

# ***Métodos de Planificación Familiar Natural***

## ***¿Qué son los métodos naturales de planificación familiar?***

- **Método del retiro (coito interrumpido):** Este método requiere que el hombre retire su pene de la vagina antes de que él tenga un orgasmo. De esta manera, los espermatozoides no llegan a la vagina y no hay probabilidades de que algún espermatozoide se junte con un óvulo y que produzca la fertilización. El método, también conocido por el nombre en latín "coitus interruptus," demanda particularmente la cooperación por parte del hombre. Comparado con otros métodos para la regulación de la fertilidad, el retiro no es fiable. Algunas parejas son lo suficientemente autodisciplinadas como para practicarlo como una forma de anticoncepción, al mismo tiempo, requiere adquirir una considerable práctica y habilidad.
- **El Método de Días Fijos:** El Método de Días Fijos es un método nuevo y sencillo basado en el conocimiento de la fertilidad. Se basa en una "formula fija" o una fase fija de fertilidad que facilita a las mujeres saber cuándo tienen probabilidades de quedar embarazadas. Un estudio internacional realizado en Bolivia, Perú y las Filipinas determinó la efectividad del Método de Días Fijos, tiene una tasa de eficacia de más del 95% cuando se usa correctamente.

Para las mujeres cuyos ciclos menstruales duran de 26 a 32 días, los días 8 al 19 de sus ciclos es cuando existe la posibilidad de un embarazo. Este método es representado en el uso del Collar del Ciclo, el cual es un hilo de cuentas codificadas por colores que representan cada día del ciclo menstrual de la mujer. Este dispositivo, ayuda a que la mujer sepa cuándo tiene mayor probabilidades de embarazarse si tiene relaciones sexuales sin protección.

Colocando un aro de hule sobre la cuenta roja cuando inicia su menstruación, y moviéndolo diariamente, la mujer puede ver en qué día de su ciclo se encuentra. El color de la cuenta le indica si ese día puede quedar embarazada o no. Las cuentas blancas marcan los días en que es posible que quede embarazada y las cuentas marrones marcan los días en que las probabilidades de embarazo son mínimas.

- **Método de los Dos Días:** El Método de los Dos Días es otra de las opciones nuevas y sencillas. Se basa en un algoritmo sencillo para ayudar a la mujer a identificar cuándo está fértil, dependiendo de la presencia o ausencia de secreciones cervicales.

Si la mujer observa alguna secreción el día de hoy o ayer, es probable que ella esté fértil y debe evitar las relaciones sexuales sin protección si no desea quedar embarazada. Si ella no tiene secreciones en ninguno de los dos días, un embarazo es poco probable.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) sugiere que el Método de los Dos Días es una opción efectiva para evitar los embarazos. Este método aún se encuentra en etapa de prueba y su efectividad se está estudiando en Bolivia, Guatemala y las Filipinas.

- **El Método de Ovulación:** El Método de Ovulación, también llamado Método Billings, se basa en la comprensión e interpretación de las cambiantes secreciones cervicales que se producen en el cuello uterino (cérvix). Durante el período de mayor fertilidad, estas secreciones se hacen claras, resbalosas y lubricantes, éstas se estiran en los dedos.

Las parejas que desean evitar un embarazo se abstienen de las relaciones sexuales desde el inicio de las secreciones cervicales mucosas, hasta tres días después del último día de secreción de tipo fértil.

- **Temperatura Basal del Cuerpo (TBC):** Las mujeres que usan el Método de Temperatura Basal del Cuerpo (TBC) identifican su fertilidad observando la temperatura de su cuerpo cada mañana al levantarse antes de iniciar cualquier actividad y la anotan en una gráfica.

La temperatura del cuerpo es más baja antes de la ovulación, y sube ligeramente, unos .2 grados Celsius después de la ovulación. Las parejas que desean evitar un embarazo se abstienen de las relaciones sexuales desde el inicio de la menstruación hasta tres días después que la temperatura basal del cuerpo haya subido unos .2 grados Celsius señalando el final de la fase fértil.

- **Método Sintotérmico:** El Método Sintotérmico implica observar cambios en las secreciones cervicales, además de cambios en la temperatura basal del cuerpo, posición y sensación de la apertura del útero. Otras señales de fertilidad tales como leves dolores o manchado a mitad de ciclo pueden acompañar a la ovulación.

Las parejas que desean evitar un embarazo se abstienen de las relaciones sexuales durante el tiempo fértil identificado por los diferentes indicadores de fertilidad.

### ***¿Cuál es el mecanismo de acción?***

Principalmente el impedir que los espermatozoides se unan con un óvulo, al evitarse el acto sexual alrededor del período en que ocurre la ovulación o al extraer el pene de la vagina antes de la eyaculación.

### ***¿Para quiénes son apropiados estos métodos?***

- Las parejas que tienen el deseo y la motivación de aprender cómo observar, registrar e interpretar los signos de fertilidad de la mujer.
- Las parejas que aceptan la posibilidad de que haya un embarazo no planificado.
- Las parejas que no tienen acceso o que tienen poco acceso a métodos anticonceptivos modernos.
- Las parejas que por razones religiosas o filosóficas no pueden usar otros métodos.
- Las mujeres que tienen ciclos menstruales regulares.
- Las mujeres que no pueden usar otros métodos anticonceptivos.
- Los hombres que están dispuestos a usar el método del retiro.

## ***Ventajas***

- No tienen efectos médicos secundarios.
- La fertilidad regresa de inmediato.
- Gratuitos.
- El uso hace aumentar los conocimientos de la fisiología de la reproducción de la mujer.
- Su uso hace mejorar la comunicación en la pareja.

## ***Desventajas***

- Tasa de fracaso elevada.
- Requiere mucha motivación y capacidad de seguir instrucciones.
- Requiere la participación activa de la pareja.
- No protegen contra las ITS/VIH-SIDA.
- Puede ser difícil detectar el período fértil de la mujer (cuando está cerca de la menarquía, cerca de la menopausia, durante la lactancia o en las mujeres que tienen ciclos irregulares).

## ***Seguimiento y asesoramiento***

El asesoramiento inicial abarca instrucciones detalladas relativas a la forma de reconocer el período de fecundidad. Además, durante la visita al médico especialista este debe proporcionar seguimiento y asesoramiento adicional:

- Cada vez que el paciente tenga preguntas o inquietudes.
- En cada visita (Se debe hacer hincapié en el uso correcto del método y se debe examinar la satisfacción del cliente con el método).