

Riesgos potenciales

No existen riesgos para la salud.

Posibles desventajas o efectos secundarios

Para aprender el uso de estos métodos se necesita tiempo y práctica. Su uso de manera consistente y correcta requiere del compromiso, el cálculo y la planeación. Es importante que exista cooperación entre la mujer y su pareja.

Los Métodos BCF no brindan protección contra el VIH (SIDA) ni contra infecciones transmitidas sexualmente (ITS), tales como clamidia, gonorrea, herpes, verrugas genitales (VPH), hepatitis B o sífilis.

¿Cómo puede informarse acerca de los Métodos BCF?

Llame a su clínica local de planificación familiar para obtener información y referencias. Se recomienda que todas las personas interesadas en usar estos métodos reciban instrucción personalizada acerca del método BCF escogido.

En Internet se encuentra disponible información sobre métodos basados en el control de la fertilidad. Ingrese en cualquier servidor (por ej., Google o Bing) buscando conceptos como “conocimiento sobre la fertilidad” o “método natural de planificación familiar”, y a través de aplicaciones de teléfono inteligente. Los productos para hacer un seguimiento de su periodo fértil pueden encontrarse en las farmacias o consultando la página electrónica www.birthcontrol.com. También puede obtener más información acerca de el Collar del Ciclo® y MDF en www.cyclebeads.com.



www.cardeaservices.org

Revisado 2012

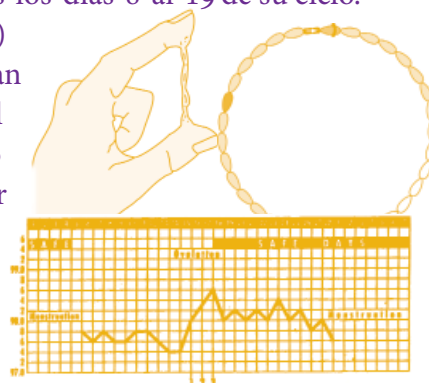
Métodos Basados en el Conocimiento de la Fertilidad (BCF)

¿Qué son los Métodos BCF?

Los Métodos Basados en el Conocimiento de la Fertilidad (BCF) dependen de que usted identifique su “periodo fértil” cada mes, que son los días en los que es altamente probable que el acto sexual resulte en un embarazo. Los indicadores que caracterizan este periodo son tanto el flujo cervical (secreciones o pérdidas vaginales) como la temperatura corporal al despertarse.

Existen varios Métodos BCF

- Método de Días Fijos (MDF) usando el Collar del Ciclo® — se basa en información estadística sobre aquellas mujeres que tienen periodos menstruales regulares, y puede ser usado por mujeres que tienen ciclos de entre 26 y 32 días de duración. Contando desde el primer día de su periodo menstrual, se deben considerar como fértiles los días 8 al 19 de su ciclo.
- Método del Calendario (Ritmo) (MAR): — se cuentan y registran los días de cada ciclo menstrual y se predicen sus días fértiles (o sea, cuando usted puede quedar embarazada).
- Método de los Dos Días — se hace un seguimiento del flujo vaginal durante dos días por vez.



(continuación)

- Método Billings de Ovulación: — se observa y se grafica su flujo cervical (las secreciones del cuello del útero).
- Método Sintotérmico — se observa y se registra el fluido cervical, así como los cambios en la temperatura basal de su cuerpo (TBC).

Para que estos métodos den buenos resultados, es necesario que usted tenga conocimientos básicos acerca de la fisiología de la fertilidad.

¿Cómo se usan los Métodos BCF?

Los métodos BCF pueden usarse tanto para planear un embarazo como para evitarlo. A medida que se familiarice más con los indicadores de la ovulación y el patrón que presenta su ciclo menstrual, usted puede programar su actividad sexual para planear un embarazo o evitarlo.

A fin de evitar embarazos, durante el periodo fértil las parejas pueden usar un método de obstrucción (por ej., condones), abstenerse de tener relaciones sexuales o establecer alguna actividad sexual diferente para evitar el embarazo. Las mujeres (o las parejas) utilizan una gráfica del periodo menstrual para registrar los indicadores de fertilidad (flujos cervicales, TBC y primer día del ciclo menstrual). Con el Collar del Ciclo®, la mujer va moviendo un marcador alrededor de un círculo de cuentas, pudiendo hacer un seguimiento de sus días fértiles y de la duración de su ciclo.

El ciclo menstrual se cuenta desde el primer día de sangrado en un mes, hasta el primer día de sangrado del mes siguiente (generalmente de 23 a 35 días). Para saber cuándo es fértil, usted tiene que verificar y anotar los indicadores específicos de fertilidad cada uno de los días de su ciclo menstrual.

Temperatura Basal del Cuerpo (TBC)

TBC es la temperatura de su cuerpo en reposo (estado basal). Cada mañana usted se toma la temperatura antes de levantarse. Su TBC aumenta dentro de las 12 horas de su ovulación mensual. Una vez que su temperatura haya sido más alta por tres días consecutivos (después

de 6 días de temperaturas más bajas) usted puede considerar que para ese ciclo ya ha terminado su periodo de fertilidad.

Mucosa cervical

Su flujo cervical (mucosa o secreción vaginal) cambian a lo largo de cada ciclo menstrual. Inmediatamente después de su periodo menstrual es posible que usted no segregue flujo (días “secos”). A medida que se acerca el momento de ovular, el flujo se hace pegajoso, cremoso y elástico (como la clara de huevo). Estos cambios en el flujo están relacionados con el ciclo de fertilidad, a fin de planear o evitar un embarazo.

Eficacia

Debido a la diversidad de enfoques que hay con respecto a los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad, su grado de eficacia varía. Estos métodos pueden tener un alto grado de eficacia (96% de eficacia) si se siguen cuidadosamente las instrucciones en cada uno de los ciclos menstruales. Si no se siguen las instrucciones de manera consistente y correcta, aumenta la probabilidad de embarazo. El uso típico indica que en el término de un año 24 de cada 100 mujeres podrían quedar embarazadas (76% de eficacia). Existen productos disponibles que la pueden ayudar a hacer un seguimiento de los cambios en los indicadores de su periodo fértil.

Ventajas de los Métodos BCF

Estos métodos no representan ningún riesgo para la salud ni tienen efectos secundarios, y pueden aumentar su nivel de conocimiento y conciencia acerca del funcionamiento de su cuerpo. Pueden ser usados como método de control de la natalidad, y luego brindar información muy útil para planificar un embarazo. Usando estos métodos, las parejas pueden desarrollar un nivel de comunicación, cooperación y responsabilidad más amplio. Son métodos aceptados por algunas mujeres y parejas que tienen reservas de tipo religioso con respecto a otros tipos de control de la natalidad.