

Planificación familiar natural

Métodos de conocimiento de la fertilidad, método del calendario, método del ritmo



¿Cómo funciona la planificación familiar natural?



- El embarazo se puede producir sólo durante ciertos días de su ciclo, durante la ovulación. La planificación familiar natural (Fertility Awareness Methods o FAM, en inglés) requieren que usted conozca su cuerpo, las fases de un ciclo y el tiempo de vida de los espermatozoides (5 días). **La planificación familiar natural es una forma de seguir los cambios en su cuerpo cuando se acerca la ovulación, para saber cuándo es su ventana fértil (desde 5 días antes hasta 1 día después de la ovulación). Durante su ventana fértil, usted no debe tener relaciones sexuales pene-vagina o debe usar otro método anticonceptivo.** Junto con la planificación familiar natural, usted debe usar un método no hormonal porque las hormonas alteran el ciclo y pueden impedir la ovulación.
- **La planificación familiar natural no previene el embarazo durante el sexo al igual que otros métodos, sino que predice los momentos en que el embarazo es posible y en los que hay que usar un anticonceptivo o abstenerse (evitar las relaciones sexuales).**
- Hay **diferentes métodos de la planificación familiar natural**. Los signos corporales que se siguen incluyen la **duración del ciclo, el moco cervical, la temperatura corporal basal y las hormonas en la orina**. Hay un método de la planificación familiar natural aprobado por la FDA, la aplicación **Natural Cycles**, que sigue la duración de su ciclo y su temperatura corporal basal.
- La planificación familiar natural funciona para personas de **cualquier peso y edad**. Los métodos de la planificación familiar natural no se han estudiado en personas que utilizan una terapia hormonal de afirmación del género, las cuales podrían tener ciclos irregulares.

¿Cómo se usa la planificación familiar natural?

Se practica **diariamente**

Usted debe seguir diariamente los cambios en su cuerpo. Si tienen relaciones sexuales durante su ventana fértil, usted y su pareja deberán decidir si se abstienen o si usan otro método anticonceptivo.

- Para usar la planificación familiar natural, usted deberá dedicar el tiempo necesario a aprender el método y lo deberá practicar diariamente, a veces a la misma hora del día. Usted puede aprender a hacer el seguimiento por su cuenta o puede asistir a un curso. Puede hacer el seguimiento de su ciclo en una aplicación, en una página web o en tablas en papel. Hay métodos de la planificación familiar natural que siguen diferentes cambios corporales (usted se deberá informar de estos métodos antes de probarlos):
 - **Temperatura:** use un **termómetro basal** muy sensible para tomarse la temperatura cada mañana. Sus patrones de temperatura pueden indicarle cuándo puede tener relaciones sexuales sin protección.
 - **Moco cervical:** revise su moco cervical diariamente y vea cómo cambia el color y la consistencia. Interprete su moco cervical de acuerdo a la duración de su ciclo y la planificación familiar natural que practique.
 - **Método del calendario:** usted debe tener un ciclo promedio de 27 días o más. Siga su ciclo durante 6 meses o más y calcule su ventana fértil en base al historial de su ciclo.
 - **Síntomas y temperatura:** combina los métodos de temperatura, moco cervical y calendario.
 - **Días estándar:** tu ciclo debe durar siempre de 26 a 32 días. **Cycle Beads** puede ayudarle a hacer el seguimiento.
 - **Seguimiento de otros signos corporales:** también puede seguir la posición del cuello uterino, las hormonas en la orina o la sensibilidad de los senos.
- **Métodos que puede usar si tiene relaciones sexuales durante su ventana fértil:** retirada, condones internos, condones externos, espermicida, esponja, *Phexxi*, diafragma o capuchón cervical.
- **Costo:** los métodos de conocimiento de la fertilidad pueden ser gratuitos o se pueden comprar aplicaciones, libros o clases para aprenderlos, y materiales para practicarlos.



Privacidad y control

- Usted no necesita a un profesional de la salud para empezar a usar o dejar de usar la planificación familiar natural. Su profesional de la salud puede explicarle cómo practicar correctamente la planificación familiar natural para que le dé mejor resultado.
- Su pareja probablemente tenga que aceptar el uso de otro método o la abstinencia durante su ventana fértil.
- Otro no pueden ver que usted está utilizando la planificación familiar natural, pero podrían encontrar su equipo, aplicación o tablas.

Si empiezo a usar la planificación familiar natural, ¿funciona de inmediato?



El uso de la planificación familiar natural no se recomienda como único método anticonceptivo hasta al menos 3 meses de seguimiento. Espere a sentir confianza con la planificación familiar natural. Mientras tanto, use un método adicional.

¿Qué tan eficaz es la planificación familiar natural para prevenir el embarazo?

- En promedio, **15 de cada 100 personas que usan la planificación familiar natural quedan embarazadas cada año.** Esto significa que tiene una **eficacia del 85 %** con un uso típico. El uso típico considera lo fácil que es practicar la planificación familiar natural. Algunas personas no pueden seguir correctamente sus cambios corporales, su ciclo se vuelve irregular o no utilizan otro método anticonceptivo durante su ventana fértil.
- **Para mayor protección contra el embarazo, puede usar un método anticonceptivo no hormonal junto con la planificación familiar natural.**
- **Los métodos de la planificación familiar natural no tienen todos la misma eficacia para prevenir el embarazo.** Los datos son limitados. A continuación se muestra el uso típico y perfecto de algunos métodos de la planificación familiar natural:



X de cada 100 personas quedan embarazadas cada año utilizando

Método	Uso típico	Uso perfecto
Método de ovulación de Billings (moco)	23	3
TwoDay (moco)	14	4
Días estándar	12	5
Natural Cycles	8	1
Síntomas y temperatura	2	0.4

Efectos secundarios

Infecciones de transmisión sexual: no las impide.

- Use condones externos o internos para reducir el riesgo de todas las infecciones de transmisión sexual.

Período menstrual: no tiene ningún efecto.

Cólicos menstruales: no tiene ningún efecto.

Peso: no tiene ningún efecto.

Acné: no tiene ningún efecto.

Retorno de la fertilidad: cuando deja de usar la planificación familiar natural, puede quedar embarazada de inmediato.

Otros efectos secundarios posibles: la planificación familiar natural puede ayudarle a comprender mejor su propio cuerpo.

La planificación familiar natural podría no ser la opción indicada para las personas que

- Tiene ciclos irregulares o manchado
- Se acerca a la menopausia
- Ha empezado a menstruar hace poco
- Ha dejado de usar hace poco un método hormonal
- Tiene ciclos que no cumplen con los requisitos del método (por su duración)
- No tienen un horario o tiempo para practicar el método
- Tiene una pareja que no está de acuerdo con el uso de un método o con la abstención mientras usted está fértil
- Tiene una enfermedad que afecta sus secreciones (ITS, vaginitis)
- Está en los primeros 6 meses de posparto

Use el anticonceptivo de emergencia si

- Tiene **preocupaciones o dificultad** con el método.
- Su periodo o ciclo es **irregular**.
- Tiene **dudas sobre su fertilidad** durante una **relación sexual pene-vagina sin protección**.
- Mientras está fértil, le preocupa **no haber utilizado correctamente un método anticonceptivo**.

La anticoncepción de emergencia podría cambiar su próximo ciclo, lo cual puede afectar la exactitud de la planificación familiar natural.

Uso posparto

No debe **usar la planificación familiar natural en los primeros 3 a 6 meses después de un parto** porque su ciclo es irregular. No empiece a usar la planificación familiar natural hasta que su ciclo se haya regularizado. Su ciclo podría ser diferente después del parto.

+ Comuníquese con su profesional de la salud si

Su ciclo se vuelve irregular

? Preguntas para su profesional de la salud

- ¿Qué método anticonceptivo debo utilizar mientras esté fértil?
- ¿Cómo puedo abaratar el costo de los suministros de la planificación familiar natural?

Escanee para ver una guía de anticonceptivos y hojas informativas sobre cada método.

