

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS BASADOS EN LA OBSERVACIÓN DE LA FERTILIDAD (FAM)

Los métodos de observación de la fertilidad (FAM, por sus siglas en inglés) te permiten saber qué días del mes tienes riesgo de quedar embarazada (estos días se denominan fértiles). Para evitar un embarazo, no puedes tener sexo durante esos días o puedes hacerlo con un método anticonceptivo de barrera (como los condones). Si estás buscando un embarazo, debes tener relaciones sexuales en tus días fértiles.

Existen diferentes tipos de FAM:

- Contar los días del ciclo menstrual en un calendario.
- Tomarte la temperatura cada mañana.
- Revisar el moco cervical o vaginal.

¿Cómo se usan los métodos de observación de la fertilidad?

Cada método tiene diferentes instrucciones. Si decides usar el método FAM, solicita a tu médico o enfermera información detallada e instrucciones del método que quieres usar. A continuación te brindamos algunos detalles que te ayudarán a comenzar.

- **Método del ritmo:** para usar este método, debes contar los días en tus últimos 6 ciclos menstruales. Esto ayuda a descubrir cuándo eres fértil (y cuándo tener sexo conlleva el riesgo de embarazo).
 - El primer día del ciclo es el día en que tu período comienza.
 - Para calcular la cantidad de días en uno de tus ciclos, debes contar la cantidad de días desde el primer día en que comienza tu período hasta el primer día en que comienza tu próximo período.
 - Una vez que tengas esta cantidad, debes hacer un cálculo matemático:
 - A la cantidad de días del ciclo **más corto** que contaste, réstale 18. (Por ejemplo, si tus últimos 6 ciclos duraron entre 26 y 30 días, entonces el ciclo más corto fue el de 26 días. Ahora bien, 26 menos 18 es igual a 8).
 - A la cantidad de días del ciclo **más largo** que contaste, réstale 11. (Con el mismo ejemplo anterior, el ciclo más largo fue de 30 días. Entonces, 30 menos 11 es igual a 19).
 - Estos dos números son el comienzo y el final del período fértil. Por lo tanto, en este ejemplo, el período fértil comienza en el día 8 y termina en el día 19 del ciclo. Durante esos días de cada ciclo menstrual, no debes tener relaciones sexuales o debes usar un método de barrera (como un condón) cuando tengas sexo para evitar un embarazo.
- **Método de los días estándar:** este método es para mujeres con ciclos menstruales que duran entre 26 y 32 días, nunca más ni menos. Debes evitar tener sexo o usar un método de barrera entre los días 8 y 19 del ciclo menstrual. Algunas mujeres usan un producto que se llama Cycle Beads, que las ayuda a mantener un registro de los días del ciclo para este método.
- **Método de la temperatura basal del cuerpo (TBC):** para este método, debes tomarte la temperatura todas las mañanas, antes de salir de la cama. Debes anotar la temperatura en un gráfico y seguir las instrucciones para darte cuenta cuando has ovulado. Tu clínica puede tener gráficos para este fin o puedes obtenerlos de Internet. Para lograr la mejor protección en contra del embarazo con el método BBT, debes evitar tener sexo sin protección desde el primer día de cada ciclo menstrual hasta que hayas ovulado.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS BASADOS EN LA OBSERVACIÓN DE LA FERTILIDAD (FAM)

- Método del moco (o secreción) cervical: este método requiere que toques el moco cervical. El moco cambia en momentos diferentes del ciclo menstrual. En el momento de la ovulación, el moco puede ser húmedo, elástico y resbaloso. En otros momentos, puede sentirse más seco o espeso, o puede que no notes nada. El aspecto y la textura del moco te ayudan a darte cuenta de cuando evitar tener sexo sin protección. El método de la ovulación de Billings es un ejemplo de estos métodos.
- **Método sintotérmico:** consiste en usar más de un método de observación de la fertilidad a la vez para reducir las probabilidades de que se produzca un embarazo. Podría significar usar el método del moco cervical con BBT, por ejemplo.

¿Qué nivel de eficacia tienen los métodos de observación de la fertilidad?

Si una pareja utiliza un método de observación de la fertilidad sin errores durante un año, alrededor de **5 de cada 100 mujeres** quedarán embarazadas. Sin embargo, en la vida real, donde es difícil usar estos métodos correctamente todo el tiempo, **entre 10 y 20 de cada 100 mujeres** que usan métodos de observación de la fertilidad quedarán embarazadas en un año. Esta es una tasa de embarazo más alta de la que se registra con el uso la mayoría de los métodos anticonceptivos hormonales.

Es posible que los métodos FAM no se adapten a tu situación:

- Si no deseas llevar un control de cuáles son tus días fértiles.
- Si no puedes evitar tener sexo o usar otro método anticonceptivo por al menos 10 días durante cada ciclo menstrual.
- Si tomas medicamentos que te dificultan darte cuenta de cuáles son tus días fértiles.
- Si tienes periodos menstruales irregulares.
- Si tu pareja no colabora.
- Si estás amamantando.

¿Dónde puedo obtener más información sobre los métodos de observación de la fertilidad?

- Método del ritmo: <http://www.mayoclinic.org/tests-procedures/rhythm-method/basics/definition/prc-20013489> (solo disponible en inglés)
- Método de los días estándar: <http://www.plannedparenthood.org/health-topics/birth-control/fam-standard-days-method-22141.htm>
- Cycle Beads: <http://www.cyclebeads.com/> (solo disponible en inglés)
- Método de la temperatura basal del cuerpo: <http://www.mayoclinic.org/tests-procedures/basal-body-temperature/basics/definition/prc-20019978> (solo disponible en inglés)
- Métodos del moco cervical:
 - El método de la ovulación de Billings: www.woomb.org (solo disponible en inglés)
 - El modelo Creighton: www.creightonmodel.com (solo disponible en inglés)
 - Información general: <http://www.mayoclinic.org/tests-procedures/cervical-mucus-method/basics/definition/prc-20013005> (solo disponible en inglés)
- Método sintotérmico: <http://www.fertilityuk.org> (solo disponible en inglés)