

# Métodos basados en el conocimiento de la fertilidad

## Puntos clave para proveedores y usuarias

- **Los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad requieren la cooperación de la pareja.** La pareja debe comprometerse a la abstinencia o a usar otro método durante los días fértiles.
- **Se debe estar atento a los cambios en el cuerpo o a llevar la cuenta de los días, según las reglas del método específico.**
- **No presentan efectos secundarios ni riesgos para la salud.**

## ¿En qué consisten los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad?

- “Conocimiento de la fertilidad” significa que la mujer sabe darse cuenta cuándo empieza y termina el período fértil de su ciclo menstrual. (El período fértil es cuando ella puede quedar embarazada.)
- Algunas veces recibe el nombre de abstinencia periódica o planificación familiar natural.
- La mujer puede usar varias maneras, solas o combinadas, para decir cuándo comienza y termina su período fértil.
- *Los métodos basados en el calendario* implican llevar la cuenta de los días del ciclo menstrual a fin de identificar el comienzo y la finalización del período fértil.
  - Ejemplos: Método de días fijos y método del ritmo de calendario.
- *Los métodos basados en los síntomas* dependen de la observación de los signos de fertilidad.
  - Secreciones cervicales: Cuando la mujer ve o percibe secreciones cervicales, podría encontrarse fértil. Puede que perciba solamente cierta leve humedad vaginal.
  - Temperatura corporal basal (TCB): La temperatura del cuerpo de la mujer en descanso se eleva levemente después de la liberación de un óvulo (ovulación), cuando puede quedar embarazada. Su temperatura se mantiene elevada hasta el comienzo de su siguiente menstruación.
  - Ejemplos: Método de dos días, método TCB, método de la ovulación (también conocido como método Billings o método de la mucosa cervical) y el método de síntomas y temperatura.

- Funcionan, en primer término, ayudando a la mujer a saber cuándo puede quedar embarazada. La pareja previene el embarazo evitando el sexo vaginal sin protección durante esos días fértiles—en general absteniéndose o utilizando condones o un diafragma. Algunas parejas utilizan espermicidas o el retiro, pero estos están entre los métodos menos eficaces.

## ¿Qué tan eficaces son?

*La eficacia depende de la usuaria:* El riesgo de embarazo es mayor cuando las parejas tienen sexo en los días fértiles sin utilizar otro método.

- Tal como se utiliza el método comúnmente, en el primer año se producen cerca de 25 embarazos por cada 100 mujeres que utilizan la abstinencia periódica. (No se sabe cómo identificaron estas mujeres su período fértil. No hay disponibles tasas de embarazo para la mayoría de los métodos específicos basados en el conocimiento de la fertilidad, tal como se utilizan comúnmente.) Esto significa que 75 de cada 100 mujeres que confían en la abstinencia periódica no quedarán embarazadas. Algunos métodos más nuevos basados en el conocimiento de la fertilidad pueden ser más fáciles de utilizar y, por tanto, más eficaces (ver Pregunta 3, p. 254).
- Las tasas de embarazo para un uso sistemático y correcto varían para los diferentes tipos de métodos basados en el conocimiento de la fertilidad (ver tabla, a continuación).
- En general, la abstinencia durante el período fértil es más eficaz que el uso de otro método en el período fértil.



*Retorno de la fertilidad después de interrumpir los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad:* Sin demora

*Protección contra infecciones de transmisión sexual (ITS):* Ninguna

## Tasas de embarazos con uso consistente y correcto y abstinencia en los días fértiles

Método	Embarazos por cada 100 mujeres en el correr del primer año
<b>Métodos basados en el calendario</b>	
Método de días fijos	5
Método de ritmo calendario	9
<b>Métodos basados en los síntomas</b>	
Método de dos días	4
Método de la temperatura corporal basal	1
Método de la ovulación	3
Método de síntomas y temperatura	2

# Efectos secundarios, beneficios y riesgos para la salud

## Efectos secundarios

Ninguno

### Beneficios conocidos para la salud

Ayuda a proteger contra:

- Riesgo de embarazo

### Riesgos conocidos para la salud

Ninguno

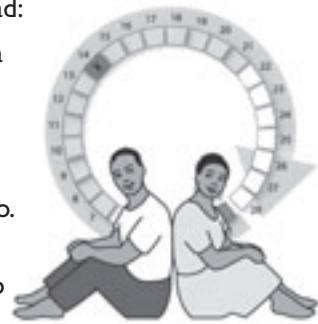
## Por qué algunas mujeres dicen que les gustan los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad

- No presentan efectos secundarios
- No requieren procedimientos y en general, no requieren de insumos. Ayuda a las mujeres a conocer sobre su propio cuerpo y su fertilidad
- Permite a algunas parejas a adherir a sus normas religiosas o culturales sobre anticoncepción
- Pueden ser utilizados para identificar los días fértiles, tanto por mujeres que quieren quedar embarazadas como por mujeres que desean evitar el embarazo

## Corrección de malentendidos (ver también Preguntas y respuestas, p. 253)

Métodos basados en el conocimiento de la fertilidad:

- Pueden ser muy eficaces si se utilizan de manera sistemática y correcta.
- No requieren literatura ni un nivel educativo avanzado.
- No hacen daño al hombre que se abstiene del sexo.
- No funcionan cuando una pareja se equivoca respecto a cuándo es el período fértil, como cuando cree que éste ocurre durante la menstruación.



## Métodos basados en el conocimiento de la fertilidad para mujeres con VIH

- Las mujeres infectadas con VIH, que tienen SIDA, o que están en terapia antirretroviral (ARV) pueden utilizar los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad con seguridad.
- Recomiende a estas mujeres usar condones junto con los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad. Utilizados de manera sistemática y correcta, los condones ayudan a prevenir la transmisión de VIH y otras ITS.

# Quiénes pueden utilizar métodos basados en el calendario

## Criterios médicos de elegibilidad para

## Métodos basados en el calendario

*Todas las mujeres pueden utilizar métodos basados en el calendario.*  
Ninguna afección es impedimento para el uso de estos métodos, pero, algunas pueden dificultar su uso eficaz.

*Precaución* significa que puede requerirse consejo adicional o especial a fin de asegurar el uso correcto del método.

*Postergar* significa que el uso de un método de conocimiento de la fertilidad en particular debe postergarse hasta que la condición de la paciente sea evaluada o corregida. Déle a la paciente otro método para que lo utilice mientras no comienza con su método basado en el calendario.

En las siguientes situaciones, tenga *precaución* con los métodos basados en el calendario:

- Los ciclos menstruales recién se han iniciado o se han vuelto menos frecuentes debido a la edad (Las irregularidades en el ciclo menstrual son comunes en mujeres jóvenes en los primeros meses posteriores a su primera menstruación y en mujeres mayores que se aproximan a la menopausia. Puede resultar difícil identificar el período fértil.)

En las siguientes situaciones postergue el comienzo de los métodos basados en el calendario:

- Tuvo un parto recientemente o está amamantando (*Postergue* hasta que la mujer haya tenido un mínimo de 3 menstruaciones y éstas se hayan regularizado otra vez. Después de restablecidos los ciclos regulares, utilice el método con *precaución* durante algunos meses.)
- Ha tenido recientemente un aborto o una pérdida de embarazo (*Postergue* hasta el inicio de su próxima menstruación.)
- Sangrado vaginal irregular.

En las siguientes situaciones *Postergue* o tenga cautela con los métodos basados en el calendario:

- La ingesta de medicamentos que modifican el ánimo, como ansiolíticos (excepto benzodiazepinas), antidepresivos (inhibidores selectivos de la recaptación de la serotonina [SSRI], tricíclicos, o tetracíclicos), uso prolongado de ciertos antibióticos, o uso prolongado de cualquier antiinflamatorio no esteroideo (como aspirina, ibuprofeno o paracetamol). Estos medicamentos pueden demorar la ovulación.



# Administración de métodos basados en el calendario

## Cuándo comenzar

Una vez capacitados, en general, la mujer o la pareja pueden comenzar a utilizar métodos basados en el calendario en cualquier momento. A las pacientes que no puedan comenzar de inmediato, suminístreles otro método para que lo utilicen mientras tanto.

### Situación de la mujer Cuándo comenzar

#### Tiene ciclos menstruales regulares

#### En cualquier momento del mes

- No hay necesidad de esperar hasta el comienzo de la próxima menstruación.

#### Sin menstruación

- Postergue los métodos basados en el calendario hasta el restablecimiento de la menstruación.

#### Después de un parto (esté o no amamantando)

- Postergue el Método de días fijos hasta que la mujer haya tenido 3 ciclos menstruales y el último sea de 26–32 días atrás.
- Los ciclos regulares se restablecerán más tarde en las mujeres que están amamantando que en las que no están amamantando.

#### Después de una pérdida de embarazo o aborto

- Demore el Método de días fijos hasta el comienzo de la próxima menstruación, momento en el que ella podrá comenzar si no tiene sangrado debido a lesiones del tracto genital.

#### Sustitución de un método hormonal

- Postergue el inicio del Método de días fijos hasta el comienzo de la próxima menstruación.
- Si se está sustituyendo inyectables, postergue el Método de días fijos al menos hasta la fecha en que le hubiera correspondido darse la inyección de repetición y entonces, empícelo al iniciarse la próxima menstruación.

#### Después de tomar anticonceptivos orales de emergencia

- Demore el Método de días fijos hasta el comienzo de la próxima menstruación.

# Explicación de cómo usar los métodos basados en el calendario

## Método de los días fijos

**IMPORTANTE:** La mujer puede utilizar el Método de días fijos si la mayoría de sus ciclos menstruales tienen entre 26 y 32 días de duración. Si tiene más de 2 ciclos de mayor o menor duración en el año, el Método de días fijos será menos eficaz y convendría elegir otro método.

### Lleve la cuenta de los días del ciclo menstrual

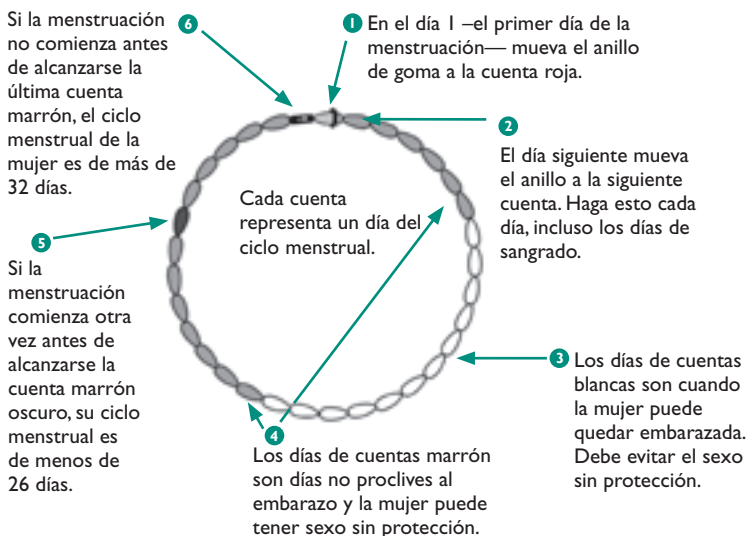
- La mujer lleva la cuenta de los días de su ciclo menstrual, contando el primer día de la menstruación como día 1.

### Evite el sexo sin protección entre los días 8 al 19

- Para todas las usuarias del Método de días fijos se considera que el período fértil es el comprendido entre los días 8 al 19 de cada ciclo.
- La pareja evita el sexo vaginal o utiliza condones o diafragma entre los días 8 al 19. También pueden usar retiro o espermicidas, pero estos son menos eficaces.
- La pareja puede tener sexo sin protección en todos los días restantes del ciclo —días 1 al 7 al principio del ciclo y desde el día 20 hasta comenzar su próxima menstruación.

### Si es necesario, utilice métodos para ayudar la memoria

- La pareja puede utilizar CycleBeads, un collar de cuentas codificadas por color que indica los días fértiles y no fértiles del ciclo, o puede usar un calendario u otro tipo de ayuda memoria.



## Método del ritmo del calendario

### Lleve la cuenta de los días del ciclo menstrual

- Antes de confiarse en este método, la mujer debe registrar el número de días de cada ciclo menstrual durante un mínimo de 6 meses. El primer día de la menstruación siempre se cuenta como día 1.

### Calcule el período fértil

- La mujer debe restar 18 de la duración del ciclo más corto registrado. Esto le dice cuál es el primer día aproximado de su período fértil. Después debe restar 11 días del ciclo más prolongado registrado. Esto le dice cuál es el último día aproximado de su período fértil.

### Evite el sexo sin protección durante el período fértil.

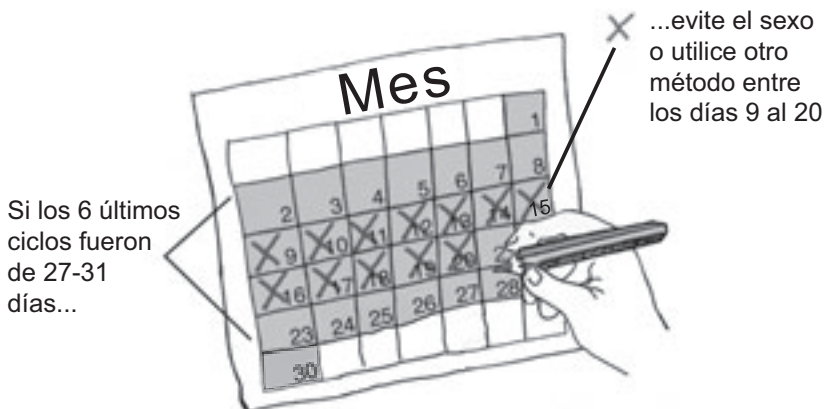
- La pareja evita el sexo vaginal, o utiliza condones o diafragma, durante el período fértil. También pueden recurrir a retiro o espermicidas, pero estos son menos eficaces.

### Actualice los cálculos mensualmente

- La mujer debe actualizar estos cálculos cada mes, siempre utilizando los 6 ciclos más recientes.

Ejemplo:

- Si el más corto de sus 6 últimos ciclos fue de 27 días,  $27 - 18 = 9$ . Debe comenzar a evitar el sexo sin protección en el día 9.
- Si el más largo de sus 6 últimos ciclos fue de 31 días,  $31 - 11 = 20$ . La mujer puede volver a tener sexo sin protección el día 21.
- Por lo tanto, ella debe evitar el sexo sin protección desde el día 9 al día 20 de su ciclo.



# Quiénes pueden usar métodos basados en los síntomas

## Criterios médicos de elegibilidad para

## Métodos basados en los síntomas

*Todas la mujeres pueden utilizar métodos basados en los síntomas.* Ninguna afección es impedimento para el uso de estos métodos, pero, algunas pueden dificultar su uso eficaz.

*Precaución o cautela* significan que puede requerirse consejo adicional o especial a fin de asegurar el uso correcto del método.

*Postergue* significa que el uso de un método de conocimiento de la fertilidad en particular debe postergarse hasta que la condición de la paciente sea evaluada o corregida. Déle a la paciente otro método para que lo utilice mientras no comienza con su método basado en los síntomas.

En las siguientes situaciones, tenga *precaución* con los métodos basados en los síntomas:

- Ha tenido un aborto o una pérdida de embarazo recientemente
- Los ciclos menstruales recién se han iniciado, se han vuelto menos frecuentes o se han interrumpido debido a la edad (Las irregularidades en el ciclo menstrual son comunes en mujeres jóvenes en los primeros meses posteriores a su primera menstruación y en mujeres mayores que se aproximan a la menopausia. Puede resultar difícil identificar el período fértil.)
- Una afección crónica que eleve la temperatura corporal de la mujer (para los métodos de temperatura corporal basal y de síntomas y temperatura)

En las siguientes situaciones *postergue* el comienzo de los métodos basados en los síntomas:

- Tuvo un parto recientemente o está amamantando (*Postergue* hasta que se hayan restablecido las secreciones normales— en general, retrase el inicio un mínimo de 6 meses después del parto para mujeres que estén dando pecho y un mínimo de 4 semanas después del parto para mujeres que no estén amamantando. Después de restablecidos los ciclos regulares, utilice el método con *precaución* por algunos meses.)
- Una afección aguda que eleve la temperatura corporal de la mujer (para los métodos de temperatura corporal basal y de síntomas y temperatura)
- Sangrado vaginal irregular
- Flujo vaginal anormal

En las siguientes situaciones *postergue* o tenga *precaución* con los métodos basados en los síntomas:

- Está recibiendo medicamento que modifique el estado de ánimo, como ansiolíticos (excepto benzodiazepinas), antidepresivos (inhibidores selectivos de la recapatación de la serotonina, tricíclicos



o tetracíclicos), antipsicóticos (como clorpromazina, tioridazina, haloperidol, risperidona, clozapina, o litio), administración prolongada de ciertos antibióticos, cualquier fármaco antiinflamatorio no esteroideo (tales como aspirina, ibuprofeno, o paracetamol), o antihistamínicos. Estos medicamentos pueden afectar las secreciones cervicales, elevar la temperatura corporal, o demorar la ovulación.

## Suministro de métodos basados en los síntomas

### Cuándo comenzar

Una vez capacitados, la mujer o la pareja pueden comenzar con el método basado en los síntomas en cualquier momento. Las mujeres que no estén utilizando un método hormonal pueden practicar el monitoreo de sus signos de fertilidad antes de empezar a usar los métodos basados en los síntomas. A las usuarias que no puedan comenzar de inmediato déles otro método para utilizar hasta que puedan empezar.

Situación de la mujer	Cuándo comenzar
<b>Tiene ciclos menstruales regulares</b>	<b>En cualquier momento del mes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• No hay necesidad de esperar el comienzo de la próxima menstruación.</li></ul>
<b>Sin menstruación</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Postergue los métodos basados en los síntomas hasta que se restablezca la menstruación.</li></ul>
<b>Después de un parto (esté o no amamantando)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Puede comenzar con los métodos basados en los síntomas una vez que se restablezcan las secreciones normales.</li><li>• En mujeres que amamantan, las secreciones normales se restablecerán más tarde que en mujeres que no están amamantando.</li></ul>
<b>Después de una pérdida de embarazo, o aborto</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Si no tiene secreciones vinculadas con infecciones o sangrados debidos a lesiones en el tracto genital, puede comenzar con los métodos basados en los síntomas de inmediato, con asesoramiento especial y apoyo.</li></ul>
<b>Sustitución de un método hormonal</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Puede comenzar con los métodos basados en los síntomas en el próximo ciclo menstrual después de la interrupción del método hormonal.</li></ul>
<b>Después de tomar anticonceptivos orales de emergencia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Puede comenzar con métodos basados en los síntomas una vez restablecidas las secreciones normales.</li></ul>

# Explicación acerca de cómo usar los métodos basados en los síntomas

## Método de los dos días

---

**IMPORTANTE:** Si la mujer presenta una infección vaginal u otra patología que modifique el mucus cervical, puede que el Método de los dos días sea difícil de usar.

---

### Observe las secreciones



- La mujer revisa las secreciones cervicales cada tarde y/o tardecita, en los dedos, prenda interior, o papel higiénico, o por la sensación en o alrededor de la vagina.
- Tan pronto como percibe cualquier tipo de secreción, de cualquier color o consistencia, debe considerar que ese día y el siguiente son días fértiles.

---

### En los días fértiles evite el sexo o use otro método

- La pareja evita el sexo vaginal o utiliza condones o un diafragma en cada día con secreciones y en cada día posterior a un día con secreciones. Podrán usar también el retiro, o espermicidas, pero estos métodos son menos eficaces.

---

### Retome el sexo sin protección después de 2 días secos

- La pareja puede volver a tener sexo sin protección después que la mujer haya tenido 2 días secos (días sin secreciones de ningún tipo) consecutivos.
-

## Método de la temperatura corporal basal (tcb)

**IMPORTANTE:** Si la mujer presenta fiebre u otros cambios en la temperatura corporal, puede que sea difícil utilizar el método TCB.

### Tome la temperatura corporal diariamente

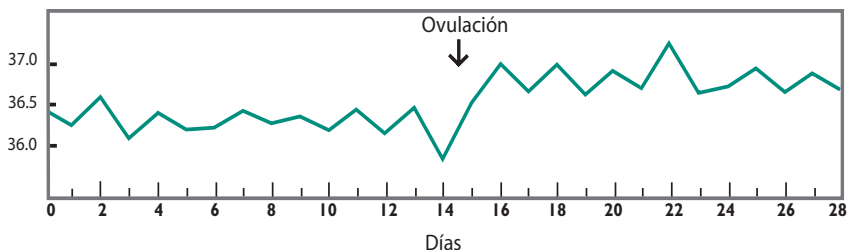
- La mujer toma su temperatura corporal a la misma hora cada mañana antes de salir de la cama y antes de comer nada. Debe registrar la temperatura en una gráfica especial.
- Observe su temperatura elevarse levemente— $0.2^{\circ}$  a  $0.5^{\circ}$  C ( $0.4^{\circ}$  a  $1.0^{\circ}$  F)—justo después de la ovulación (en general, por la mitad del ciclo menstrual).

### Evite el sexo o utilice otro método hasta 3 días después del ascenso de la temperatura

- La pareja evita el sexo vaginal, o usa condones o un diafragma desde el primer día de la menstruación hasta 3 días después de que la temperatura de la mujer se haya elevado por encima de su temperatura regular. Podrán usar también el retiro, o espermicidas, pero estos métodos son menos eficaces.

### Retome el sexo sin protección hasta el comienzo de la próxima menstruación

- Cuando la temperatura de la mujer se haya elevado por encima de su temperatura regular y se haya mantenido más alta durante 3 días enteros, ha tenido lugar la ovulación y ya ha pasado el período fértil.
- La pareja puede tener sexo sin protección el 4<sup>o</sup> día y hasta que comience la siguiente menstruación.



## Método de la ovulación

**IMPORTANTE:** Si la mujer presenta una infección vaginal u otra patología que modifique el mucus cervical, puede que este método sea difícil de utilizar.

### Revise las secreciones cervicales diariamente

- La mujer revisa cada día por cualquier secreción cervical en los dedos, prenda interior, papel higiénico o por la sensación en o alrededor de la vagina.

### Evite el sexo sin protección los días de menstruación profusa

- La ovulación podría ocurrir temprano en el ciclo, durante los últimos días de menstruación y el sangrado profuso podría dificultar observar el mucus cervical.

### Retome el sexo sin protección cuando las secreciones se restablezcan

- Entre el fin de la menstruación y el comienzo de las secreciones, la pareja puede tener sexo sin protección, pero no en 2 días consecutivos. (Si se evita el sexo en el segundo día le da tiempo al semen a desaparecer y se pueda observar el mucus cervical.)
- Se recomienda que tengan sexo en las tardecitas, después que la mujer haya estado de pie al menos durante unas horas y haya podido revisar el mucus cervical.

### Evite el sexo sin protección a partir del momento que comienzan las secreciones y hasta 4 días después del “día pico”

- Tan pronto como la mujer note alguna secreción, se considerará fértil y debe evitar el sexo sin protección.
- La mujer continúa revisando las secreciones cervicales cada día. Las secreciones tienen un “día pico”—el último día—en que son transparentes, resbalosas, elásticas y húmedas. La mujer sabrá que esto ha sucedido cuando, al día siguiente, sus secreciones sean pegajosas o secas, o no tenga secreciones. Se continúa considerando fértil durante 3 días después del día pico y debe evitar el sexo sin protección.



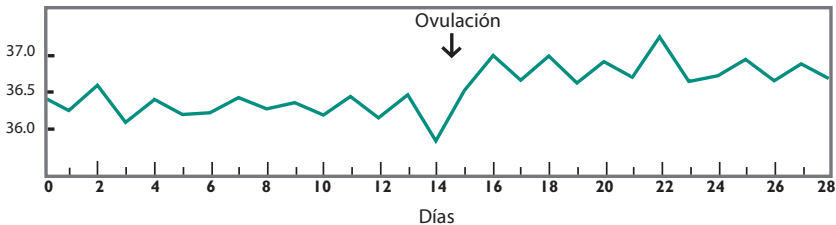
## Reanude el sexo sin protección

- La pareja puede tener sexo sin protección el 4º día posterior a su día pico y hasta que comience su próxima menstruación.

## Método basado en síntomas y temperatura (temperatura corporal basal + secreciones cervicales + otros signos de fertilidad)

### Evite el sexo sin protección en los días fértiles

- Las usuarias identifican los días fértiles y los no fértiles combinando las instrucciones de los métodos TCB y de la ovulación.
- Las mujeres pueden, también, identificar el período fértil mediante otros signos tales como sensibilidad en los senos y dolor ovulatorio (dolor del abdomen inferior o calambres cerca de la época de la ovulación).
- La pareja evita el sexo sin protección entre el primer día de menstruación y sea el cuarto día posterior al pico de secreciones cervicales o el tercer día completo después del ascenso de temperatura (TCB), lo que suceda más tarde.
- Algunas mujeres que usan este método tienen sexo sin protección entre el fin de la menstruación y el comienzo de las secreciones, pero no durante 2 días consecutivos.



## Apoyo a la usuaria

### “Vuelva cuando quiera”: razones para volver

No se requiere consulta de control de rutina. Los proveedores deberán invitar a la mujer o pareja a volver a reunirse unas pocas veces durante los primeros ciclos si desean más ayuda. Transmítale a cada usuaria que será bienvenida en cualquier momento en que desee volver—por ejemplo, si tiene problemas, preguntas, o si quiere otro método, si ve algún cambio importante en su estado de salud, o si cree estar embarazada. También si:

- Tiene dificultades para identificar sus días fértiles.
- Tiene dificultades para evitar el sexo o usar otro método en los días fértiles. Por ejemplo, si su pareja no coopera.

## Ayuda a las usuarias continuas

### Ayuda a las pacientes en cualquier consulta

1. Pregunte a la usuaria cómo le va con su método y si está satisfecha. Pregúntele si tiene dudas o algún comentario.
2. En especial, pregúntele si tiene dificultades para identificar sus días fértiles o problemas para evitar el sexo sin protección en los días fértiles.
3. Verifique si la pareja está usando el método de manera correcta. Repase las observaciones o registros de los signos de fertilidad. Si es necesario, programe otra consulta.
4. Pregunte a la usuaria de larga data si ha tenido algún problema nuevo de salud desde su última consulta. Aborde los problemas si corresponde.
5. Pregunte a la usuaria de larga data si hay cambios importantes en su vida que puedan afectar sus necesidades—en particular, planes de tener hijos y riesgo de ITS/VIH. Haga los controles necesarios.

## Manejo de problemas

### Problemas con el uso

- Los problemas con los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad afectan la satisfacción de la mujer y el uso del método. Hay que prestarles atención. Si la usuaria relata algún problema, escuche sus inquietudes y asesórela.
- Ofrézcase a ayudar a la usuaria a elegir otro método—ahora, si ella lo desea, o más adelante, si los problemas no logran superarse.

### Incapacidad para abstenerse del sexo durante el período fértil

- Discuta los problemas abiertamente con la pareja y ayúdelos a sentirse cómodos, no avergonzados.
- Analice el posible uso de condones, diafragmas, retiro, o espermicidas o el contacto sexual sin sexo vaginal durante el período fértil.

- Si la mujer ha tenido sexo sin protección en los últimos 5 días, puede considerar AOE (ver Anticonceptivos orales de emergencia, p. 45).

## **Métodos basados en el calendario**

### **Los ciclos no ocurren durante los 26 a 32 días del Método de los días fijos**

- Si la mujer tiene 2 o más ciclos fuera de los 26 a 32 días durante 12 meses, sugiérale, en cambio, el uso del método del ritmo de calendario o un método basado en los síntomas.

### **Ciclos menstruales muy irregulares entre usuarias del método basado en el calendario**

- Sugiera usar, en cambio, un método basado en los síntomas.

## **Métodos basados en los síntomas**

### **Dificultad para reconocer diferentes tipos de secreciones en el método de la ovulación**

- Aconseje a la paciente y ayúdela a aprender a interpretar las secreciones cervicales.
- Sugiera el uso del Método de los dos días, que no requiere que la usuaria sepa diferenciar entre distintos tipos de secreciones.

### **Dificultad para reconocer la presencia de secreciones en el método de la ovulación o en el Método de los dos días**

- Bríndele orientación adicional de cómo reconocer secreciones.
- Sugiera usar, en cambio, un método basado en el calendario.

# **Preguntas y respuestas sobre los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad**

## **1. ¿Sólo las parejas de buen nivel educativo pueden usar los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad?**

No. Las parejas con poca o ninguna escolaridad formal pueden usar y de hecho usan con eficacia, métodos basados en el conocimiento de la fertilidad. Las parejas deben estar muy motivadas, bien capacitadas en su método y comprometidas a evitar el sexo sin protección durante el período fértil.

## **2. ¿Son confiables los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad?**

Para muchas parejas estos métodos brindan información confiable sobre los días fértiles. Si la pareja evita el sexo vaginal, o usa condones o un diafragma durante el período fértil de la mujer, los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad pueden ser muy eficaces. El uso de spermicidas o el retiro durante el período fértil son menos eficaces.

### **3. ¿Qué hay de nuevo en los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad, el Método de los días fijos y el Método de los dos días?**

Estos nuevos métodos basados en el conocimiento de la fertilidad son más fáciles de usar de manera correcta que algunos de los anteriores. Por ende, pueden ser atractivos para más parejas y ser más eficaces para algunas personas. Sin embargo, se asemejan a los métodos anteriores, en que se basan en las mismas formas de juzgar cuándo una mujer es fértil—llevando la cuenta de los días del ciclo para el método de los días fijos y por las secreciones cervicales en el Método de los dos días. Hasta ahora, existen pocos estudios sobre estos métodos. Un ensayo clínico encontró que, como el Método de los días fijos era usado por lo general por mujeres que tenían la mayoría de los ciclos de entre 26 y 32 días de duración, había 12 embarazos por cada 100 mujeres en el correr del primer año de uso. En un ensayo clínico del método de los dos días, como es comúnmente utilizado, hubo 14 embarazos por cada 100 mujeres en el correr del primer año de uso. Esta tasa está basada en aquellas que se mantuvieron en el estudio. Se excluyeron las mujeres que detectaron secreciones en menos de 5 días o más de 14 días.

### **4. ¿Qué tan proclive es una mujer a quedar embarazada si tiene sexo durante su menstruación?**

Las probabilidades de embarazo durante la menstruación son bajas pero no son cero. El sangrado de por sí no evita el embarazo, ni, tampoco lo promueve. En los primeros días de menstruación las probabilidades son las más bajas. Por ejemplo, en el día 2 del ciclo (contando como 1 el primer día de sangrado), la probabilidad de quedar embarazada es extremadamente baja (menos del 1%). A medida que pasan los días, las probabilidades de embarazo aumentan, esté o no sangrando. El riesgo de embarazo aumenta hasta la ovulación. El día posterior a la ovulación las probabilidades de embarazo empiezan a bajar de manera sostenida. Algunos métodos basados en el conocimiento de la fertilidad que dependen de las secreciones cervicales advierten de evitar el sexo sin protección durante la menstruación debido a que no es posible detectar las secreciones cervicales durante el sangrado y existe un pequeño riesgo de ovulación en ese período.

### **5. ¿Cuántos días de abstinencia o de uso de otro método podrían requerirse para cada método basado en el conocimiento de la fertilidad?**

El número de días varía según la duración del ciclo de la mujer. El número promedio de días que una mujer es considerada fértil—y necesitaría abstenerse o usar otro método—con cada método es: Método de los días fijos, 12 días; método de los 2 días, 13 días; método basado en síntomas y temperatura, 17 días; método de la ovulación, 18 días.