



Planificación familiar natural y efectiva

Collar del Ciclo™

¿Qué es el Collar del Ciclo?

Es un collar de perlas de colores que representa el ciclo menstrual de la mujer. El Collar del Ciclo le ayuda a saber en que días del ciclo hay mayor riesgo de embarazo si tiene relaciones sexuales sin protección.

- * Las perlas **blancas** marcan los días de **mayor riesgo** de embarazo.
- * Las perlas **marrones** marcan los días de **muy bajo riesgo** de embarazo.

El Collar del Ciclo es para aquellas mujeres que desean una forma natural y eficaz de planificación familiar. Algunas de sus ventajas son que:

- * Le ayuda a saber cómo funciona su fertilidad.
- * Le ayuda a que su pareja participe activamente en la planificación familiar.
- * Le ayuda a observar cómo es su ciclo a través del tiempo.

El Collar se basa en el Método de Días Fijos™ de planificación familiar. Este es un método natural que funciona bien para mujeres con ciclos entre 26 y 32 días de duración.

¿Qué debe hacer antes de usar el Collar del Ciclo?

- * **Hable con su pareja.** Decidan juntos lo que harán en los días de mayor riesgo de embarazo.
- * **Lea todas las instrucciones de uso cuidadosamente.** Guarde estas instrucciones y téngalas a la mano para consultarlas siempre que tenga alguna duda.
- * **Revise su Collar del Ciclo.** Debe tener 32 perlas, un pequeño cilindro negro con una flecha y un anillo de hule. Las perlas están en el siguiente orden: la primera es roja, seguida de 6 marrones, luego 12 blancas seguidas de 7 marrones, seguida de una de color marrón más oscuro y finalmente 5 marrones con el cilindro al final.

¿Qué significan los colores?

El color de las perlas del Collar del Ciclo le ayuda a saber en qué día del ciclo se encuentra. Cada perla es un día del ciclo. El cilindro negro con la flecha indica la dirección en que debe mover el anillo. Este cilindro no es una perla ni cuenta como un día de su ciclo.



Mientras esté usando el Collar del Ciclo, recuerde lo siguiente:

¿Qué hacer si olvida mover el anillo?

- * Mire en su calendario el día que marcó cuando le vino la regla.
- * Cuente los días que han pasado desde el día que le vino hasta el día de hoy.
- * Empezando con la perla roja en su collar, mueva el anillo el mismo número de días.

¿Cómo saber si la duración de su ciclo es la apropiada?

- * Si su próxima regla empieza antes de poner el anillo en la perla **MARRON OSCURO** esto significa que su ciclo menstrual es menor de 26 días. Si esto ocurre más de una vez en el año, el Collar no seguirá funcionando para usted.
- * Si su regla no empieza al día siguiente de haber movido el anillo a la última perla **MARRON** (la que está antes del cilindro), esto significa que su ciclo es mayor de 32 días. Si esto ocurre más de una vez en el año, el Collar no seguirá funcionando para usted.
- * Si su regla empieza un día entre la perla **MARRON OSCURO** y la última perla **MARRON** (la que está antes del cilindro), esto significa que su ciclo está entre 26 y 32 días. Usted puede continuar usando el Collar del Ciclo.

Siga observando la duración de su ciclo.

- * La duración de su ciclo menstrual podría cambiar con el tiempo.
- * Siempre esté pendiente de que sus ciclos duren entre 26 y 32 días.
- * Si en un año llegara a tener más de un ciclo menor de 26 ó mayor de 32 días, el Collar del Ciclo no funcionará para usted.

El Ciclo Menstrual y la Regla son dos cosas distintas.

- * Su ciclo menstrual es una cosa y su regla es otra.
- * Su regla es cuando tiene su sangrado menstrual. Este sangrado ocurre en los primeros días de su ciclo.
- * Su ciclo menstrual incluye todos los días entre una regla y otra. El ciclo empieza el primer día de su regla, y termina el día antes de su siguiente regla.

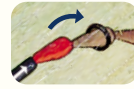
¿Cómo se usa el Collar del Ciclo?



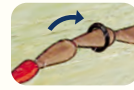
El primer día de su regla mueva el anillo a la perla **ROJA**.



También marque el primer día de su regla en el calendario. El anotar ese día le sirve para saber dónde poner el anillo si alguna vez se olvida de moverlo.



Mueva el anillo a la perla siguiente todos los días al levantarse para no olvidarse. Muévelo en la dirección que indica la flecha.



Siga moviendo el anillo una perla cada día. Mueva el anillo aún en los días que tiene su regla.



El día que empiece su próxima regla, mueva al anillo otra vez a la perla **ROJA**. Si aun le quedan perlas marrones por pasar, sáltelas hasta llegar a la perla **ROJA**.



Cuando el anillo está en una perla **BLANCA**, es un día de **mayor riesgo** de embarazo.



Cuando el anillo está en una perla **MARRON**, es un día de **muy bajo riesgo** de embarazo.

¿Le serviría a usted el Collar del Ciclo?

La duración de su ciclo determina si el Collar le serviría a usted.

Conteste las siguientes preguntas para saber si la duración de su ciclo es de 26 a 32 días.

1. ¿Su regla le llega usualmente cuando usted la espera? _____
2. ¿Su regla le viene más o menos cada mes? _____

Si respondió **SI** a las dos preguntas, el Collar del Ciclo podría servirle. Si respondió **NO** a cualquiera de las dos preguntas, el Collar del Ciclo NO es apropiado para usted.

Si usted no está segura cuál es la duración de su ciclo, espere a que le llegue su próxima regla.

- * Luego cuente cuántos días hay entre el primer día de esa regla y el día anterior a su siguiente regla.
- * Así puede saber si su ciclo dura entre 26 y 32 días.

Si aún no está segura de cuál es la duración de su ciclo, consulte con su médico o centro de salud.

¿Cuándo puede empezar a usar el Collar del Ciclo?

- * Si usualmente sus ciclos duran entre 26 a 32 días, usted puede empezar a usar el Collar el día que le llegue su próxima regla.
- * Mientras está esperando para iniciar el uso de su Collar, use otro método anticonceptivo.

Si está usando otro método anticonceptivo

Si ha estado usando el inyectable de 3 meses, usted sólo puede usar el Collar del Ciclo si se cumple lo siguiente:

- * Si su ciclo ya se ha normalizado. Esto puede tomar algún tiempo.
- * Si su ciclo antes de usar este inyectable era de 26 a 32 días.

¿Qué debe hacer?

- * Espere hasta que hayan pasado tres meses desde su última inyección.
- * Asegúrese que su último ciclo fue de 26 a 32 días de duración.
- * Si lo fue, puede empezar a usar el Collar el día que empiece su próxima regla.
- * Use otro método anticonceptivo hasta que pueda empezar a usar el Collar.

Si ha estado usando la píldora (anticonceptivos orales), el inyectable de un mes o el implante, usted sólo puede usar el Collar del Ciclo si se cumple lo siguiente:

- * Si su ciclo era de 26 a 32 días antes de usar cualquiera de estos métodos. Si lo era, puede empezar a usar el Collar el día que empiece su próxima regla.

¿Qué debe hacer?

- * Siga usando su método anticonceptivo hasta que le llegue la próxima regla.
- * Empiece a usar el Collar el día que le llegue su próxima regla.

Si ha usado recientemente las píldoras de anticoncepción de emergencia usted sólo puede usar el Collar del Ciclo si se cumple lo siguiente:

- * Si su ciclo menstrual era de 26 a 32 días antes de haber usado la anticoncepción de emergencia.

¿Qué debe hacer?

- * Empiece a usar el Collar el día que le llegue su próxima regla.
- * Use otro método anticonceptivo hasta que pueda empezar a usar el Collar.

Si ha estado usando el DIU usted sólo puede usar el Collar del Ciclo si se cumple lo siguiente:

- * Si su ciclo menstrual era de 26 a 32 días mientras usaba el DIU.
- ¿Qué debe hacer?
- * Asegúrese que su último ciclo fue de 26 a 32 días de duración.
 - * Después que le hayan removido el DIU, empiece a usar el Collar del Ciclo el día que le llegue su próxima regla.
 - * Use otro método anticonceptivo hasta que pueda empezar a usar el Collar.

Si ha estado embarazada recientemente

Si ha tenido un bebé recientemente o está dando pecho, usted sólo puede usar el Collar del Ciclo si se cumple lo siguiente:

- * Si su ciclo se ha normalizado. Después del embarazo o la lactancia, esto puede tomar algún tiempo.
- * Si su ciclo es de 26 a 32 días.

¿Qué debe hacer?

- * Apenas le empiece a llegar su regla lleve la cuenta de la duración de sus ciclos.
- * Espere tener 4 reglas seguidas desde el nacimiento de su bebé.
- * Asegúrese que su último ciclo fue de 26 a 32 días de duración.
- * Empiece a usar el Collar el día que le llegue su próxima regla.
- * Use otro método anticonceptivo hasta que pueda empezar a usar el Collar.

Si ha tenido un aborto recientemente, usted sólo puede usar el Collar del Ciclo si se cumple lo siguiente:

- * Si su ciclo menstrual era de 26 a 32 días antes de quedar embarazada.

¿Qué debe hacer?

- * Empiece a usar el Collar el día que empiece su próxima regla.
- * Use otro método anticonceptivo hasta que pueda empezar a usar el Collar.

Consulte con su médico o centro de salud en los siguientes casos:

- * Si usted cree que está embarazada. Si su regla no le ha llegado una semana después de haber pasado el anillo por la última perla MARRON, usted podría estar embarazada.
- * Si ha tenido relaciones sexuales sin protección en un día de perla BLANCA.
- * Si le viene su regla antes de poner el anillo en la perla MARRON OSCURO. Si esto ocurre más de una vez por año, el Collar del Ciclo no funcionará para usted.
- * Si su regla no le viene al día siguiente de haber puesto el anillo en la última perla MARRON. Si esto ocurre más de una vez por año, el Collar del Ciclo no funcionará para usted.

NOTA: El Collar del Ciclo no es un juguete y debe mantenerse fuera del alcance de los niños. El Collar del Ciclo no protege contra el VIH/SIDA o enfermedades de transmisión sexual.



Para más información visite el sitio en la red www.collardelciclo.com o escriba a info@cyclebeads.com.

Patente Nº 6,747,917 B2 EE.UU. Patentes nacionales pendientes.

Collar del Ciclo se distribuye bajo licencia a Cycle Technologies, Inc., New York, NY 10025.

V5.D091002.Q20000

El Collar del Ciclo está basado en un método natural de planificación familiar llamado el Método de Días Fijos.™ El Método de Días Fijos funciona para mujeres con ciclos menstruales entre 26 y 32 días de duración. Los días 8 al 19 del ciclo de la mujer son los días en que ella tiene mayor probabilidad de quedar embarazada si tiene relaciones sexuales sin protección. En los demás días de su ciclo las probabilidades de embarazo son muy bajas. La investigación sobre el Método de Días Fijos estableció que, cuando se usa correctamente, este método tiene una tasa de eficacia de más del 95%. Menos de 5 de 100 mujeres que llevaron cuidadosamente la cuenta de sus ciclos, y no tuvieron relaciones sexuales sin protección en los días 8 al 19, quedaron embarazadas durante el primer año de uso del Método de Días Fijos. Las mujeres que no llevaron cuidadosamente la cuenta de sus ciclos o que tuvieron relaciones sexuales sin protección en los días 8 al 19 de sus ciclos, tuvieron mayor riesgo de embarazo. La tabla a continuación compara la tasa de falla de métodos controlados por el usuario durante el primer año de uso:

	USO CORRECTO (%)	USO TÍPICO (%)
Ningún Anticonceptivo	85.0	85.0
Espemicidas	15.0	29.0
Diafragma	6.0	16.0
Condón masculino	2.0	15.0
Píldora (combinada)	0.3	8.0
Método de Días Fijos*	5.0	12.0

Adaptado de Hatcher RA et al., Tecnología Anticonceptiva: 18ª Edición. New York, NY, 2004.
*Arévalo M et al., Contracepción, 2002; 65: 333-338.

