CAPÍTULO 18

Métodos basados en el conocimiento de la fertilidad

Puntos clave para proveedores y usuarias

- **Los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad requieren la cooperación del hombre.** Ambos miembros de la pareja deben comprometerse a mantener la abstinencia o a usar otro método anticonceptivo durante los días fértiles.
- **Se debe estar atento a los cambios que se producen en el cuerpo o llevar la cuenta de los días, según las reglas de cada método específico.**
- **No tienen efectos secundarios ni riesgos para la salud.**

¿En qué consisten los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad?

- "Conocimiento de la fertilidad" significa que la mujer sabe determinar cuándo empieza y termina el período fértil de su ciclo menstrual. (El período fértil es cuando puede quedarse embarazada.)
- Algunas veces recibe el nombre de abstinencia periódica o planificación familiar natural.
- La mujer puede usar varios métodos, solos o combinados, para determinar cuándo comienza y termina su período fértil.
- *Los métodos basados en el calendario* implican llevar la cuenta de los días del ciclo menstrual para identificar el comienzo y el final del período fértil.
  - Ejemplos: El método de los días fijos, según el cual se deben evitar las relaciones sexuales sin protección entre los días 8 y 19 del ciclo menstrual, y el llamado método del ritmo o del calendario.
- *Los métodos basados en los síntomas* dependen de la observación de los signos de fertilidad.
  - Secreciones cervicouterinas: Cuando la mujer ve o percibe secreciones cervicouterinas, puede encontrarse en el período fértil. Puede que solo sienta cierta humedad vaginal.
  - Temperatura corporal basal: La temperatura corporal en reposo de la mujer aumenta levemente después de la liberación de un óvulo (ovulación). No es probable que se quede embarazada desde 3 días después de este ascenso de la temperatura hasta que comienza la próxima menstruación. La temperatura se mantiene elevada hasta el inicio de la próxima menstruación.
  - Ejemplos: El método de los dos días, el método de la temperatura corporal basal y el método de la ovulación (también conocido como método Billings o método del moco cervicouterino) y el método sintotérmico, basado en los síntomas y la temperatura.

- Actúan principalmente ayudando a la mujer a saber cuándo puede quedarse embarazada. Ambos miembros de la pareja previenen el embarazo evitando tener relaciones sexuales vaginales sin protección durante estos días fecundos —generalmente mediante la abstinencia o utilizando preservativos o un diafragma—. Algunas parejas utilizan espermicidas o el retiro (coito interrumpido), pero estos métodos anticonceptivos se encuentran entre los menos efectivos.

¿Cuán efectivos son?

La efectividad depende de la usuaria: El riesgo de embarazo es mayor cuando las parejas tienen relaciones sexuales en los días fértiles sin utilizar otro método anticonceptivo.

- Tal como se suele utilizar, durante el primer año se registran cerca de 15 embarazos por cada 100 mujeres que usan la abstinencia periódica. Esto significa que 85 de cada 100 mujeres que confían en la abstinencia periódica no se quedarán embarazadas. La mayoría de las parejas de este estudio estaban usando el método del ritmo o del calendario.
- Las tasas de embarazo cuando se utilizan sistemática y correctamente varían según los diferentes tipos de métodos basados en el conocimiento de la fertilidad (véase el cuadro siguiente). Estas tasas reflejan la experiencia de parejas que se ofrecieron voluntariamente a usar estos métodos anticonceptivos en proyectos de investigación (véase la pregunta 3, p. 306). No se dispone de datos fiables sobre las tasas de eficacia del método del ritmo o del calendario ni del método de la temperatura corporal basal.
- En general, la abstinencia durante el período fértil es más efectiva que el uso de otro método anticonceptivo en el período fértil.

	Embarazos por 100 mujeres durante el primer año de uso	
Método	**Uso sistemático y correcto**	**Uso habitual**
Métodos basados en el calendario		
Método de los días fijos	5	12
Métodos basados en los síntomas		
Método de los dos días	4	14
Método de la ovulación	3	23
Método sintotérmico	<1	2

Recuperación de la fertilidad tras dejar de usar los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad: Sin demora

Protección contra las infecciones de transmisión sexual (ITS): Ninguna

Efectos secundarios, beneficios y riesgos para la salud

Efectos secundarios

Ninguno

Beneficios conocidos para la salud

Ayudan a proteger contra:

- Riesgos de embarazo

Riesgos conocidos para la salud

Ninguno

Por qué algunas mujeres dicen que les gustan los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad

- No tienen efectos secundarios.
- No es necesario realizar ningún procedimiento y, en general, no requieren de suministros.
- Ayudan a las mujeres a conocer su propio cuerpo y su fertilidad.
- Permite que algunas parejas observen sus normas religiosas o culturales sobre la anticoncepción.
- Pueden ser utilizados para identificar los días fértiles, tanto por mujeres que quieren quedarse embarazadas como por mujeres que desean evitar el embarazo.

Aclarar malentendidos (véase también "Preguntas y respuestas", p. 305)

Métodos basados en el conocimiento de la fertilidad:

- Pueden ser efectivos si se usan sistemática y correctamente.
- No requieren que la mujer esté alfabetizada o tenga un nivel educativo avanzado.
- No provocan ningún daño al hombre que se abstiene de tener relaciones sexuales.
- No funcionan cuando una pareja se equivoca respecto a cuándo es el período fértil de la mujer (por ejemplo, cuando se cree que el período fértil tiene lugar durante la menstruación).

Métodos basados en el conocimiento de la fertilidad para las mujeres con infección por el VIH

- Las mujeres con infección por el VIH o que sigan tratamiento antirretroviral (ARV) pueden usar los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad con seguridad.
- Recomiende a estas mujeres que utilicen preservativos junto con los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad. Si se utilizan sistemática y correctamente, los preservativos ayudan a prevenir la transmisión del VIH y otras ITS.

Quiénes pueden utilizar los métodos basados en el calendario

Criterios médicos de elegibilidad para el uso de
Métodos basados en el calendario

Todas las mujeres pueden utilizar métodos basados en el calendario. No hay ninguna afección que impida utilizar estos métodos, aunque hay algunas que pueden hacer más difícil utilizarlos de manera efectiva.

Cautela quiere decir que quizá sea necesario proporcionar asesoramiento adicional o especial para conseguir que el método se utilice correctamente.

Demorar significa que el uso de un determinado método basado en el conocimiento de la fertilidad debe postergarse hasta que la situación o afección de la mujer se haya evaluado o corregido. Proporciónele a la usuaria otro método para que lo utilice hasta que pueda comenzar a usar un método basado en el calendario.

En la siguiente situación, use con **cautela** los métodos basados en el calendario:

- Los ciclos menstruales son irregulares (Por ejemplo, las irregularidades del ciclo menstrual son frecuentes en las mujeres jóvenes en los primeros años después de su primera menstruación y en las mujeres mayores que se están acercando a la menopausia. Puede resultar difícil identificar el período fértil).

En las siguientes situaciones, **postergue** el inicio del uso de los métodos basados en el calendario:

- La mujer ha dado recientemente a luz o está amamantando. (**Postergue** hasta que haya tenido al menos 3 ciclos menstruales y los ciclos vuelvan a ser regulares. Durante varios meses después de que se hayan restablecido los ciclos regulares, use estos métodos con **cautela**.)
- La mujer ha tenido recientemente un aborto espontáneo o provocado. (**Postergue** hasta el inicio de la próxima menstruación.)
- Sangrado vaginal irregular. (**Postergue** hasta que los ciclos se hayan vuelto más regulares.)

En la siguiente situación, **postergue** o use con **cautela** los métodos basados en el calendario:

- La mujer toma medicamentos que pueden hacer que el ciclo menstrual sea irregular (por ejemplo, ciertos antidepresivos, medicamentos para la tiroides, uso prolongado de ciertos antibióticos o uso prolongado de cualquier antiinflamatorio no esteroideo, como el ácido acetilsalicílico o el ibuprofeno).

Provisión de los métodos basados en el calendario

Cuándo comenzar

Una vez capacitados, la mujer o ambos miembros de la pareja generalmente pueden comenzar a utilizar métodos basados en el calendario en cualquier momento. A los usuarios que no puedan comenzar de inmediato, suminístreles otro método para que lo utilicen mientras tanto.

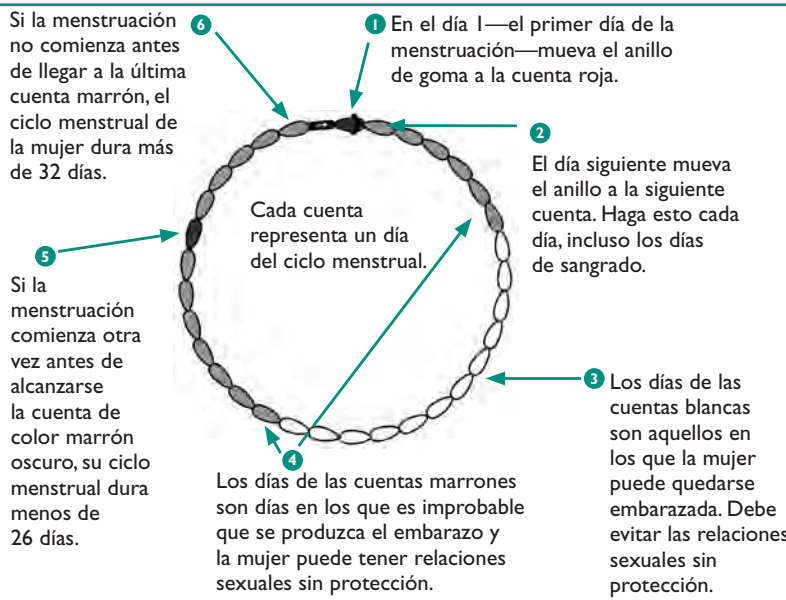
Situación de la mujer	Cuándo comenzar
Tiene ciclos menstruales regulares	**En cualquier momento del mes** • No es necesario esperar a que comience la próxima menstruación.
Ausencia de menstruación	• Demore el uso de métodos basados en el calendario hasta que se restablezca la menstruación.
Después de un parto (esté amamantando o no)	• Demore el uso del método de los días fijos hasta que la mujer haya tenido 4 ciclos menstruales y el último haya sido 26-32 días atrás. • Los ciclos regulares se restablecerán más tarde en las mujeres que están amamantando que en las mujeres que no están amamantando.
Después de un aborto espontáneo o provocado	• Demore el uso del método de los días fijos hasta que comience la próxima menstruación; entonces la mujer puede comenzar a usarlo, siempre que no tenga algún sangrado debido a una lesión del aparato genital.
Cambio de método cuando el anterior era hormonal	• Demore el inicio del uso del método de los días fijos hasta que comience la próxima menstruación. • Si está cambiando de método y el anterior eran anticonceptivos inyectables, retrase el inicio del método de los días fijos al menos hasta cuando le hubiera correspondido ponerse la próxima inyección, y luego comience con este método al principio de la próxima menstruación.
Después de tomar píldoras anticonceptivas de urgencia (PAU)	• Demore el inicio del uso del método de los días fijos hasta que comience la próxima menstruación.

Explique cómo se utilizan los métodos basados en el calendario

Método de los días fijos

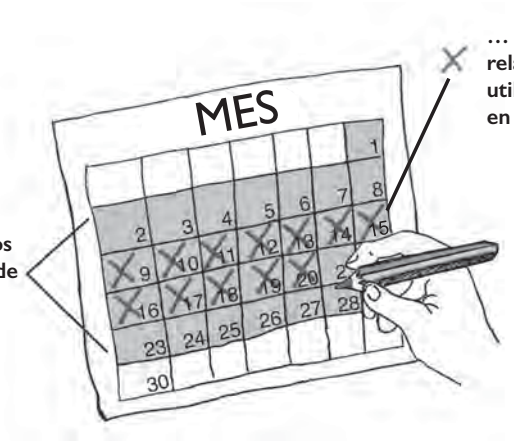
IMPORTANTE: Una mujer puede usar el método de los días fijos si la mayoría de sus ciclos menstruales duran de 26 a 32 días. Si en un año tiene más de 2 ciclos de mayor o menor duración, el método de los días fijos será menos efectivo y es posible que necesite elegir otro método.

Lleve la cuenta de los días del ciclo menstrual	• La mujer lleva la cuenta de los días de su ciclo menstrual, contando el primer día de la menstruación como día 1.
Evite tener relaciones sexuales sin protección los días 8-19	• Para todas las usuarias del método de los días fijos, se considera que el período fértil está comprendido entre los días 8 y 19 de cada ciclo. • La pareja evita las relaciones sexuales vaginales o utiliza preservativos o un diafragma entre los días 8 y 19. Podrán usar también el coito interrumpido o espermicidas, pero estos métodos son menos efectivos. • La pareja puede tener relaciones sexuales sin protección en el resto de días del ciclo: días 1 a 7 al principio del ciclo, y del día 20 hasta que comience la siguiente menstruación.
Si es necesario, utilice métodos que le ayuden a recordar	• La pareja puede utilizar CycleBeads, un collar de cuentas con un código de color que indica los días fértiles y no fértiles del ciclo, o puede usar un calendario u otro método que les ayude a recordar.



Método del ritmo o del calendario

Lleve la cuenta de los días del ciclo menstrual	• Antes de confiar en este método, la mujer debe registrar el número de días de cada ciclo menstrual durante 6 meses como mínimo. El primer día de la menstruación siempre se cuenta como día 1.
Calcule el período fértil	• La mujer debe restar 18 de la duración del ciclo más corto registrado. Esto le dice cuál es el primer día aproximado de su período fértil. Después debe restar 11 días del ciclo más prolongado registrado. Esto le dice cuál es el último día aproximado de su período fértil.
Evite tener relaciones sexuales sin protección durante el período fértil	• Durante el período fértil, la pareja evita las relaciones sexuales vaginales, o usa preservativos o un diafragma. También pueden utilizar el coito interrumpido o espermicidas, pero estos métodos son menos efectivos.
Actualice los cálculos mensualmente	• La mujer debe actualizar estos cálculos cada mes, siempre utilizando los 6 ciclos más recientes. Ejemplo: – Si el más corto de sus 6 últimos ciclos fue de 27 días, 27 − 18 = 9. Tiene que empezar a evitar las relaciones sexuales sin protección en el día 9. – Si el más largo de sus 6 últimos ciclos fue de 31 días, 31 − 11 = 20. La mujer puede volver a tener relaciones sexuales sin protección en el día 21. – Por lo tanto, debe evitar las relaciones sexuales sin protección desde el día 9 hasta el día 20 de su ciclo.



Quién puede usar los métodos basados en los síntomas

Criterios médicos de elegibilidad para el uso de
Métodos basados en los síntomas

Todas las mujeres pueden utilizar métodos basados en los síntomas. No hay ninguna afección que impida utilizar estos métodos, aunque algunas pueden hacer que sea más difícil utilizarlos de manera efectiva.

Cautela quiere decir que quizá sea necesario proporcionar asesoramiento adicional o especial para conseguir que el método se utilice correctamente.

Demorar significa que el uso de un determinado método basado en el conocimiento de la fertilidad debe postergarse hasta que la situación o afección de la mujer se haya evaluado o corregido. Proporciónele a la usuaria otro método para que lo utilice hasta que pueda comenzar a usar un método basado en los síntomas.

En las siguientes situaciones, use **cautela** con los métodos basados en los síntomas:

- Aborto espontáneo o provocado reciente.
- Ciclos menstruales que acaban de empezar o que se han vuelto menos frecuentes o se han interrumpido debido a la edad. (Las irregularidades del ciclo menstrual son frecuentes en las mujeres jóvenes en los primeros meses después de la primera menstruación y en las mujeres mayores que se están acercando a la menopausia. Puede resultar difícil identificar el período fértil.)
- Afección crónica que eleva la temperatura corporal (en el caso del método de la temperatura basal y el método basado en los síntomas y la temperatura [método sintotérmico]).

En las siguientes situaciones, **demore** el inicio del uso de métodos basados en los síntomas:

- Parto reciente o lactancia materna en curso. (**Demore** hasta que se hayan restablecido las secreciones normales: esto suele ocurrir al menos 6 meses después del nacimiento en las mujeres que amamantan y al menos 4 semanas después del parto en las mujeres que no amamantan. Durante varios meses después de que se hayan restablecido los ciclos regulares, use estos métodos con cautela.)
- Afección aguda que aumenta la temperatura corporal (en el caso del método de la temperatura basal y los métodos sintotérmicos)
- Sangrado vaginal irregular
- Flujo vaginal anormal

En la siguiente situación, **demore** o use con **cautela** los métodos basados en síntomas:

- Tratamiento con fármacos que modifiquen las secreciones cervicouterinas, como los antihistamínicos, o fármacos que aumenten la temperatura corporal, como los antibióticos.

Provisión de los métodos basados en el calendario

Cuándo comenzar

Una vez capacitados, la mujer o ambos miembros de la pareja pueden generalmente comenzar a usar métodos basados en los síntomas en cualquier momento. Las mujeres que no estén utilizando un método hormonal pueden practicar la vigilancia de sus signos de fertilidad antes de empezar a usar los métodos basados en los síntomas. A los usuarios que no puedan comenzar de inmediato, suminístreles otro método para que lo utilicen hasta que puedan empezar.

Situación de la mujer	Cuándo comenzar
Ciclos menstruales regulares	**En cualquier momento del mes** • No es necesario esperar a que comience la próxima menstruación.
Ausencia de menstruación	• Demore el uso de los métodos basados en los síntomas hasta que se restablezca la menstruación.
Después de un parto (esté amamantando o no)	• Una vez restablecidas las secreciones normales, puede comenzar a usar métodos basados en los síntomas. • Las secreciones normales se restablecerán más tarde en las mujeres que amamantan que en las que no amamantan.
Después de un aborto espontáneo o provocado	• La mujer puede comenzar a utilizar métodos basados en los síntomas inmediatamente si cuenta con asesoramiento y apoyo especiales, siempre que no tenga secreciones relacionadas con una infección o sangrado debido a lesiones del aparato genital.
Cambio de método cuando el anterior era hormonal	• Puede comenzar con los métodos basados en los síntomas en el próximo ciclo menstrual después de interrumpir el método hormonal.
Después de tomar píldoras anticonceptivas de urgencia (PAU)	• Una vez restablecidas las secreciones normales, puede comenzar a usar métodos basados en los síntomas.

Explicación acerca de cómo usar los métodos basados en los síntomas

Método de los dos días

IMPORTANTE: Si la mujer presenta una infección vaginal u otra afección que modifique el moco cervicouterino, puede que le resulte difícil usar el método de los dos días.

Observe las secreciones

- La mujer revisa las secreciones cervicouterinas cada tarde o noche, en los dedos, en la ropa interior o en el papel higiénico, o bien por la sensación que tiene en el interior de la vagina o a su alrededor.
- Tan pronto como percibe cualquier tipo de secreción, de cualquier color o consistencia, debe considerar que ese día y el siguiente son días fértiles.

En los días fértiles evite tener relaciones sexuales o use otro método anticonceptivo

- La pareja evita las relaciones sexuales vaginales, o utiliza preservativos o un diafragma, cada día en que la mujer tiene secreciones, así como cada día después de un día con secreciones. También pueden utilizar el coito interrumpido o espermicidas, pero estos métodos son menos efectivos.

Reanude las relaciones sexuales sin protección después de 2 días sin secreciones (días "secos")

- La pareja puede volver a tener relaciones sexuales sin protección después de que la mujer haya tenido dos días consecutivos sin secreciones de ningún tipo (días "secos").

Método de la temperatura corporal basal

IMPORTANTE: Si la mujer presenta fiebre u otras alteraciones de la temperatura corporal, quizá resulte difícil utilizar el método de la temperatura corporal basal.

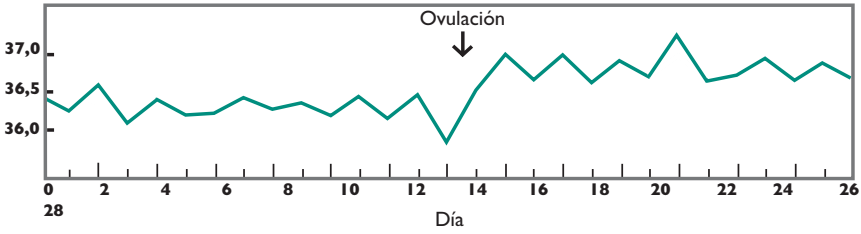
Tómese la temperatura corporal diariamente

- La mujer se toma la temperatura corporal a la misma hora cada mañana, antes de levantarse de la cama y antes de comer nada. Debe registrar la temperatura en un gráfico especial.
- Observa si la temperatura aumenta ligeramente — de 0,2 °C a 0,5 °C— justo después de la ovulación (en general, hacia la mitad del ciclo menstrual).

Evite tener relaciones sexuales o utilice otro método hasta 3 días después del aumento de la temperatura.

- La pareja evita las relaciones sexuales vaginales o utiliza preservativos o un diafragma desde el primer día de la menstruación hasta 3 días después de que la temperatura de la mujer se haya elevado y alcanzado valores superiores a su temperatura habitual. También pueden utilizar el coito interrumpido o espermicidas, pero estos métodos son menos efectivos.

Reanude las relaciones sexuales sin protección hasta que comience la siguiente menstruación	• Cuando la temperatura de la mujer se haya elevado por encima de su temperatura habitual y se haya mantenido en ese nivel más alto durante 3 días completos, se ha producido la ovulación y ha pasado el período fértil. • La pareja puede tener relaciones sexuales sin protección en el cuarto día y hasta que comience la siguiente menstruación.

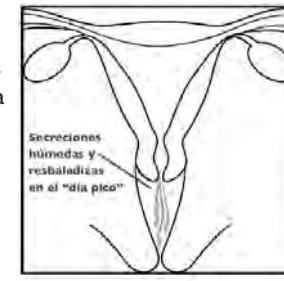


Método de la ovulación

IMPORTANTE: Si la mujer presenta una infección vaginal u otra afección que modifique el moco cervicouterino, este método puede ser difícil de usar.

Revise las secreciones cervicouterinas diariamente	• La mujer revisa todos los días las secreciones cervicouterinas en los dedos, en la ropa interior o en el papel higiénico, o bien por la sensación que tiene en el interior de la vagina o a su alrededor.
Evite tener relaciones sexuales sin protección los días de sangrado menstrual abundante	• La ovulación podría ocurrir temprano en el ciclo, durante los últimos días de la menstruación, y el sangrado abundante podría hacer difícil observar el moco cervicouterino.
Reanude las relaciones sexuales sin protección hasta que comience de nuevo a tener secreciones	• Entre el fin de la menstruación y el comienzo de las secreciones, la pareja puede tener relaciones sexuales sin protección, pero no en 2 días consecutivos (Evitar las relaciones sexuales en el segundo día permite que el semen desaparezca y que se pueda observar el moco cervicouterino). • Se recomienda que tengan relaciones sexuales por la noche, después de que la mujer haya estado en posición erguida durante al menos unas horas y haya podido comprobar la presencia de moco cervicouterino.

(Continúa en la página siguiente)

Evite las relaciones sexuales sin protección cuando empiece a tener secreciones y hasta 4 días después del "día pico"	• Tan pronto como la mujer note alguna secreción, debe considerar que está en el período fértil y evitar las relaciones sexuales sin protección. • La mujer continúa revisando las secreciones cervicouterinas todos los días. Las secreciones tienen un "día pico", el último día en que son transparentes, resbaladizas, elásticas y húmedas. La mujer sabrá que esto ha sucedido cuando, al día siguiente, sus secreciones sean pegajosas o secas, o no tenga ninguna secreción. Debe seguir considerando que está en el período fértil durante 3 días después del día pico y evitar las relaciones sexuales sin protección. 
Reanude las relaciones sexuales sin protección	• La pareja puede tener relaciones sexuales sin protección en el cuarto día después del día pico y hasta que comience la siguiente menstruación.

Método basado en los síntomas y la temperatura (temperatura corporal basal + secreciones cervicouterinas + otros signos de fertilidad)

Evite las relaciones sexuales sin protección en los días fértiles	• Las usuarias identifican los días fértiles y los no fértiles combinando las instrucciones de los métodos de la temperatura corporal basal y de la ovulación. • También pueden identificar el período fértil por otros signos, como una mayor sensibilidad en los senos y el dolor ovulatorio (dolor o espasmos en la zona inferior del abdomen hacia el momento de la ovulación). • La pareja evita las relaciones sexuales sin protección entre el primer día de la menstruación y o bien el cuarto día después del pico de las secreciones cervicouterinas o bien el tercer día completo después del aumento de la temperatura corporal (lo que suceda más tarde). • Algunas mujeres que usan este método tienen relaciones sexuales sin protección entre el fin de la menstruación y el comienzo de las secreciones, pero no durante 2 días consecutivos.

¿Cómo puede ayudar la pareja?

La pareja de la usuaria puede participar en el asesoramiento, familiarizarse con el método anticonceptivo y con el tipo de apoyo que puede dar a su pareja. La pareja de la usuaria puede:

- Apoyar la elección de la mujer de utilizar un método basado en el conocimiento de la fertilidad.
- Hablar sobre el uso del método basado en el conocimiento de la fertilidad y estar de acuerdo en seguirlo, conociendo perfectamente cómo se utiliza.
- Compartir la responsabilidad de llevar la cuenta de los ciclos y conocer cuándo es el período fértil.
- No insistir en tener relaciones sexuales durante el período fértil sin usar ningún método anticonceptivo.
- Acordar de antemano cómo evitar el embarazo si van a tener relaciones sexuales en el período fértil (por ejemplo, el uso de otro método anticonceptivo).
- Ayudarla a asegurarse de que tiene a disposición las PAU en el caso de que tengan relaciones sexuales sin protección durante el período fértil.
- Usar sistemáticamente preservativos además del método basado en el conocimiento de la fertilidad si el varón tiene una infección de transmisión sexual (ITS) o una infección por el VIH o cree que corre el riesgo de contraerlas.

Apoyo a la usuaria

"Vuelva cuando quiera": Razones para volver

No es necesario hacer sistemáticamente una consulta de control. Los proveedores deben invitar a la mujer o a ambos miembros de la pareja a reunirse con ellos de nuevo unas cuantas veces durante los primeros ciclos si desean obtener más ayuda. Indíquele a cada usuaria que puede regresar cuando quiera—por ejemplo, si tiene problemas o dudas, o si quiere otro método anticonceptivo, si percibe algún cambio importante en su estado de salud o si cree que podría estar embarazada—. También si:

- Le resulta difícil identificar sus días fértiles.
- Tiene dificultad para evitar las relaciones sexuales o para usar otro método en los días fértiles. Por ejemplo, si su pareja no coopera.

Ayuda a las usuarias continuas

Ayuda a la usuaria en cualquier consulta

1. Pregunte a los usuarios cómo les está yendo con el método y si están satisfechos. Pregúnteles si tienen alguna duda o algo que comentar.
2. En especial, pregúnteles si tienen dificultad para identificar los días fértiles de la mujer o problemas para evitar las relaciones sexuales sin protección en los días fértiles.
3. Verifique si la pareja está usando el método de manera correcta. Repase las observaciones o los registros de los signos de fertilidad. Si es necesario, programe otra consulta.
4. Pregunte a la usuaria de larga data si ha tenido algún nuevo problema de salud desde la última consulta. Aborde los problemas según corresponda.
5. Pregunte a la usuaria de larga data si hay cambios importantes en su vida que puedan afectar a sus necesidades—en particular, planes de tener hijos y riesgo de contraer ITS o la infección por el VIH—. Haga el seguimiento necesario.

Manejo de problemas

Problemas con el uso

- Los problemas con los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad afectan a la satisfacción de la mujer y al uso del método. El proveedor debe prestarles atención. Si la usuaria refiere algún problema, escuche sus inquietudes, asesórela y apóyela. Asegúrese de que entiende su recomendación y está de acuerdo.
- Ofrézcase a ayudar a la usuaria a elegir otro método anticonceptivo—ahora, si ella quiere, o si no pueden superarse los problemas—.

Incapacidad para abstenerse de tener relaciones sexuales durante el período fértil

- Comente los problemas abiertamente con la pareja y ayúdelos a sentirse cómodos, no avergonzados.
- Analice el posible uso de preservativos, el diafragma, el coito interrumpido, espermicidas o el contacto sexual sin coito vaginal durante el período fértil.
- Si ha tenido relaciones sexuales en los 5 últimos días, la usuaria puede plantearse el uso de PAU (véase "Píldoras anticonceptivas de urgencia", p. 49).

Métodos basados en el calendario

Los ciclos no ocurren durante el intervalo de 26 a 32 días del método de los días fijos

- Si la mujer tiene 2 o más ciclos fuera del intervalo de 26-32 días durante 12 meses, sugiérale que en su lugar use el método del ritmo o del calendario, o un método basado en los síntomas.

Ciclos menstruales muy irregulares en las usuarias de métodos basados en el calendario

- Sugiérales que utilicen en su lugar un método basado en los síntomas.

Métodos basados en los síntomas

Dificultad para reconocer diferentes tipos de secreciones cuando se utiliza el método de la ovulación

- Asesore a la usuaria y ayúdela a aprender a interpretar las secreciones cervicouterinas.
- Sugiérale que utilice el método de los dos días, que no requiere que la usuaria sepa diferenciar entre distintos tipos de secreciones.

Dificultad para reconocer la presencia de secreciones si se utiliza el método de la ovulación o el método de los dos días

- Proporciónele más orientación sobre cómo puede reconocer las secreciones.
- Sugiérale que use en su lugar un método basado en el calendario.

Preguntas y respuestas sobre los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad

1. ¿Sólo las parejas con buen nivel de instrucción pueden usar los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad?

No. Las parejas no escolarizadas o con poca escolarización formal pueden usar y de hecho usan de manera efectiva los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad. Las parejas deben estar muy motivadas, adecuadamente capacitadas en el uso del método elegido y comprometidas a evitar las relaciones sexuales sin protección durante el período fértil.

2. ¿Son fiables los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad?

Para muchas parejas, estos métodos brindan información fiable sobre los días fértiles. Si la pareja evita el coito vaginal o utiliza preservativos o un diafragma durante el período fértil de la mujer, los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad pueden ser efectivos. El uso de espermicidas o el coito interrumpido durante el período fértil son menos efectivos.

3. ¿Qué diferencia hay entre los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad más nuevos, el método de los días fijos y el método de los dos días?

Estos métodos basados en el conocimiento de la fertilidad son más fáciles de usar correctamente que algunos de los anteriores. Por lo tanto, pueden resultar atrayentes para más parejas y ser más efectivos para algunas personas. Sin embargo, se asemejan a métodos anteriores en que se basan en las mismas formas de juzgar cuándo una mujer es fértil: llevando la cuenta de los días del ciclo en el caso del método de los días fijos y mediante la observación de las secreciones cervicouterinas en el método de los dos días. Hasta la fecha se han realizado pocos estudios sobre estos métodos. En un ensayo clínico se observó que, dado que el método de los días fijos lo usaban generalmente mujeres que tenían ciclos que la mayoría de las veces duraban entre 26 y 32 días, durante el primer año se registraron 12 embarazos por cada 100 mujeres. En un ensayo clínico sobre el método de los dos días tal como suele utilizarse, se registraron en el primer año 14 embarazos por cada 100 usuarias de este método. Esta tasa se basa en las mujeres que permanecieron en el estudio. Se excluyó a las mujeres que detectaron secreciones en menos de 5 días o más de 14 días en cada ciclo.

4. ¿Cuán probable es que una mujer se quede embarazada si tiene relaciones sexuales durante la menstruación?

La probabilidad de embarazo durante la menstruación es baja, pero no nula. El sangrado no evita de por sí el embarazo ni tampoco lo promueve. La menor probabilidad de embarazo corresponde a los primeros días de la menstruación. Por ejemplo, en el día 2 del ciclo (contando como 1 el primer día de sangrado), la probabilidad de embarazo es extremadamente baja (menos de 1%). A medida que pasan los días, la probabilidad de embarazo aumenta, tanto si la mujer está sangrando como si no. El riesgo de embarazo aumenta hasta la ovulación. El día posterior a la ovulación la probabilidad de embarazo empieza a bajar de manera sostenida. Algunos métodos basados en el conocimiento de la fertilidad que dependen de las secreciones cervicouterinas aconsejan evitar las relaciones sexuales sin protección durante la menstruación debido a que no es posible detectar las secreciones cervicouterinas durante el sangrado y existe un pequeño riesgo de ovulación en ese período.

5. ¿Cuántos días de abstinencia o de uso de otro método podrían requerirse con cada método basado en el conocimiento de la fertilidad?

El número de días varía según la duración del ciclo de la mujer. En promedio, el número de días que una mujer es considerada fértil —y necesitaría abstenerse de tener relaciones sexuales o usar otro método— con cada uno de los métodos es el siguiente: método de los días fijos, 12 días; método de los dos días, 13 días; método sintotérmico, 17 días; método de la ovulación, 18 días.