoides se reúna con el óvulo. Si el espermatozoides no llega al óvulo, usted no puede quedar embarazada. La observación de la fertilidad le dice cuando es más probable que quede embarazada. Esto se basa en cuando sus ovarios podrían haber soltado un óvulo. Estos son sus días fértiles. Para no quedar embarazada, debe evitar sexo de pene en vagina durante sus días fértiles.

Cosas Que Debe Saber

La observación de la fertilidad es un método anticonceptivo seguro. Es bueno para las personas que quieren evitar medicamentos y aparatos para no quedar embarazada.

La observación de la fertilidad NO le protege contra VIH u otras infecciones de transmisión sexual (ITS). **La observación de la fertilidad no funciona bien si no tiene un ciclo menstrual regular.** Las infecciones y algunos medicamentos pueden cambiar el moco de su vagina. Esto hace que algunos de estos métodos sean más difíciles de usar.

Puede usar el método de retiro o los condones como respaldo durante sus días fértiles.

Hay muchas aplicaciones celulares que pueden ayudarle a saber cuáles son sus días fértiles (como Clue Concibe, Ovia, Glow, Read Your Body, Euki, y Natural Cycles). Estas aplicaciones pueden ser gratis o costar dinero. Guardan información privada sobre su salud. Algunas aplicaciones pueden tener problemas con la privacidad de su información. Asegúrese de leer las reglas de la aplicación antes de usarla. Aprenda como protegerse en línea con [la Defensa Digital](#).

Conceptos Importantes

Período menstrual (o regla) – son los días de su ciclo menstrual cuando aparece el sangrado vaginal. Dura usualmente de 2 a 7 días.

Ciclo menstrual – es el tiempo que pasa desde el primer día de su período menstrual hasta el primer día de su próximo período. La mayoría de los ciclos duran 28 días. Pueden durar 24 a 38 días.

Ciclo menstrual regular – significa que sus períodos llegan más o menos en la misma fecha. Le llega el periodo cada 24 a 38 días con el mismo número de días entre cada período.

Sexo de pene en vagina – cuando el pene entra en la vagina. Esto puede causar un embarazo. Los besos, las caricias, el sexo anal, y el sexo oral NO causan embarazos.

Ovulación – es cuando sus ovarios sueltan un óvulo. Esto pasa a la mitad de su ciclo menstrual. Los días cercanos a la ovulación son los días en que es más probable que quede embarazada.

Días Fértiles – los días cuando es más probable que quede embarazada. Para evitar embarazo, no debe tener sexo de pene en vagina durante sus días fértiles. El número de días fértiles depende del método que use.

Puede usar uno o más de los siguientes métodos para saber cuales son sus días fértiles.

Método	Qué tan Bien Funciona*	Lo que tiene que hacer	Días Fértiles	Cosas Saber:
Método de Temperatura Basal Corporal <i>Natural Cycles</i>	7 en cada 100 personas que usan este método por un año quedan embarazadas.	Tómese la temperatura cada mañana antes de levantarse de la cama. Su temperatura aumentará un poco (½ grado Fahrenheit) cuando ovule.	Desde el día en que sube su temperatura hasta 3 días después	Bajo costo. Necesita comprar un termómetro de temperatura basal corporal. Debe tomarse su temperatura todos los días. Debe anotar su temperatura con cuidado. Aplicaciones celulares pueden ayudarle a anotar la temperatura y saber sus días fértiles. Natural Cycles es la única aplicación para este método que está aprobada por la FDA.

Método	Qué tan Bien Funciona*	Lo que tiene que hacer	Días Fértiles	Cosas Saber:
Método de Moco Cervical	4 a 34 en cada 100 personas que usan este método por un año queden embarazadas.	Revise el moco en su vagina. Esto cambia durante sus días fértiles. La mayoría de los días es espeso y pegajoso. Durante la ovulación, es más líquido, aguado, y resbaloso.	Sus días fértiles empiezan cuando el moco se vuelve líquido, aguado y resbaloso.	Bajo costo. No necesita comprar nada. Las aplicaciones celulares pueden ayudar. Debe revisar el moco de su vagina todos los días. El Método de los Dos Días es parecido. Revise su moco por lo menos dos veces al día. Luego, hágase dos preguntas: - ¿Noté alguna secreción hoy? - ¿Noté alguna secreción ayer?
El Método del Calendario (del Ritmo)	**	Anote el número de días en cada ciclo menstrual para saber sus días fértiles.	Primer día fértil = el número de días de su ciclo menstrual más corto, menos 18. Ultimo día fértil = el número de días de su ciclo menstrual más largo, menos 11.	Ejemplo: Si su ciclo más corto es de 25 días, reste 18. El resultado es 7 (25-18=7). Esto significa que el día 7 de su ciclo es su primero día fértil. Si su ciclo más largo es de 30 días, reste 11. El resultado es 19 (30-11=19). Esto significa que el día 19 de su ciclo es su ultimo día fértil. Funciona mejor si ha observado y anotado 6-12 ciclos menstruales. Esto le ayuda entender su ciclo más corto y su ciclo más largo. Bajo costo. No necesita comprar nada. Las aplicaciones celulares pueden ayudar. Necesita anotar sus ciclos menstruales con cuidado. Obtenga más información sobre cómo utilizar el método del calendario (del Ritmo) de la Mayo Clinic .
Método de los Días Estándar	**	Esta es una forma más simple del método del calendario. Solo cuente los días de su ciclo menstrual.	Sus días fértiles son los días 8 a 19 durante cada ciclo menstrual.	Bajo costo Para usar este método, su periodo debe durar entre 26 y 32 días. Las aplicaciones celulares pueden ayudar. Puede usar una herramienta como CycleBeads (un collar con cuentas de colores) para ayudar.
Método Sintotérmico	2 y 33 en cada 100 personas que usan este método por un año queden embarazadas.	Use una combinación del método de la Temperatura y el método del Moco Cervical.	Desde que nota los primeros signos de fertilidad (el moco se vuelve aguado y resbaloso, o la temperatura sube) hasta el tercer día después de que subió la temperatura o el cuarto día después de que cambio el moco, cualquiera viene segundo.	Bajo costo. Necesita tomar su temperatura y revisar su moco vaginal cada día. Necesita comprar un termómetro de temperatura basal corporal.
Pruebas de hormonas en orina	2 y 7 en cada 100 personas que usan este método por un año queden embarazadas.	Anote su ciclo menstrual y hágase pruebas de hormonas en la orina en casa.	Las pruebas de hormonas en la orina pueden decirle cuales son sus días fértiles.	Necesita comprar las pruebas de hormonas en la orina. Normalmente, estas pruebas se usan todos los días. Se usa una tira de prueba que le dice si hoy es un día fértil.

*Uso Típico **No hay suficientes estudios buenos para saber que tan bien funciona este método para evitar embarazo.