

HOJA DE INFORMACIÓN ACERCA DE LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR NATURAL Y EL CONOCIMIENTO DE LA FERTILIDAD – MÉTODOS NATURALES

CÓMO FUNCIONA LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR NATURAL

Los métodos naturales del conocimiento de la fertilidad son métodos anticonceptivos que dependen en que usted identifique su patrón de fertilidad. Las mujeres que observan su fertilidad para prevenir el embarazo necesitan evitar las relaciones sexuales vaginales sin protección por lo menos por 1/3 de cada ciclo menstrual. Las parejas que quieren prevenir el embarazo usando la abstinencia periódica no tienen relaciones sexuales vaginales durante sus “días inseguros” – esos días cuando puede ocurrir la fase fértil. Aunque se abstienen de las relaciones sexuales vaginales durante los días fértiles, pueden disfrutar de otras formas de juegos sexuales. Las parejas también pueden prevenir el embarazo usando condones, condones para mujeres, diafragmas, el capuchón, o protectores – durante sus “días inseguros” o fértiles.

ENTENDIENDO SU CICLO MENSTRUAL

Entender su ciclo menstrual es esencial para mantener su buena salud. Es especialmente importante identificar su patrón de fertilidad como un método anticonceptivo. El patrón mensual que le ocurre regularmente a la mayoría de las mujeres, de la pubertad hasta la menopausia, se llama el ciclo menstrual. Cada ciclo se divide en dos partes – antes de la ovulación y después de la ovulación. Por ejemplo, en un ciclo de 28 días, el patrón normalmente sigue este ritmo:

- El principio del ciclo, llamado el Día número 1, es el día en que empieza el sangrado. El flujo normalmente le dura aproximadamente tres a cinco días. Normalmente para el Día número 7, ciertas hormonas causan que algunos de los óvulos en los ovarios empiecen a madurar. Entre los Días 7 al 11, el revestimiento del útero, el endometrio, empieza a hacerse más denso. La influencia de otras hormonas adicionales después del Día número 11 causa que el óvulo más maduro sea liberado como aproximadamente el Día número 14 en las mujeres que tienen un ciclo de 28 días. Los demás óvulos madurantes dejan de crecer y se secan. Esa es la parte número uno.
- En la parte número dos, el óvulo viaja por la trompa de Falopio hacia el útero. Si un solo espermatozoide de un hombre se une al óvulo mientras está en la trompa, el óvulo fertilizado puede seguir viajando y apegarse al revestimiento esponjoso del útero. El embarazo empieza si esta “implantación” se lleva a cabo. Si no se lleva a cabo la fertilización, la célula del óvulo se deshará en uno a dos días. Aproximadamente en el Día número 25, los niveles de hormonas bajan. Esto causa que el revestimiento del útero se deshaga, y en unos cuantos días se deshecha en un periodo menstrual. Otro ciclo ha empezado.

Para algunas mujeres, los ciclos se repiten muy regularmente – cada 28 días. Pero el número de días en cada ciclo puede ser diferente en cada mujer, de cada 21 a cada 35 días. De hecho, pocas mujeres tienen únicamente tres a cuatro ciclos al año. La primera parte del ciclo, desde el primer día de la menstruación hasta la ovulación, puede variar de 13 a 20 días de duración. La duración de la primera parte no solo es distinta de mujer a mujer, sino que se difiere en algunas mujeres mes tras mes. Es durante esta primera parte crucial del ciclo que puede ocurrir la fertilización. Las circunstancias comunes tales como las enfermedades, las preocupaciones, el esfuerzo físico, y hasta cambios repentinos en el clima pueden ocasionalmente afectar un patrón regular al hacerlo más corto o más largo.

La segunda parte del ciclo, desde la ovulación hasta el primer día de la menstruación, casi es igual en duración en todas las mujeres. El óvulo es liberado consistentemente 14 a 16 días antes de que empieza la menstruación, sin importar la duración del ciclo menstrual de una mujer.

Hay varias mujeres que creen saber cuándo el óvulo ha sido liberado del ovario. Algunas han reportado tener un leve dolor de espalda, o en el lado derecho o izquierdo del abdomen. A este dolor a veces se le llama mittlemschmerz – nombre alemán que quiere decir “dolor intermenstrual.” Algunas también pueden tener un poco de aumento en el flujo vaginal – un flujo claro o con un poco de sangre de la vagina. Pero generalmente se acepta que ninguna de estas señales es una seguridad de que se ha liberado un óvulo – estos mismos síntomas pueden ser causados por otros factores.

MANERAS DE IDENTIFICAR SU PATRÓN DE FERTILIDAD

- **El método de temperatura:** Revítese la temperatura cada mañana antes de levantarse. Su temperatura sube entre 0.4 grados F y 0.8 grados F el día de ovulación. Y permanece a ese nivel hasta su siguiente periodo. (se necesita un termómetro para la Temperatura Basal del Cuerpo)
- **El método del moco cervical:** Observe los cambios en el moco cervical. Debe de hacer esto durante toda la primera parte de su ciclo menstrual, hasta que esté segura de que ha empezado su ovulación. Normalmente, el moco nublado y pegajoso se hará claro y resbaladizo en los días antes de su ovulación. También se podrá estirar el moco entre los dedos. Cuando esto suceda usted está en la fase más fértil. Debe abstenerse de las relaciones sexuales vaginales o usar método anticonceptivo de barrera durante este tiempo para evitar el embarazo.
- **El método del Calendario:** Anote su ciclo menstrual en su calendario. Usted podría predecir su ovulación si sus periodos son iguales cada mes. Usted debe abstenerse o usar un método de barrera durante su “día inseguro” Será más difícil de predecir el día de ovulación si la duración de su ciclo varía mes tras mes. En ese caso, usted tendrá más “días inseguros.” **Es mejor si no confía en este método únicamente.**
- **El método del Collar del Ciclo:** El Collar del Ciclo es un hilo de cuentas codificadas que representan cada día del ciclo menstrual de la mujer. Le ayuda a que sepa si está en un día cuando es probable embarazarse o cuando no hay tanta probabilidad de embarazarse. El Collar del Ciclo es para mujeres que tienen ciclos menstruales regulares entre 26 y 32 días de duración. El color de la cuenta le indica si ese día puede quedar embarazada o no.

Es mejor combinar el método de la temperatura, el método del moco cervical, y el método del Calendario. La combinación de dos o más de dos métodos se le llama el método sintotérmico.

Sin embargo, pocas parejas pueden usar estos métodos perfectamente. **Estos métodos requieren el mantenimiento de notas exactas y consistentes.** Se requiere algo de habilidad con las figuras, y el margen de error depende en que tan correctamente se interpreten y se sigan las señales y las notas. Es importante que se le den las explicaciones originales, el entrenamiento frecuente, y que haya un seguimiento frecuente de parte de un instructor profesional o un usuario exitoso. Estos métodos funcionan mejor para las mujeres que siempre tienen la misma duración de sus ciclos.

Anotando los patrones de fertilidad requiere dedicación, educación, y práctica. Es más efectivo cuando ambas parejas son maduras, responsables, y dedicadas al funcionamiento de estas. Por eso es muy importante que ambas parejas aprendan las ideas básicas y se apoyen en seguir la abstinencia y el uso de anticonceptivos que se requiera.

NO DEPENDA EN ANOTAR EN GRÁFICA SU PATRÓN DE FERTILIDAD SI:

- Tiene periodos irregulares
- Su pareja no está dispuesta a seguir los periodos de abstinencia de las relaciones sexuales vaginales, o a usar métodos de barrera durante los tiempos inseguros
- Tiene una infección transmitida sexualmente o flujos frecuentes anormales
- No puede mantener notas detalladas

ANOTAR SU PATRÓN DE FERTILIDAD LE PUEDE FUNCIONAR A USTED SI:

- Ha recibido instrucciones detalladas de los métodos
- Tiene únicamente una pareja sexual y él está igualmente dispuesto a los métodos que usted quiere usar
- Tiene la auto-disciplina que se requiere para revisar y anotar las señales de fertilidad y seguir las reglas
- No le importa abstenerse o usar el retiro antes de la eyaculación o métodos de barrera por la primera parte del ciclo

ANOTAR SU PATRÓN DE FERTILIDAD QUIZÁ NO SEA APROPIADO PARA USTED SI:

- Tiene más de una pareja sexual
- Su pareja sexual no está igualmente dispuesta a los métodos que usted quiere usar
- Por naturaleza no es apta de seguir el hilo de una manera detallada de las relaciones sexuales por lo menos por 10 días de cada mes o de usar un método de barrera en los “días inseguros”
- No contemplara la posibilidad de hacerse un aborto aunque tiene una condición médica que le plantea un gran peligro si se embaraza
- Toma un medicamento que le pueda afectar su moco cervical, su temperatura del cuerpo, o su regularidad menstrual

