



Boletín Médico de IPPF

El Método de Días Fijos para la planificación familiar

Victoria H Jennings, Marcos Arevalo

Millones de mujeres alrededor del mundo (hasta una de cada cuatro mujeres fértiles en algunos países) intenta evitar el embarazo mediante la abstinencia de encuentros sexuales de manera periódica. La proporción de embarazos no planeados siguiendo este método es alta debido a que muy pocas mujeres puede identificar con precisión los días del ciclo en los cuales hay una mayor probabilidad de quedar embarazada. El Método de Días Fijos (MDF), desarrollado en el Instituto de la Salud Reproductiva de la Universidad de Georgetown, Washington, DC, EE.UU. ofrece, al menos en parte, una manera de satisfacer esta necesidad. El MDF es un método basado en el conocimiento del periodo de fecundidad, apropiado para mujeres con ciclos menstruales regulares de entre 26 a 32 días. Este método identifica 8 días entre los 19 del ciclo menstrual como "periodos de fecundidad" (días cuando es muy probable que se produzca el embarazo). Para prevenir el embarazo, la pareja evita el encuentro sexual sin protección durante los 12 días que dura el periodo de fecundidad, usando un método de barrera o absteniéndose de practicar el sexo.

En un estudio prospectivo con 478 mujeres llevado a cabo en varios lugares, el MDF mostró una proporción de fracaso de un 4.8% al año (cuando era usado correctamente).¹ Cuando todos los embarazos fueron considerados (teniendo en cuenta aquéllos embarazos en los que las parejas habían evitado el encuentro sexual sin protección en los días 8-19 y aquéllos embarazos en los que no lo evitaron) la proporción de fracaso fue de un 11.9%. Estos resultados son

comparables a los obtenidos mediante el uso de varios métodos dependientes del usuario ofrecidos por los programas de planificación familiar (Tabla 1). El método fue usado correctamente en aproximadamente 97% de los ciclos. En estudios posteriores dirigidos en varios países (www.measuredhs.com/countries.start.cfm) se observaron similares proporciones de fracaso en su uso habitual.

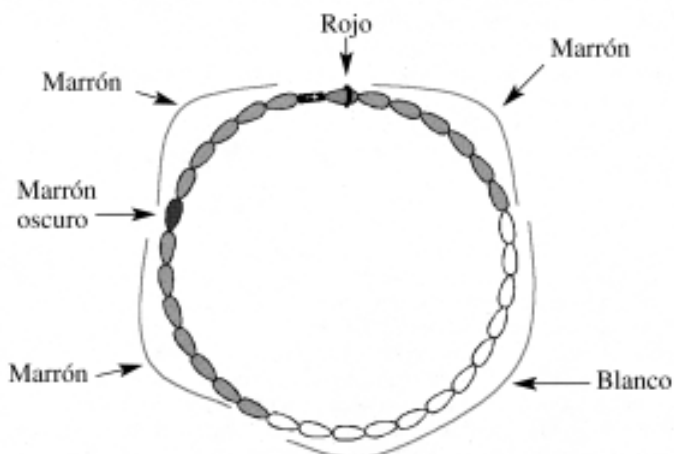
El método

El Collar del Ciclo (Figura 1) es una herramienta para ayudar a las parejas a aprender y usar el MDF. El Collar del Ciclo ayuda a la mujer a mantener un seguimiento de sus días de ciclo y saber cuando son mas fecundas. Cada cuenta representa un día del ciclo. En el primer día del periodo menstrual, el anillo negro se coloca sobre la cuenta roja, moviendo el anillo hacia delante una vez cada día. Cuando el anillo está colocado sobre cualquiera de las cuentas marrones, el embarazo es muy improbable. Cuando el anillo está colocado sobre las cuentas blancas, se tiene una probabilidad significativa de embarazo y se debe evitar el encuentro sexual sin protección. El Collar del Ciclo también ayuda a supervisar la duración de los ciclos menstruales. Si su periodo comienza antes de que se mueva el anillo a la cuenta de color marrón oscuro, su ciclo es mas corto de 26 días. Si se mueve el anillo hasta la última cuenta y no el periodo no ha comenzado durante el día próximo, su ciclo es más largo de 32 días. Si cualquiera de estos dos casos ocurre más de una vez cada doce meses, la mujer debería considerar otro método ya que el MDF no será tan eficaz para ella como lo es para mujeres con ciclos entre 26 y 32 días. Los estudios llevados a cabo en varios

TABLE 1: Comparacion del Método de días fijos con otros metodos. Adaptado de *Technologia Anticonceptiva*, 17th edicion 1998

Porcentaje de mujeres embarazadas durante el primer año de uso	Uso	
	correcto	típico
Embarazo imprevisto	85	85
Abstinencia periódica	1-9	25
Espemicidas	6	26
Diafragma	6	20
Preservativo femenino	5	21
Preservativo masculino	3	14
Método de Días Fijos	5	12
Pildora	0.1	5

FIGURA 1: EL COLLAR DEL CICLO



países alrededor del mundo indican que entre 70 y 75% de las mujeres tienen uno o menos ciclos fuera de ese rango en un año.²

Razones para la inclusión en los programas de planificación de familia

Demanda

Como se ha indicado anteriormente, actualmente muchas mujeres utilizan métodos naturales que ofrecen muy poca confianza. Además, un gran número de mujeres alrededor del mundo no utilizan ningún método de planificación familiar a pesar de manifestar un deseo por no quedar embarazadas. El MDF es una opción indicada para ambos grupos, siendo también atractivo para todas aquellas mujeres que desean controlar el intervalo transcurrido antes de su próximo parto. Mundialmente, más de la mitad de las necesidades incumplidas en planificación familiar se observan en mujeres que muestran un deseo de alargar el periodo entre sus embarazos.³ Esto es particularmente cierto para mujeres jóvenes y con poca frecuencia de embarazos.

Viabilidad

La mayoría de los programas de planificación familiar no ofrecen un método natural a sus clientes, principalmente debido a que los métodos previamente disponibles eran complicados y de larga duración tanto para los proveedores como para clientes. Los gerentes de programas dudan de su efectividad o de su viabilidad bajo estas circunstancias. Por el contrario, los proveedores necesitan sólo unas horas de entrenamiento para aprender como aconsejar a los clientes en el MDF, y los clientes pueden aprender a usar el método en una única sesión de asesoramiento de aproximadamente 20 minutos de duración (aunque las proporciones de continuación y el uso con éxito se ven mejorados con una sesión de seguimiento). El MDF no requiere ningún examen clínico o procedimientos similares y los clientes no necesitan volver a la clínica para el abastecimiento.

Ampliación de opciones

La mayoría de los usuarios del MDF son "nuevos" en el ámbito de la planificación familiar. En estudios dirigidos en varios países, de las mujeres que escogieron el MDF entre el 50 y el 80% nunca habían usado métodos de planificación familiar anteriormente: Ecuador 60%, Honduras 50%, Perú 88%, Jordán/Benin 48%.⁴ Dadas sus características especiales, el MDF tiende a atraer a parejas con necesidades incumplidas en lugar de sustitutos de métodos establecidos.

La participación masculina

La importancia de incluir a los hombres en la planificación familiar y la salud reproductiva se ha demostrado en algunos programas alrededor del mundo.⁵ Debido a que el MDF requiere un cambio en el comportamiento de la pareja, el método necesariamente involucra al compañero masculino. Estudios realizados en comunidades rurales y escenas urbanas indican que, cuando a los hombres se les proporciona información sobre el MDF, hay un aumento en su correcto uso y las proporciones de embarazo son más bajas.⁶ Algunos ejemplos de estrategias con éxito incluyen localizar a los hombres directamente mediante visitas a los hogares, reuniones en las comunidades, así como a través de los medios de comunicación y proporcionando a las mujeres con el material y las habilidades para comunicarse con sus compañeros sobre el método.

Estrategias para los gerentes del programa Proporcionar información sobre el método

Tradicionalmente, las mujeres aprendían sobre los métodos de planificación de familia principalmente por sus parientes, vecinos o amigos. Sin embargo, en el caso del MDF, los programas necesitan comenzar proporcionando información y asegurando su exactitud. La investigación muestra que los posibles usuarios de planificación familiar buscan a menudo sus servicios sabiendo qué método desean a priori, y además es probable que utilicen un método durante más tiempo si reciben aquel que inicialmente deseaban.⁷ Por lo tanto, proporcionar información sobre el MDF es un paso importante hacia la expansión de su uso.

Incluir a los hombres

Con todos métodos de planificación familiar, los servicios dirigidos a los hombres, la educación de la comunidad y ayudando a las mujeres a comunicarse con sus compañeros, pueden aumentar tanto la satisfacción como su correcto uso.⁸ Esto es particularmente cierto para el MDF. El uso correcto del método depende de ambos miembros de la pareja, ya que necesitan abstenerse o usar un método de barrera durante 12 días consecutivos cada ciclo. La experiencia obtenida en una amplia variedad de lugares muestra que los hombres pueden apoyar el uso del MDF de varias maneras – desde ayudar a

sus compañeras con el Collar del Ciclo al uso de preservativos en los días más fértiles.

Evitar los prejuicios del proveedor

Cuando los métodos se ofrecen en una atmósfera de opción informada real, los clientes reciben aquel método que mejor se adecua a sus preferencias y necesidades individuales. El prejuicio del proveedor es un factor a tener en cuenta en los programas de planificación de familia alrededor del mundo, y muchos proveedores son reticentes a ofrecer el MDF si no tienen experiencia con el método o si bien muestran dudas acerca de su eficacia. Los estudios en Honduras y Ecuador mostraron que, aunque el entrenamiento de los proveedores reducía el prejuicio contra el MDF, el apoyo mediante la supervisión era necesario para asegurar que el método se ofreciera igualmente a como se ofrecían otros métodos.^{9,10}

Incluir el MDF en los sistemas de dirección de la información

Los sistemas de dirección de la información son una fuente importante de datos para el funcionamiento del programa. Por lo tanto, para los gerentes, es importante saber cómo la inclusión del MDF afecta a la combinación del método y al número de clientes. Los programas que calculan años de protección pareja (APP) a partir de los datos del sistema pueden atribuir *dos* APPs por cada nuevo cliente del MDF. Dado que los programas están empezando a ofrecer el MDF a una mayor escala, actualmente se están llevando a cabo estudios para evaluar su impacto en la prevalencia anticonceptiva, en la combinación de métodos y en las actitudes de la comunidad.

Recursos

El Instituto de la Salud Reproductiva puede proporcionar los manuales de entrenamiento, ayuda para el trabajo del proveedor y descripciones de la experiencia con el programa en muchos países (www.irh.org). Mas información sobre el Collar del Ciclo está disponible en la página web www.cycleheads.com. El JHPIEGO tiene disponible un CD-ROM sobre el MDF que forma parte de la serie de Tutoriales "ReproLearn" y que se puede encontrar en www.JHPIEGO.org/pubs/index.asp. El Instituto de la Salud Reproductiva también proporciona entrenamiento y soporte técnico para determinados programas. Información adicional sobre este método está disponible en *Tecnología Anticonceptiva*, en los *Criterios de Elegibilidad Médicos para el Uso de Anticonceptivos* y en las *Recomendaciones Seleccionadas de Práctica para el Uso de Anticonceptivos* de la Organización Mundial de la Salud.

La Dra. Victoria Jennings es Directora del Instituto de la Salud Reproductiva, en el Centro Médico Universitario de Georgetown, 4301 Avenida de Connecticut NW, Suite 310, Georgetown, Washington, DC, 20008, EE.UU. (correo electrónico: irhinfo@georgetown.edu). El Dr. Marcos Arevalo es el Director de Investigaciones Biomédicas del Instituto.

Referencias

1. Arevalo M, Jennings V, Sinai I. Efficacy of a new method of family planning: the Standard Days Method. *Contraception* 2002; **65**: 333-8
2. Arevalo M, Sinai I, Jennings V. A fixed formula to define the fertile window of the menstrual cycle as the basis of a simple method of natural family planning. *Contraception* 1999; **60**: 357-60
3. Ross J, Winfrey W. Unmet need for contraception in the developing world and former Soviet Union: an update estimate. *Int Fam Plann Perspect* 2002; **28**: no 3
4. Institute for Reproductive Health. Interim Reports of Field Projects. Georgetown: IRH, 2003
5. Arevalo M. Expanding the availability and providing delivery of natural family planning services and fertility awareness education: providers' perspectives. *Adv Conception* 1997; **13**: 275-81
6. Johns Hopkins Center for Communication Programs. Reaching men worldwide: lessons learned from family planning and communication projects 1988-1996. Baltimore: JHCCP/PCS, 1997
7. Monry H, Lundgren R. Integrating family planning into water and sanitation projects in El Salvador: final report. Georgetown: Institute for Reproductive Health Operations Research, 2003
8. Huez C, Malhotra U. Choice and Use-Continuation of Methods of Contraception: A Multicentre Study. London: IPPF, 1993
9. Pinto E, Velasquez C. Introducing the Standard Method Days Method in CEMOPLAF Programs: interim operations research report, CEMOPLAF, IRH, 2003
10. Pavon S, Velasquez C. Introducing the Standard Days Method of Family Planning into Existing Multi-Method and Natural Method Family Planning Programs in Honduras: interim operations research report, ASHONPLAFA, IRH, 2003