

Hoja Informativa Sobre la Planificación Familiar Natural

QUE HAY ADENTRO:

- ❖ ¿**Qué es** la planificación familiar natural?
- ❖ **Método de Observación** de la **Temperatura** Basal del Cuerpo
- ❖ El **Método** del **Moco Cervical**
- ❖ ¿Qué tan **efectivos** son los métodos naturales de planificación familiar?
- ❖ **Ventajas** de la planificación familiar natural
- ❖ **Desventajas** de la planificación familiar natural

FUENTES:

Oficina de Salud de la Mujer

- ❖ [Métodos anticonceptivos hoja de datos](#)
- ❖ [Tratar de Concebir](#)

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

- ❖ [Unintended Pregnancy Prevention: Contraception \(en inglés\)](#)

¿Qué tan efectivos son los métodos naturales de planificación familiar?

De 100 parejas que utilizan los métodos naturales de planificación familiar cada año, entre 1 y 25 se quedan embarazadas. La planificación familiar natural puede ser un método efectivo de anticoncepción si los tres métodos se utilizan al mismo tiempo y si todos se utilizan correctamente.



¿Qué es la planificación familiar natural?

Una mujer con un ciclo menstrual normal tiene alrededor de 8 días al mes en los que se puede quedar embarazada. Estos incluyen los cinco días previos a la ovulación (cuando un óvulo es liberado), el día de la ovulación, y alrededor de uno a dos días después de la ovulación.

La planificación familiar natural (conocido a veces como la fertilidad o el método del ritmo) es un método de control de la natalidad que algunas parejas utilizan para predecir cuándo ocurrirá estos días fértiles. Se trata de prestar mucha atención al ciclo menstrual mediante el uso de métodos que incluyen:

- ❖ Método de observación de la temperatura basal del cuerpo
- ❖ Método del calendario
- ❖ El método del moco cervical

Cuando los tres métodos se utilizan juntos, se le conoce como el *método sintotérmico*.



Método de Observación de la Temperatura Basal del Cuerpo

La temperatura basal del cuerpo es la "base" de temperatura cuando se está relajado y descansado (como cuando se levanta por la mañana). Durante la ovulación (cuando los ovarios liberan un óvulo y se puede quedar embarazada), la temperatura basal aumenta un poco. Se puede predecir los días en que es probable que sea fértil si observa su temperatura basal cada día y la registra por unos meses.

Cómo funciona



Su temperatura basal se encuentra normalmente entre 96 y 98 grados antes de ovular. Después de la ovulación, la temperatura subirá un poco, por lo general menos de un grado. Un cambio tan pequeño es difícil de detectar y es mejor hacerlo con un *termómetro corporal basal* (disponibles en farmacias). Escribir y realizar un seguimiento de su temperatura todos los días. Un [gráfico de la temperatura basal](#) puede ayudarte a hacerlo.

Saber cuándo su temperatura va a aumentar no le indicara con certeza cuándo es fértil, pero le puede dar una buena idea. Es más probable que se quede embarazada dos o tres días antes de los picos de la temperatura y el día después del aumento. Una vez que su temperatura ha sido alta por tres días, las probabilidades de quedar embarazada disminuyen.



Método del calendario

Con el método del calendario, se pueden predecir los días fértiles haciendo tablas y recogiendo información sobre la longitud del ciclo menstrual.

Cómo funciona

Siga cuántos días duran sus ciclos menstruales. Use un calendario y anote cada ciclo, comenzando por el primer día de su período. Mantenga un registro de cuántos días dura su ciclo cada mes.

Para obtener la mejor información, tendrá que seguir y registrar el tiempo que sus ciclos duran por al menos ocho meses. Es mejor aún, hacerlo por hasta 12 meses.

Para predecir el primer día en el que es muy probable que sea fértil (el momento más probable para quedar embarazada si tienes relaciones sexuales sin protección) en su nuevo ciclo:

- ❖ Usted necesitará la información de su ciclo menstrual por lo menos los últimos ocho meses, un calendario y un bolígrafo.
- ❖ Reste 18 días a los días totales de su ciclo más corto. Toma ese número y cuente ese número de días hacia adelante desde el primer día de su siguiente periodo (cuente el día de su periodo comienza).
- ❖ Por ejemplo: su ciclo más corto duró 27 días. $27 - 18 = 9$ días. En su calendario, note la fecha de su próximo periodo, y a partir de ese día cuente 9 días. Así que si usted comienza su período el día 2 del mes, usted contaría hasta el día 10 de ese mes. Ponga una "X" en el calendario para ese día.

Para predecir el último día en que es probable que sea fértil durante su ciclo:

- ❖ Reste 11 días del total de días de su ciclo más largo. Tome ese número y cuente hacia el futuro desde el primer día de su próximo periodo (incluyendo el día en que su periodo empieza)



- ❖ Por ejemplo: su ciclo más largo duró 29 días. $29 - 11 = 18$ días. En su calendario note la fecha en que empieza su próxima menstruación, y empezando por ese día cuente hacia el futuro 18 días. Si su período inicia el día 2 del mes, cuente hacia adelante 18 días (incluyendo el primer día de su ciclo) lo cual le daría como resultado el día 19. Ponga una "X" en el calendario para ese día.

Los días entre las dos "X" es cuando es más probable que se quede embarazada. Si no quiere quedarse embarazada, entonces tenga relaciones sexuales en esos días, o use un método anticonceptivo (como el condón, diafragma o capuchón cervical).

Tenga en cuenta que: con el método del calendario se puede predecir los días que tienen más probabilidades de ser fértil, pero no siempre es fiable al 100%, especialmente si sus ciclos no siempre duran el mismo número de días. Es mejor utilizar otros métodos de conocimiento de la fertilidad al mismo tiempo.



El Método del Moco Cervical

Con este método, se presta atención a los cambios que ocurren el moco cervical (como el color y grosor) durante el mes.

Cómo funciona

Justo después de su período, hay unos pocos "días secos" cuando no hay moco presente. Estos son días en los que no hay muchas probabilidades de quedarse embarazada.

A medida que el ovulo se prepara para ser lanzado (ovulación), se produce más moco que es blanco o de color amarillo con una sensación pegajosa. Estos no son días seguros para tener relaciones sexuales sin protección.

La mayor parte del moco se produce justo antes de la ovulación. En ese momento, se vuelve claro y resbaladizo, como la clara de un huevo crudo. Puede ser lo suficientemente gruesa para que se extienda fuera de los dedos. **Este es el momento en que la mujer tiene más probabilidades de quedarse embarazada.**

Después de tres o cuatro días "resbaladizos", se produce menos moco y se torna pegajoso y de un color más oscuro "nublado". Esto es generalmente seguido por unos pocos días "secos" antes de que el período se inicie de nuevo. El periodo entre el día "resbaladizo", y el comienzo del período es en el que menos probabilidades hay de quedarse embarazada.

Use un pañuelo o sus dedos para ver cómo cambia el moco varias veces al día. Observe si él está nublado y feo o claro y resbaladizo. Anote los cambios en el calendario. Puede etiquetar los días como Secos, Pegajosos / Nublado y Resbalosos / Claros.





Ventajas de la planificación familiar natural

- ❖ Los métodos naturales de planificación familiar son seguros y razonablemente eficaces en la prevención del embarazo.
- ❖ Estos métodos no sólo puede ayudar a evitar el embarazo, sino que también pueden funcionar si usted quiere quedarse embarazada porque ayuda a predecir los días de fertilidad.
- ❖ Estos métodos son baratos y no requieren una visita a la clínica (aunque es una excelente idea discutir su plan con un proveedor de cuidado de salud). Para buscar una clínica de planificación familiar cercana, vaya <http://www.opaclearinghouse.org/search/>
- ❖ La planificación familiar natural no tiene efectos secundarios y no causa problemas con el uso de medicamentos.



Desventajas de la planificación familiar natural

- ❖ Su pareja debe estar de acuerdo y cooperar.
- ❖ Los métodos naturales de planificación familiar no protegen contra las enfermedades de transmisión sexual.
- ❖ La mayoría de las mujeres no tienen ciclos menstruales regulares.
- ❖ Definitivamente no se puede saber el día exacto en el que se quedó embarazada.
- ❖ La planificación familiar natural requiere tiempo y esfuerzo cada día para hacer un seguimiento día del ciclo menstrual, la temperatura del cuerpo y el moco cervical.

