

# MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS BASADOS EN EL CONOCIMIENTO SOBRE LA FERTILIDAD (FAM)

(Basado en “*Managing Contraception Pocket Guide, 2019-2020*”)

Eficacia: 91-99% con un uso perfecto; 75% con un uso típico

Mecanismo: Evitar las relaciones sexuales cuando tiene lugar la ovulación. La ovulación se detecta a través de síntomas y señales físicas, así como mediante datos del ciclo (información fáctica). (Las parejas que buscan un embarazo pueden usar estas mismas técnicas también). Al usar la planificación natural familiar (NFP), las parejas se abstienen del coito durante los días de riesgo. Al usar algún método anticonceptivo basado en el conocimiento sobre la fertilidad, las parejas pueden usar otros métodos en los días de riesgo, como, por ejemplo, los anticonceptivos de barrera o el método de retirar el pene antes de la eyaculación. Entre las técnicas para determinar los días fértiles de alto riesgo están:

1. *El método del calendario: para calcular los días fértiles:*

- Se registran los días de menstruación (periodo) durante 6-12 ciclos
- Se basa en estimaciones de que el esperma puede sobrevivir 2-3 días, que la ovulación tiene lugar 14 días antes de la menstruación y que el óvulo es viable por aproximadamente un día (se ha encontrado esperma móvil hasta transcurridos 7 días desde que tuvo lugar el coito)
- Para calcular cuál es el primer día del periodo fértil, se estima que el primer día viene siendo igual al número de días que tiene el ciclo más corto menos 18
- Para calcular qué día en el ciclo es el último día del periodo fértil, se estima que dicho día viene siendo igual al número de días que tiene el ciclo más largo menos 11

2. *Método de los días fijos, que hace uso de cuentas codificadas por colores; CycleBeads™ (Collar de cuentas de colores):*

Es para aquellas mujeres que tienen ciclos que en su MAYORÍA duran 26-32 días; hay que evitar el coito SIN PROTECCIÓN en los días 8-10 (las cuentas blancas del collar CycleBeads™). No es necesario pasarse 3-6 meses haciendo minuciosos cálculos de ciclo [www.cyclebeads.com](http://www.cyclebeads.com)

3. *Método del moco cervical para detectar la ovulación:*

- Haciendo uso de sus dedos o de papel sanitario, la mujer chequea todos los días durante varios meses la cantidad y la naturaleza del moco presente para saber cuál es su ciclo:
  - El moco posmenstrual (posperiodo) es escaso o no resulta detectable
  - El moco de la fase preovulatoria es turbio, amarillo o blanco y de textura pegajosa
  - El moco de la fase ovulatoria es claro, acuoso, elástico y pegajoso (pero resbaloso)
  - El moco de la fase posovulatoria y fértil es viscoso, turbio y pegajoso
  - El moco de la fase posovulatoria y posfértil es escaso o imposible de detectar
- Durante el periodo fértil se usa el método de abstinencia o algún método de barrera
- El coito sin limitaciones se practica a partir del 4.º día contado desde el último día con moco acuoso, claro y resbaloso (moco de la fase posovulatoria)

4. *Método de dos días:*

- Se usan las secreciones cervicales, pero es un método mucho más simple
- La mujer se hace todos los días estas preguntas 1.) “¿He notado alguna secreción hoy?” y 2.) “¿Noté alguna secreción ayer?”
- Si no hay secreciones en dos días seguidos, está bien tener relaciones sexuales
- Normalmente, las usuarias tienen que evitar tener relaciones sexuales sin protección durante 13 días por ciclo (rango de 10-14)

# MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS BASADOS EN EL CONOCIMIENTO SOBRE LA FERTILIDAD (FAM)

(Continuación)

## 5. *Método de la temperatura basal (BBT)*

- Se apoya en la suposición de que el valor de la temperatura medida temprano en la mañana, antes de levantarse, aumentará notablemente con la ovulación. El periodo fértil se define como el día de la primera caída de temperatura o del primer aumento de temperatura, abarcando 3 días seguidos de temperaturas elevadas. (No siempre se produce una caída de temperatura).
- La abstinencia comienza el primer día de sangrado menstrual y dura hasta el final de un lapso de 3 días seguidos con elevación sostenida de la temperatura. El usar este método implica que las parejas deben evitar el coito vaginal sin protección aproximadamente 17 días de cada ciclo de 28 días.

## 6. *Método de la fase posovulatoria*

Se permiten las relaciones sexuales sin protección una vez que las señales de ovulación han desaparecido (BBT, moco cervical).

## 7. *Método sintotérmico*

- Combina al menos dos de los métodos arriba mencionados, normalmente el método basado en los cambios del moco cervical conjuntamente con el BBT
- Se pueden incluir también los dolores de la ovulación y los cambios en el deseo sexual, además de otras señales físicas, para determinar la ovulación. En las fases preovulatoria y ovulatoria, el cuello uterino, además de suavizarse, se abre y se humedece. En el periodo posovulatorio, el cuello uterino baja, se cierra y se vuelve más firme.

## 8. *El método Marquette (MM) de los métodos FAM*

Un sitio web que les ofrece ayuda a las usuarias que optan o bien por el monitor electrónico de fertilidad hormonal (EMFM), por el monitoreo del moco cervical (CMM) o por ambas opciones

### Ventajas/Beneficios:

- Ayuda a las parejas a lograr el embarazo cuando se practica a la inversa
- Ayuda a las mujeres a aprender más sobre su ciclo menstrual
- Los hombres y las mujeres pueden trabajar en conjunto al usar este método
- Puede que, por razones culturales o religiosas, este sea el único método aceptable para algunas parejas

### Desventajas/Riesgos:

- Alto índice de fracaso; es un método que no perdona cuando se usa mal
- Exige una disciplina rigurosa, buena comunicación y absoluta seriedad al implementarlo por parte de los dos
- Puede que sea necesario tomar la temperatura corporal todos los días
- No previene el riesgo de contraer enfermedades venéreas o el VIH
- No es tan eficaz cuando la mujer está enferma o está tomando algún medicamento
- Hasta las mujeres con periodos “regulares” pueden tener variaciones de hasta  $\pm 7$  días en determinados ciclos
- Las técnicas del moco cervical pueden complicarse si hay infección vaginal
- Puede que no resulte de ayuda en tiempos de estrés, depresión o de cambios existenciales importantes
- Exige abstinencia durante la ovulación, que es también un periodo en el que el deseo sexual es alto
- Exige abstinencia y el empleo de algún método de barrera o de algún otro anticonceptivo que no cambie el patrón de ovulación durante el periodo de 6-12 meses en el que se aprende y se recopila datos e información (a menos que se use el método del collar CycleBeads)
- Menos fiable si la mujer tiene fiebre, infección vaginal o acostumbra a darse duchas vaginales

# MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS BASADOS EN EL CONOCIMIENTO SOBRE LA FERTILIDAD (FAM)

(Continuación)

## Instrucciones:

- Repase esta ficha con detenimiento y comuníquela a su proveedor de asistencia médica cualquier pregunta o inquietud que tenga
- Es necesario recibir una capacitación formal para poder alcanzar resultados óptimos, y las parejas pueden (e idealmente deberían) capacitarse juntas
- Exige disciplina, comunicación, habilidades para escuchar y una absoluta seriedad en la implementación por parte de ambos miembros de la pareja. Los errores cometidos en el uso de este método tienen una alta probabilidad de acarrear embarazos no deseados, ya que en tal caso las relaciones sexuales estarían teniendo lugar en el momento en el ciclo en que la mujer tiene las mayores probabilidades de quedar embarazada
- *Entre los recursos se incluyen The Couple to Couple League International, Inc. 4290 Delhi Avenue, Cincinnati, OH 45238-5829, (513) 471-2000, [www.ccli.org](http://www.ccli.org) y/o National Center for Women's Health, Pope Paul VI Institute, 6901 Mercy Road, Omaha, NE 68106-2621, (402) 390-6600, [www.popepaulvi.com](http://www.popepaulvi.com), o Family of the Americas Foundation, Inc., 5929 Talbot Rd., Lothian, MD 20711, (800) 443-3395, [www.familyplanning.net](http://www.familyplanning.net)*
- Use algún método de reserva en los meses iniciales mientras aún está familiarizándose con su ciclo
- Si se decide por FAM, use anticonceptivos en los días fértiles
- Si se decide por la NFP, absténgase de las relaciones sexuales en los días fértiles
- Exhorte al uso de otras formas de satisfacción sexual
- **Uso inconsistente y toma de riesgos:** Informe sobre métodos anticonceptivos de emergencia cuando las mujeres empiezan a usar este método