

INFORMACIÓN ACERCA DEL MÉTODO BASADO EN EL CONOCIMIENTO DE FERTILIDAD (PLANIFICACIÓN FAMILIAR NATURAL O MÉTODO DEL RITMO)

¿Qué es el método basado en el conocimiento de fertilidad (planificación familiar natural o método del ritmo)?

El método basado en el conocimiento de fertilidad (Fertility Awareness Method, FAM) (algunas veces llamado planificación familiar natural o método del ritmo) es un método de control de natalidad utilizado para hacer seguimiento de la ovulación (la liberación del óvulo) para evitar el embarazo. Consiste en prestar atención al ciclo menstrual a través de la utilización de métodos que incluyen:

- Método de temperatura corporal basal- Tomará su temperatura por la boca todos los días, en la mañana antes de salir de la cama, con un termómetro basal especial.
- Método del ritmo - Registrará sus ciclos y temperaturas en un calendario utilizando los ciclos ovulatorios o la aplicación de conocimiento de fertilidad que puede descargar en su teléfono o en otro dispositivo electrónico.
- Método del moco cervical (flujo) - Revisará los cambios en su moco cervical (flujo) todos los días, durante la primera parte de su ciclo. Cuando un óvulo madura se produce más moco y se siente viscoso y pegajoso. Justo antes de la liberación del óvulo, el moco será transparente y fluido. En este momento es cuando tiene mayor posibilidad de quedar embarazada.
- Método de dos días - Revisará su flujo cervical todos los días. Si tiene flujo cervical hoy o ayer, no debería tener relaciones sexuales sin protección.
- Método de días estándares - Hará seguimiento de su ciclo por varios meses para asegurarse que su ciclo siempre tiene entre 26 y 32 días de duración. Luego, no tendrá relaciones sexuales vaginales sin protección durante los días 8-19.

El conocimiento de fertilidad es más efectivo cuando se utiliza más de uno de los métodos mencionados anteriormente.

¿Cómo funcionan los métodos basados en el conocimiento de fertilidad (planificación familiar natural o método del ritmo)?

Los métodos basados en el conocimiento de fertilidad funcionan manteniendo la esperma fuera de la vagina en los días cercanos a la liberación del óvulo, cuando la mujer es más fértil (con mayor posibilidad de quedar embarazada).

Para evitar el embarazo, puede abstenerse de tener relaciones sexuales vaginales durante los días que tenga mayor posibilidad de quedar embarazada. O puede utilizar un condón o un diafragma durante esos días. El coitus interruptus no es un método efectivo de control de natalidad. O puede disfrutar otros tipos de actividades sexuales, en vez de sexo vaginal, durante los días en los que esté más propensa a quedar embarazada.

INFORMACIÓN ACERCA DEL MÉTODO BASADO EN EL CONOCIMIENTO DE FERTILIDAD (PLANIFICACIÓN FAMILIAR NATURAL O MÉTODO DEL RITMO)

¿Cuán efectivos son los métodos basados en el conocimiento de fertilidad (planificación familiar natural o método del ritmo)?

Los métodos basados en el conocimiento de fertilidad pueden ser un tipo efectivo de control de natalidad si utiliza más de un método (cerca del 76% para el uso típico) y si se utilizan siempre correctamente. Recuerde que los métodos basados en el conocimiento de fertilidad no son tan confiables como otros métodos para la anticoncepción.

No debería depender de los métodos basados en el conocimiento de fertilidad si usted:

- Tiene períodos irregulares
- Tiene más de una pareja sexual
- Tiene una pareja que no es cooperativa
- Padece una infección de transmisión sexual o tiene flujos vaginales irregulares frecuentes
- No desea utilizar tiempo y hacer un esfuerzo diario para hacer seguimiento de su ciclo menstrual, registrar su temperatura y revisar los cambios en su moco cervical.

RECUERDE:

Los métodos basados en el conocimiento de fertilidad (planificación familiar natural o método del ritmo) no la protegen en contra de infecciones de transmisión sexual (ITS) o el virus de inmunodeficiencia humana (VIH). Para protegerse, utilice un condón de látex o vinilo cada vez que tenga sexo oral, vaginal o anal.