

Método de Días Fijos para planificación familiar

Ayudas del Proveedor para emplear en la consejería



**Institute for
Reproductive Health**
Georgetown University

4301 Connecticut Ave, NW Suite 310
Washington, DC 20008

www.irh.org irhinfo@georgetown.edu

El Instituto de Salud Reproductiva de la Universidad de Georgetown en Washington, D.C., es una institución líder en el campo de la planificación familiar natural y un centro de recursos y aprendizaje dedicado a desarrollar, y poner al alcance de todos, métodos naturales de planificación familiar que sean fáciles de enseñar y usar.

© 2004 Institute for Reproductive Health, Georgetown University
2a. edición – noviembre 2004

4301 Connecticut Ave, NW, Suite 310
Washington, DC 20008
Email: irhinfo@georgetown.edu
Website: www.irh.org

Se permite la reproducción, citas o distribución de cualquier parte de esta publicación, siempre que se otorguen los créditos correspondientes al Instituto como la fuente de cualquier reproducción y se distribuya en forma gratuita. Esta publicación se realizó con apoyo de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID), bajo el acuerdo de cooperación No. HRN-00-97-00011-00. El contenido de este documento no refleja la opinión o políticas de USAID o de la Universidad de Georgetown.

Método de Días Fijos

Paquete de Ayudas Memoria del Proveedor para Consejería

Acerca del Método de Días Fijos

El Método de Días Fijos es un método natural de planificación familiar desarrollado por el Instituto de Salud Reproductiva de la Universidad de Georgetown. Este método que tiene una tasa de eficacia de más del 95% en mujeres con ciclos menstruales de 26 a 32 días de duración¹ (alrededor del 80% de los ciclos se encuentran en esta gama), está basado en el hecho de que hay ciertos días del ciclo menstrual de la mujer en los que puede quedar embarazada. Para usar el Método de Días Fijos, se identifican los días 8 a 19 del ciclo como los días fértiles en que se deben evitar tener relaciones sexuales sin protección si se desea prevenir un embarazo. La mayoría de las mujeres que usan el Método de Días Fijos utilizan el Collar del Ciclo, un collar con perlas codificadas en colores, que les sirve para identificar los días fértiles.

Acerca de la Consejería en el Método de Días Fijos

Una consejería de buena calidad en el Método de Días Fijos, comprende tres aspectos esenciales: 1) ayudar a la mujer a decidir si el método es el adecuado para ella; 2) proporcionarle la información y las herramientas que necesite para usar el método correctamente; 3) asistir a la mujer y a su pareja en el manejo de los días fértiles. Esta consejería puede realizarse, por lo general, en una sola visita, sin embargo, cada programa y proveedor podrán decidir si es necesario programar una visita de seguimiento. Si les debe alentar a los usuarios regresar para obtener información y servicios adicionales según sea necesario.

Acerca de este Paquete

Este paquete de ayudas memoria está basado en la Guía de Referencia para Consejería en el Método de Días Fijos, e incluye las herramientas que un proveedor de servicios puede usar para ofrecer consejería en este método. Cada una de las ayudas del proveedor incluidas en este paquete va acompañada de instrucciones para su uso.

Los materiales incluidos en este paquete son los siguientes:

- **Calendario del Proveedor:** calendario plastificado de 24 meses para calcular la duración del ciclo menstrual de la mujer. El proveedor marca en el calendario el primer día de la menstruación más reciente de la mujer, le pide que calcule la fecha en que espera la siguiente menstruación y luego cuenta los días que hay entre su última menstruación y la siguiente, para determinar la duración del ciclo.

¹ Arévalo M, Jennings V, Sinai I. Efficacy of a new method of family planning: the Standard Days Method, *Contraception*. 2002; 65: 333-338.

- **Listas de Verificación**

Para la Visita Inicial: Es una ayuda memoria que sirve para que el proveedor aplique los criterios de elegibilidad para el método para determinar si el método es apropiado para la mujer en función de la duración de su ciclo, el método que usó antes, algún embarazo reciente y la situación de la pareja. Si la respuesta a todas las preguntas relevantes es si, el método es apropiado para la mujer y su pareja.

Para la Visita de Seguimiento: Es una ayuda memoria que sirve para que el proveedor compruebe si la mujer y la pareja todavía cumplen los criterios para usar el método y si la pareja tiene algún problema con el método. Si la respuesta a todas las preguntas relevantes es si, el método es apropiado para la mujer y su pareja.

- **Collar del Ciclo™ con instrucciones:** Este collar de perlas de colores esta destinado a ayudar a la usuaria del Método de Días Fijos a llevar visualmente la cuenta de los días de su ciclo, a identificar sus días fértiles y a saber cual es la duración de su ciclo. El Collar viene acompañado de instrucciones para su uso.
- **Ayuda Memoria del Collar del Ciclo:** Sirve para recordar al proveedor cuáles son los puntos clave que debe cubrir cuando da instrucciones sobre el método. Incluye información general sobre el Collar del Ciclo, cómo usarlo correctamente y cuándo la mujer debe comunicarse con su proveedor.
- **Preguntas Más Comunes de los Proveedores y las Usuaris:** Lista de preguntas más frecuentes en relación con la provisión y el uso del método.

Si bien el paquete de información de referencia proporciona los elementos esenciales para la consejería global en el Método de Días Fijos, se recomienda que cada establecimiento de prestación de servicios tenga a mano, como mínimo, una Guía de Referencia para Consejería completa como recurso adicional. La Guía de Referencia completa proporciona información adicional para los proveedores sobre qué tipos de preguntas hacer a las clientes al iniciar el Método de Días Fijos, cómo y cuándo indagar para obtener más información de la usuaria, y cómo explicar los conceptos clave de una manera sencilla. El sitio en la red del Instituto de Salud Reproductiva (www.irh.org) constituye también un recurso excelente para respuestas, y otros recursos e información sobre este método.



Calendario del Proveedor

2005

ENERO

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRERO

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARZO

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ABRIL

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAYO

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUNIO

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

JULIO

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AGOSTO

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

SEPTIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

OCTUBRE

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DICIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Instrucciones para calcular la duración del ciclo

- 1) Marque el primer día de la última regla.
- 2) Marque la fecha en que espera la siguiente regla.
- 3) Cuente el número de días entre el primer día de su última regla y el día antes de la fecha en que espera la siguiente regla.

El ciclo menstrual de la mujer empieza el primer día su regla, y termina el día antes de la siguiente regla.



Calendario del Proveedor

2006

ENERO

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEBRERO

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARZO

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ABRIL

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

MAYO

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

JUNIO

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

JULIO

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

AGOSTO

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

SEPTIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OCTUBRE

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NOVIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

DICIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Instrucciones para calcular la duración del ciclo

- 1) Marque el primer día de la última regla.
- 2) Marque la fecha en que espera la siguiente regla.
- 3) Cuente el número de días entre el primer día de su última regla y el día antes de la fecha en que espera la siguiente regla.

El ciclo menstrual de la mujer empieza el primer día su regla, y termina el día antes de la siguiente regla.



Método de Días Fijos™

¿Para quién es apropiado el método?

Lista de Verificación - Visita inicial

El Método de Días Fijos es apropiado para las mujeres que tienen ciclos menstruales entre 26 y 32 días de duración, y que pueden con sus parejas evitar las relaciones sexuales sin protección durante los días fértiles. Esta guía sirve de ayuda al proveedor de salud para determinar si la usuaria llena los requisitos para usar este método.

MUJERES CON CICLOS MENSTRUALES ENTRE 26 Y 32 DIAS DE DURACION

SI 1. ¿Tiene regularmente la mujer ciclos entre 26 y 32 días? **NO**

- ¿Le viene la menstruación cuando la espera?
- ¿Cuál fue el primer día su última menstruación?
- ¿Para cuándo espera su próxima menstruación?

— Calcule la duración de su ciclo —

Si la mujer no recuerda el primer día de su última menstruación, pregúntele:

- ¿Le viene la menstruación cuando la espera?
- ¿Su regla le viene todos los meses?

— Determine si su ciclo dura entre 26 y 32 días —

Circunstancias especiales que pueden afectar la duración del ciclo

SI 2. Si está en etapa de **POSTPARTO O LACTANCIA**, ¿se ha reanudado su menstruación y ha tenido por lo menos 4 menstruaciones desde que nació su bebé? ¿Su ciclo más reciente duró entre 26 y 32 días? **NO**

SI 3. Si ha usado recientemente el **INYECTABLE de 3 MESES**, ¿han transcurrido 3 meses desde la última inyección? ¿Se ha reanudado su menstruación? ¿Su ciclo más reciente duró entre 26 y 32 días? **NO**

SI 4. Si ha usado recientemente la **PÍLDORA**, el **INYECTABLE MENSUAL**, el **IMPLANTE**, el **DIU HORMONAL**, o la **ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA**, ¿sus ciclos antes de usar uno de estos métodos duraban entre 26 y 32 días? **NO**

SI 5. Si ha usado el **DIU** recientemente, ¿ya se lo han retirado? ¿sus ciclos menstruales, mientras lo usaba estaban entre los 26 y 32 días? **NO**

SI 6. Si ha tenido un aborto recientemente, ¿sus ciclos antes de quedar embarazada estaban entre los 26 y 32 días? **NO**

El método es apropiado para la mujer. Continúe al reverso.

El método podría NO ser apropiado para la mujer.

PAREJAS QUE PUEDEN EVITAR LAS RELACIONES SEXUALES EN DIAS FERILES

El método es apropiado para la pareja.

En este momento el método podría no ser apropiado para la pareja.

SI 7. ¿Desea la pareja evitar un embarazo en este momento? **NO**

- ¿Puede la mujer hablar abiertamente con su pareja sobre evitar un embarazo?
- ¿Están de acuerdo en evitar un embarazo en este momento?
- ¿Están ambos de acuerdo en usar un método de planificación familiar?

SI 8. ¿Podrán evitar ambos las relaciones sexuales sin protección en los días que la mujer puede quedar embarazada? **NO**

- ¿Cómo cree que se sentirán usted y su pareja evitando las relaciones sin protección por varios días seguidos?
- ¿Que podrían hacer usted y su pareja para evitar un embarazo durante los días fértiles?

SI 9. ¿Están ambos libres de contraer infecciones de transmisión sexual (ITS)? **NO**

- ¿Cree que usted o su pareja están en riesgo de contraer una ITS?

Si la usuaria responde **SI** a todas las preguntas, el método es apropiado.

Si la usuaria responde **NO** a alguna de las preguntas, el método podría no ser apropiado.

10. ¿Cuándo puede empezar a usar el método la mujer que llena los criterios?

- La mujer que recuerda la fecha en que inició su última menstruación puede empezar a usar el método de inmediato.
- La mujer que no recuerda la fecha en que inició su última menstruación debe empezar a usar el método el primer día de su próxima regla.
- La mujer que recientemente ha estado embarazada, lactando o usando otro método, puede empezar a usar este método el primer día de su próxima regla, siempre que cumpla los criterios relacionados a su circunstancia especial.

Método de Días Fijos

Lista de Verificación para la Visita Inicial

Instrucciones de Uso

¿PARA QUIEN ES APROPIADO EL MÉTODO DE DÍAS FIJOS?

El Método de Días Fijos es apropiado para la mujer que tiene ciclos menstruales entre 26 y 32 días, y que puede con su pareja evitar las relaciones sin protección en los días fértiles. Esta Lista de Verificación sirve de guía al proveedor para ayudar a la mujer a determinar si ella y su pareja llenan los criterios para el uso correcto del método.

Mujeres con ciclos menstruales entre 26 y 32 días.

Es posible que la mujer no conozca la duración de su ciclo, ni recuerde la fecha de su última menstruación o para cuando espera la próxima. Esta sección incluye preguntas para ayudar al proveedor a determinar la duración del ciclo ya sea con fechas exactas o con aproximaciones.

1

¿Tiene ciclos menstruales regulares entre 26 y 32 días? Esta pregunta está dirigida a determinar si la mujer tiene ciclos menstruales cuya duración está dentro del rango recomendado para las usuarias del Método de Días Fijos. La duración del ciclo de la mujer comprende todos los días a partir del día que inició su última menstruación hasta el día antes de su próxima menstruación. Se recomienda al proveedor que use un calendario para calcular la duración del ciclo. Se determina la duración del ciclo menstrual de la mujer marcando en el calendario el primer día de la menstruación más reciente y el día que la mujer espera su próxima menstruación. Luego se cuentan los días entre esas dos fechas para saber cuánto dura su ciclo. Por ejemplo si inició su última menstruación el 14 de marzo y espera la siguiente para el 13 de abril, la duración de su ciclo es de 29.

Preguntas sugeridas: ¿Cuál fue el primer día de su menstruación más reciente? ¿Para cuándo espera su próxima menstruación? También se deberá formular estas preguntas también cuando se entrevisten usuarias de otros métodos, como en las preguntas 3 a la 7

Si la mujer no recuerda el primer día de su última menstruación, determine si su ciclo está entre los 26 y 32 días preguntándole: ¿Le viene su menstruación cuando la espera? o ¿Su menstruación le viene todos los meses? Estas preguntas le dan una medida aproximada de la duración y regularidad del ciclo. Si la usuaria responde afirmativamente, el proveedor puede establecer que sus ciclos duran entre 26 y 32 días.

CIRCUNSTANCIAS ESPECIALES

Proveedores deben determinar si recientemente la mujer ha tenido un embarazo esta lactando o si esta usando o ha usado un método hormonal de planificación familiar ya que estas circunstancias pueden afectar la duración del ciclo.

2

Si está en etapa de posparto o lactando, ¿se ha reanudado su menstruación y ha tenido por lo menos 4 menstruaciones seguidas desde que nació su bebe? ¿Su último ciclo duró entre 26 y 32 días? Esta pregunta está destinada a ayudar al proveedor a determinar si una mujer que está en la etapa posparto o lactando tiene ciclos menstruales regulares. La mujer podrá empezar a usar el método solamente si ha tenido ya un mínimo de

4 menstruaciones regulares (o sea, 3 ciclos menstruales) y su último ciclo ha tenido una duración de 26 a 32 días.

Preguntas sugeridas para mujeres en la etapa posparto o mujeres lactantes: ¿Qué edad tiene su hijo(a) menor? ¿Está lactando actualmente? ¿Cuántas menstruaciones ha tenido desde que nació su hijo(a) menor? ¿Ya le viene regularmente su menstruación? Con qué frecuencia

3

Si ha estado usando recientemente el inyectable de 3 meses, ¿han transcurrido 3 meses desde la última inyección? ¿Su menstruación se ha reanudado? ¿Su último ciclo duró entre 26 y 32 días? Dado que el inyectable de tres meses a veces puede producir cambios en el ciclo menstrual de la mujer, es importante que el proveedor de servicios se asegure de que la mujer ha dejado de usar el inyectable, que han transcurrido tres meses desde la última inyección y que su ciclo menstrual más reciente duró entre 26 y 32 días.

Preguntas sugeridas para usuarias del inyectable de 3 meses: ¿Cuándo le pusieron la última inyección? ¿Cuándo le tocaba ponerse la siguiente inyección? ¿Desde que se puso la última inyección, le ha venido su menstruación? ¿Cuántas veces le ha venido? ¿Su ciclo más reciente duró entre 26 y 32 días? ¿Antes de usar el inyectable, ¿le venía la menstruación cuando la esperaba? ¿Con qué frecuencia le venía la menstruación?

4

Si ha usado recientemente la píldora, el inyectable de un mes, el implante, el DIU hormonal o la anticoncepción de emergencia, ¿sus ciclos antes de usar uno de estos métodos hormonales estaban entre los 26 y 32 días? Esta pregunta está destinada a determinar si la mujer tenía regularmente ciclos menstruales entre 26 y 32 días de duración antes de usar algún método hormonal. Si la mujer todavía está tomando la píldora cuando recibe la información sobre el Método de Días Fijos, se le debe aconsejar que termine de usar las píldoras que le queden y que comience a usar el Método de Días Fijos el primer día de su próxima menstruación. Si la mujer todavía está usando el inyectable de un mes, se le debe aconsejar que empiece a usar el Método de Días Fijos el primer día de su próxima menstruación. Si ha usado la anticoncepción de emergencia, indíquele que puede empezar el método el primer día de su próxima menstruación.

Preguntas sugeridas para una mujer que ha usado un anticonceptivo hormonal recientemente: ¿Su menstruación le venía regularmente antes de usar el hormonal? ¿Cada cuanto le venía su menstruación?

5

Si ha usado el DIU recientemente, ¿se lo quitaron ya? ¿Los ciclos menstruales, mientras lo usaba, le duraban entre 26 y 32 días? Esta pregunta está destinada a asegurarse que el DIU ya le ha sido removido a la usuaria, y que sus ciclos menstruales duraban entre 26 y 32 días mientras estuvo usando el DIU. Si la mujer todavía tiene el DIU en el momento en que recibe la información sobre el Método de Días Fijos, se le debe aconsejar que espere hasta que sea removido. Una vez que el DIU ha sido removido, podrá empezar a usar el Método de Días Fijos el primer día de su próxima menstruación. Si le quitan el DIU mientras tiene la menstruación todavía, puede empezar a usar el método de inmediato si recuerda cuál fue el primer día de su última menstruación.

Preguntas sugeridas para una mujer que ha estado usando el DIU: ¿Ya le han removido el DIU? ¿Su menstruación le venía regularmente mientras usaba el DIU? ¿Cada cuanto le venía su menstruación?

6

Si ha tenido un aborto recientemente, ¿sus ciclos antes de quedar embarazada estaban entre los 26 y 32 días? La pregunta está destinada a determinar si los ciclos menstruales de la mujer, antes de quedar embarazada, duraban entre 26 y 32 días. Si es así, la mujer puede empezar a usar el método el día que inicie su próxima menstruación.

Preguntas sugeridas para una mujer que acaba de tener un aborto: Antes de quedar embarazada, ¿le venía la menstruación cuando la esperaba? ¿Ha dejado de sangrar como resultado de la pérdida del embarazo? ¿Se ha reanudado su menstruación?

PAREJAS QUE PUEDEN EVITAR LAS RELACIONES SEXUALES EN LOS DIAS FERTILES

Esta sección de la lista de verificación está destinada a identificar y explicar aquellos aspectos relacionados con la relación de pareja que podrían afectar el uso correcto del método, la satisfacción con el mismo, y la forma de evaluar si la pareja puede usar el método correctamente. En general, tiene por objeto ayudar al proveedor a determinar si el método es apropiado para la pareja en función de su relación y el grado de comunicación que tiene la pareja, si corren algún riesgo de contraer alguna ITS y qué probabilidades tienen de poder manejar bien los días fértiles de la mujer.

7

¿Ambos miembros de la pareja quieren evitar un embarazo por el momento? La pregunta es importante para confirmar que ambos miembros de la pareja quieren evitar un embarazo en ese momento y si ambos están de acuerdo en usar el método y tienen la motivación necesaria para evitar las relaciones sexuales sin protección.

Pregunta sugerida: ¿Puede discutir amplia y francamente con su pareja cuántos hijos tener y cuándo tenerlos? ¿Están de acuerdo en evitar un embarazo en este momento? ¿Están ustedes de acuerdo en planificar la familia con un método?

8

¿Podrán evitar ambos las relaciones sexuales sin protección en los días en que la mujer puede quedar embarazada? Esta pregunta está destinada a ayudar a la usuaria y al proveedor a identificar los problemas que pudiera tener la pareja para evitar las relaciones sexuales sin protección. La intención de esta pregunta es también identificar si la mujer puede decirle a su pareja, en algún momento, si desea tener relaciones sexuales o no. Es recomendable que la mujer dialogue con su pareja inmediatamente para lograr un acuerdo sobre como manejaran sus días fértiles. Es preferible que lleguen a ese acuerdo mientras aun están en las perlas marrones.

Preguntas sugeridas: ¿Cómo cree usted que reaccionará su pareja si evitan tener relaciones sexuales sin protección los días de perlas blancas? ¿Y usted? ¿Qué harán usted y su pareja para evitar un embarazo durante los días fértiles? ¿Cómo se comunicarán usted y su pareja para saber cuáles son los días en que pueden tener relaciones sexuales? ¿Cree usted que tendrían algún problema como pareja al usar este método?

9

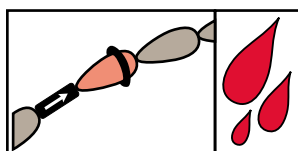
¿Están ambos libres de riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual? Esta pregunta tiene por objeto determinar si la mujer cree que podría correr algún riesgo de contraer alguna infección de transmisión sexual e informarle de que el Método de Días Fijos no protege contra el VIH/SIDA ni las ITS. En aquellos casos en que algún miembro de la pareja tenga relaciones sexuales con más de una persona, se corren riesgos.

Preguntas sugeridas: Las personas que tienen relaciones sexuales con más de una pareja corren riesgos de contraer infecciones de transmisión sexual. ¿Cree usted que tanto usted como su pareja podrían estar expuestos a algún riesgo de contraer alguna infección de transmisión sexual?

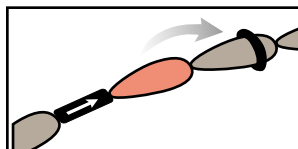
Si la usuaria ha decidido usar el Método de Días Fijos, ayúdele a decidir cuándo puede empezar a hacerlo. Si la mujer ha optado por usar el Método de Días Fijos, este punto le ayuda al proveedor a recordar que debe ayudarla a decidir cuándo puede empezar a usarlo. Aquellas mujeres que recuerden la fecha inicial de su última menstruación pueden empezar a usar el método de inmediato, para lo cual colocarán el anillo en la perla correspondiente a ese día. Aquellas mujeres que no recuerden la fecha inicial de su última menstruación, las mujeres que acaban de dejar de tomar la píldora, de colocarse el inyectable de un mes o de quitarse el DIU, y las mujeres que han sufrido un aborto inducido o espontáneo, o bien han usado anticoncepción de emergencia, podrán empezar a usar el Método de Días Fijos el primer día de su próxima menstruación. Para aquellas mujeres que inician el método cuando ya están en las perlas blancas, indicarles que ya podrían estar embarazadas si han tenido relaciones sexuales. Para aquellas mujeres que deben esperar a su próxima menstruación para iniciar el método, es importante indicarles que deben usar otro método como protección mientras puedan iniciar el uso del Método de Días Fijos.

INFORMACIÓN GENERAL

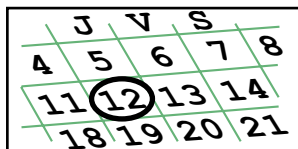
- El Collar del Ciclo está basado en un método de planificación familiar llamado Método de Días Fijos™. La tasa de eficacia de este método es del 95% cuando se utiliza correctamente. Este método no requiere tomar medicamentos y no tiene efectos secundarios.
- El Collar del Ciclo le ayuda a la mujer a saber en que días debe evitar relaciones sexuales sin protección para prevenir un embarazo.
- El Collar del Ciclo representa el Ciclo Menstrual de la mujer. El ciclo menstrual empieza el primer día de la regla y termina un día antes de la siguiente regla. Cada perla del Collar es un día del Ciclo. La perla ROJA marca el primer día de la regla. Las perlas BLANCAS representan días en que la mujer puede quedar embarazada, las perlas MARRONES representan los días de pocas probabilidades de embarazo.
- Una mujer puede usar este método si sus ciclos menstruales duran entre 26 y 32 días. Para que funcione, la pareja no debe tener relaciones sexuales sin protección en los días de perlas blancas en que la mujer puede quedar embarazada.

INSTRUCCIONES DE USO


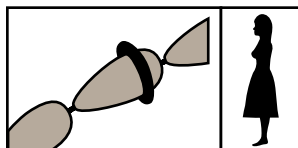
El primer día de la regla mueva el anillo a la perla ROJA. También marque ese día en el calendario.



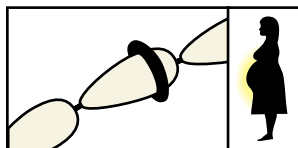
Cada día mueva el anillo a la siguiente perla, siguiendo la dirección de la flecha. Siempre mueva el anillo al levantarse para no olvidarse. Mueva el anillo aún en los días que tiene la regla.



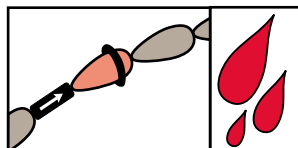
Si no se acuerda si movió el anillo, mire en el calendario el día que vino su regla y cuente cuántos días han pasado. Luego, a partir de la perla ROJA, cuente el mismo número de perlas en el Collar, y coloque el anillo en la perla correcta. Cada día del calendario es una perla del collar.



Cuando el anillo está en una perla MARRÓN puede tener relaciones sexuales con su compañero. Ese es un día de pocas probabilidades de embarazo.



Cuando el anillo está en una perla BLANCA es día de alto riesgo de embarazo. Ese día evite las relaciones sexuales sin protección.



Cuando empiece su próxima regla, mueva otra vez el anillo a la perla ROJA. Un nuevo ciclo ha comenzado. Si aún le sobran perlas sáltelas.



Acuda a su proveedor si le llega la regla antes de poner el anillo en la perla MARRÓN OSCURO. También acuda a su proveedor si su regla no le ha llegado al día siguiente de haber puesto el anillo en la última perla MARRÓN. En cualquiera de estos casos es posible que el método ya no sea apropiado para usted.

Siempre acuda a un proveedor.

- Si ha tenido sangrado vaginal distinto a la regla.
- Si piensa que ha contraído una enfermedad de transmisión sexual
- Si ha tenido relaciones sin protección en un día de perla BLANCA.



¿Quiénes pueden continuar usando el método?

Lista de Verificación - Visita de seguimiento

MUJERES CUYOS CICLOS CONTINÚAN ENTRE LOS 26 Y 32 DÍAS DE DURACIÓN

- SI 1. ¿Sus ciclos menstruales han durado entre 26 y 32 días? NO
- SI 2. ¿Su ciclo más reciente duró entre 26 y 32 días? NO

PAREJAS QUE PUEDEN EVITAR LAS RELACIONES SIN PROTECCIÓN DURANTE LOS DÍAS FÉRTILES

- SI 3. ¿Aún desean ambos evitar un embarazo? NO
- SI 4. ¿Puede la pareja evitar las relaciones sexuales sin protección durante los días fértiles (días de perlas blancas)? NO
- SI 5. ¿Están ambos libres de riesgo de infecciones de transmisión sexual o del VIH/SIDA? NO
- SI 6. ¿Están ambos satisfechos con el método y quieren seguir usándolo? NO
- SI 7. ¿Puede la pareja usar el Collar del Ciclo correctamente? NO

El método sigue siendo apropiado.

Si la usuaria responde SI a todas las preguntas, el método sigue siendo apropiado.

El método podría NO ser apropiado.

Si la usuaria responde NO a alguna de estas preguntas, el método podría no ser apropiado.

Método de Días Fijos
Lista de Verificación para la Visita de Seguimiento
Instrucciones de Uso

¿SIGUE SIENDO APROPIADO EL MÉTODO DE DÍAS FIJOS?

El método sigue siendo apropiado para mujeres cuyos ciclos duran entre 26 y 32 días y si ella y su pareja pueden evitar las relaciones sin protección durante los días fértiles.

El método es apropiado para mujeres que siguen teniendo ciclos entre 26 y 32 días.

1

¿Sus ciclos menstruales han durado entre 26 y 32 días? Esta pregunta está destinada a ayudar al proveedor de servicios a verificar si la mujer sigue teniendo ciclos menstruales dentro del rango recomendado para las usuarias del Método de Días Fijos. Consulte el calendario de la mujer para ver si ha tenido ciclos de menos de 26 días o más de 32. Las mujeres en general pueden experimentar alguna variación en sus ciclos mensuales. Si la mujer ha tenido un solo ciclo fuera del rango de los 26 a 32 días, dígame que puede seguir usando el método. Sin embargo, deberá tener cuidado y prestar mucha atención a la duración de su ciclo. Si la mujer ha tenido más de un ciclo menor de 26 o mayor que 32 días durante el año, es recomendable que considere otro método.

Preguntas sugeridas: ¿Su última regla fue normal? ¿Ha tenido la regla antes o después de lo previsto? ¿Alguna vez tuvo la regla antes de colocar el anillo en la perla marrón oscuro? ¿Alguna vez ha tenido un retraso, o sea, le ha llegado la menstruación después de poner el anillo en la última perla marrón? ¿Ha sangrado entre una regla y otra? En el caso de tratarse de solo un manchado leve, que no esta acompañado de otros síntomas, informe a la mujer que podría tratarse de una señal normal de la ovulación, y que no se trata de un problema de salud. En caso contrario, siga las normas de su programa para este tipo de casos, o bien remítala a una evaluación por sangrado vaginal inusual.

2

¿Su ciclo menstrual más reciente duró entre 26 y 32 días? Esta pregunta está destinada a recordar al proveedor que tiene que calcular nuevamente la duración del ciclo menstrual de la mujer para asegurarse que todavía dura entre 26 y 32 días. Se recomienda al proveedor que use el calendario plastificado para calcular la duración del ciclo, marcando el primer día de su regla más reciente en el calendario y el día que espera su próxima regla. Luego se cuentan los días para determinar la duración del ciclo menstrual de la mujer.

Preguntas sugeridas: ¿Cuál fue el primer día de su regla más reciente? ¿Para cuándo espera su próxima regla?

El método es apropiado para parejas que pueden evitar las relaciones sin protección durante los días fértiles.

Esta sección de la lista de verificación está destinada a identificar y explicar los problemas relacionados con la relación de pareja y cómo evaluar y decidir si la pareja está usando bien el método.

3

¿Aún quieren ambos evitar un embarazo en este momento? Esta pregunta es importante para confirmar que ambos todavía quieren evitar un embarazo y tienen la motivación necesaria para usar el método correctamente.

Pregunta recomendada: ¿Siguen de acuerdo usted y su pareja respecto a evitar un embarazo en este momento?

4

¿Puede la pareja evitar las relaciones sexuales sin protección los días en que ella puede quedar embarazada (días de perlas blancas)? Esta pregunta está destinada a ayudar a la usuaria y al proveedor a identificar los problemas que pudiera estar teniendo la pareja para evitar las relaciones sexuales sin protección. La intención de esta pregunta también es identificar si la mujer ha podido decirle a su pareja, en algún momento, si desea tener relaciones sexuales o no.

Preguntas sugeridas: ¿Cómo les va a usted y su pareja con este método? ¿Han hablado acerca de la necesidad de evitar las relaciones sexuales sin protección en aquellos días en que puede quedar embarazada? ¿Han llegado a un acuerdo sobre cómo cuidarse durante esos días? ¿Qué están haciendo usted y su pareja para evitar un embarazo durante los días fértiles? ¿Les está funcionando? ¿Cómo se comunican usted y su pareja para saber cuáles son los días en que pueden tener relaciones sexuales? ¿Alguna vez han querido tener relaciones sexuales en un día fértil en que usted puede quedar embarazada? ¿Cómo han manejado esta situación? ¿Han tenido relaciones sexuales en un día de peligro de embarazo? ¿Tienen algún problema usando el método?

5

¿Están ambos libres de riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual? El propósito de esta pregunta es evaluar si la mujer todavía piensa que no corre riesgos de contraer alguna infección de transmisión sexual y recordarle que el Método de Días Fijos no la protegerá contra el VIH/SIDA o las ITS. En aquellos casos en que cualquier miembro de la pareja tenga relaciones sexuales con más de una persona, se aumenta el riesgo.

Preguntas sugeridas: Las personas que tienen relaciones sexuales con más de una persona corren el riesgo de contraer alguna infección de transmisión sexual y este método no brinda protección contra este tipo de infecciones. ¿Cree usted que tanto usted como su pareja podrían estar expuestos a algún riesgo de contraer alguna infección de transmisión sexual?

6

¿Están ambos satisfechos con el método y quieren seguir usándolo? Esta pregunta tiene por objeto ayudar a la usuaria a decidir si desea seguir usando el método e identificar la necesidad de hablar sobre otras opciones de planificación familiar.

Preguntas sugeridas: ¿Cómo les va a usted y su pareja con este método? ¿Están satisfechos? ¿Qué les gusta del método? ¿Hay alguna cosa que no les gusta de este método? ¿Lo ha discutido con su pareja? ¿Le gustaría considerar algún otro método?

¿Puede la pareja usar el Collar del Ciclo correctamente? Esta pregunta está destinada a recordar al proveedor que tiene que comprobar si la mujer está usando bien el Collar del Ciclo y formularle algunas preguntas generales sobre cómo usa el collar.

Preguntas sugeridas: ¿Cada cuánto mueve el anillo en su Collar? ¿Se acuerda que tiene que mover el anillo todos los días? ¿Qué hace si se olvida mover el anillo? ¿Su pareja le ayuda a mover el anillo, o bien a recordarle que tiene que moverlo diariamente? ¿Qué haría si su regla empieza antes de que ponga el anillo en la perla marrón oscuro? ¿Y si no empieza para el día después de poner el anillo en la última perla? O bien, ¿qué haría si ha tenido relaciones sexuales sin protección en un día de “perla blanca”?

Las preguntas más comunes que hacen los proveedores sobre el Método de Días Fijos

¿Qué puede hacer la mujer si no recuerda si ha movido el anillo?

Se recomienda a la mujer que usa el Collar del Ciclo, que también que anote en un calendario el primer día de su ciclo, es decir el día en que le viene la regla. De esa manera, si no está segura de haber movido anillo ese día, o bien el anillo ha sido movido en forma accidental, puede verificar en su calendario el primer día de su ciclo. Luego cuenta los días a partir del inicio de su regla hasta la fecha, y cuenta el mismo número de perlas el collar. Así puede comprobar si el anillo está en la perla correspondiente.

¿Cómo manejan normalmente las parejas que usan este método la fase de fertilidad de 12 días?

Las parejas que usan el Método de Días Fijos emplean distintas estrategias para manejar la fase de fertilidad. El método les permite a los usuarios tener conocimiento de aquellos días del ciclo menstrual en que es posible que la mujer quede embarazada. Se indica a las usuarias que el método es más eficaz si se abstienen de tener relaciones sexuales entre los días 8 a 19. En función de esta información, algunas usuarias optan por la abstinencia sexual completa durante esos días. Otros usuarios usan métodos tales como el condón durante los días fértiles. Sin embargo, un elemento importante del manejo del periodo de fertilidad es la comunicación franca y abierta entre ambos miembros de la pareja.

¿Puede usar el Método de Días Fijos una mujer que recién deja de tomar la píldora?

Sí, si antes de empezar a tomar la píldora sus ciclos eran de 26 a 32 días de duración. Si todavía toma la píldora y desea usar el Método de Días Fijos, se le recomienda que termine de tomar las píldoras que le quedan para ese ciclo. Luego, el primer día de la próxima menstruación, puede empezar a usar el método. Si ya ha dejado de tomar la píldora, y recuerda la fecha que inicio su última regla, puede empezar el método inmediatamente. Si no recuerda cuando le vino su última menstruación, deberá esperar hasta el inicio de su próxima regla para empezar a usar el Método de Días Fijos.

¿Puede usar el Método de Días Fijos una mujer que recién dejar de usar algún anticonceptivo inyectable?

Depende. Si la mujer ha usado el **inyectable de 1 mes** en forma reciente, puede usar el Método de Días Fijos tan pronto le venga su próxima regla, siempre que sus ciclos menstruales antes de usar el inyectable de 1 mes fueran regularmente de 26 a 32 días de duración. Sin embargo, si la mujer ha usado el **inyectable de 3 meses**, podría pasar un tiempo antes de que su ciclo vuelva a ser normal. Por lo tanto, tendrá que haber suspendido el uso del inyectable y esperar hasta que: (a) hayan transcurrido tres meses desde que recibió la última inyección y (b) hay tenido un ciclo menstrual de 26 a 32 días de duración. Una vez cumplidas estas condiciones ella podrá empezar a usar el Método de Días Fijos.

¿Puede usar el Método de Días Fijos una mujer que recién deja de usar el DIU?

Sí, siempre que sus ciclos menstruales durante el uso del DIU hayan sido de 26 a 32 días de duración. El DIU no afecta la duración del ciclo de la mujer.

¿Puede usar el Método de Días Fijos una mujer que acaba de tener un bebé y todavía no empezó a menstruar?

No, tiene que esperar hasta empezar a menstruar. Ni bien haya tenido tres ciclos menstruales y el más reciente haya durado entre 26 y 32 días, puede empezar a usar el Método de Días Fijos.

¿Puede usar el Método de Días Fijos una mujer que esté dando de lactar?

Eso depende. Si la mujer está lactando y todavía no se reanudado su menstruación desde que tuvo al bebé, este método no funcionará en su caso. Tiene que esperar hasta que vuelva a menstruar en forma regular. Y aún entonces, es importante tener en cuenta que las mujeres que estén lactando tienen menos probabilidades de tener ciclos menstruales regulares que otras mujeres. Eso se debe a las hormonas que actúan en su cuerpo como resultado de la lactancia. Si la mujer lactante desea usar el Método de Días Fijos, deberá esperar a tener tres ciclos menstruales y a que el último sea de 26 a 32 días de duración. Después de ello podrá empezar a usar el método.

¿Puede usar el Método de Días Fijos una mujer que acaba de usar anticoncepción de emergencia?

Sí, si sus ciclos menstruales normalmente son de 26 a 32 días de duración. Si usa la anticoncepción de emergencia, deberá esperar hasta su próxima menstruación (no hay que confundir con cualquier sangrado relacionado con el uso del anticonceptivo de emergencia) y luego empezar a usar el método. Normalmente, cuando una mujer ha usado algún anticonceptivo de emergencia, el ciclo durante el cual lo usó se ve afectado por las hormonas que tienen las píldoras anticonceptivas de emergencia. Pero ni bien empiece su próxima menstruación, es muy probable que vuelva a tener ciclos normales.

¿Puede usar el Método de Días Fijos una mujer que acaba de tener un aborto?

Sí, si sus ciclos menstruales normalmente son de 26 a 32 días de duración. Si acaba de tener un aborto, deberá esperar hasta el próximo ciclo menstrual (no hay que confundirse con el sangrado relacionado con el aborto) y luego empezar a usar el método.

¿Por qué las instrucciones del Collar del Ciclo sugieren que todas las mujeres empiecen a usar el collar el primer día de su próxima menstruación y los materiales de ayuda del proveedor recomiendan que la mujer empiece a usar el método inmediatamente si recuerda la fecha inicial de su última regla?

Las instrucciones del Collar del Ciclo fueron escritas con la premisa de que una mujer puede comprar el collar en forma independiente y comenzar a usarlo sin consultar a un proveedor de servicios. En este caso, para facilitar la comprensión del tema, se recomienda que empiece a usar el método el primer día de su próxima menstruación, para que esté totalmente segura de cuál es el primer día. Por otra parte, los materiales de recursos para el proveedor recomiendan permitir a la mujer que empiece a usar el método de inmediato, siempre y cuando se acuerde de la fecha inicial de su última menstruación y cumpla todos los demás criterios de elegibilidad. El hecho de que sepa cuál es el primer día de su ciclo menstrual más reciente le permite saber exactamente dónde colocar el anillo en el Collar del Ciclo y así empezar a usar el Método de Días Fijos. La opción de empezar el método en cualquier momento del ciclo menstrual requiere que el proveedor evalúe el grado de precisión con que la mujer recuerda el inicio del ciclo para que pueda colocar el anillo en la perla correspondiente a ese día cuando empiece a usar el método. Si existe alguna duda, deberá empezar a usar el método el primer día de su próxima menstruación.

¿Qué sucede si la mujer cree que podría estar embarazada?

Si la mujer cree que podría estar embarazada, o bien si han pasado 42 días o más desde el inicio de su última regla, ofrezca hacerle una prueba para detección de embarazo, o bien remítala para que le hagan dicha prueba. Si la prueba es positiva, ofrezca la consejería apropiada en estos casos, y remítala al servicio de atención prenatal. Si la prueba es negativa y se trata de la primera vez que su ciclo sale del rango de los 26 a 32 días, podrá seguir usando el método. Sin embargo, deberá cambiar a otro método si se le vuelve a retrasar la regla.

¿Qué sucede si la mujer observa sangrado algún entre una regla y otra?

Si se trata de un sangrado leve (manchado), informe a la mujer que podría ser una señal normal de la ovulación, y que no se trata de un problema de salud. En caso contrario, ofrézcale consejería siguiendo las normas de prestación de servicios de su programa, o bien remítala a una evaluación por sangrado vaginal inusual.

¿Se puede usar un calendario en vez del Collar del Ciclo?

Para usar el Método de Días Fijos no es indispensable usar el Collar del Ciclo. Sin embargo se ha comprobado que este es una gran ayuda visual para que la mujer y su pareja puedan identificar fácilmente sus días fértiles y no fértiles. Sin embargo se puede usar un calendario en el cual la mujer debe marcar cada vez que le venga su regla, los días 8 al 19 de su ciclo como los días fértiles. Esos son los días de perlas blancas del Collar del Ciclo.

Si la mujer tiene dos ciclos que se salen de la norma, ¿cuánto debe esperar para empezar a usarlo de nuevo?

No debe usarlo nunca más. Si la mujer ha tenido 2 o mas ciclos fuera del rango de 26 a 32 días, el Método de Días Fijos ya no le ofrece la eficacia del 95% comprobada para este método. Las posibilidades de que sus ciclos vuelvan a estar fuera de ese rango estipulado para el método se aumentan.

¿Pueden usar el Método de Días Fijos las parejas para que la mujer quede embarazada?

Efectivamente, las parejas pueden usar el Método de Días Fijos para identificar los días fértiles en que la mujer podría quedar embarazada, y tener relaciones sexuales en esos días para aumentar sus chances de lograr el embarazo.

Preguntas más comunes que hacen las usuarias sobre el Método de Días Fijos

¿Qué hago si me olvido de mover el anillo?

Deberá verificar el calendario para comprobar qué día marcó como el primero de su ciclo menstrual. Luego, deberá contar el número de días que han transcurrido desde esa fecha hasta el día actual. Luego, empezando con la perla roja, deberá contar el mismo número de perlas en el Collar y mover el anillo a la perla correspondiente al día de hoy.

¿En que momento debo mover el anillo a la perla roja: apenas empiezo con un sangrado leve o una vez que empiezo con el flujo abundante?

Deberá mover el anillo a la perla roja el primer día que observe alguna mancha de sangre, independientemente de la cantidad. Ese se considera el primer día del ciclo.

¿Qué hago si empiezo a menstruar antes de poner el anillo en la perla marrón oscuro?

Ello implica que su ciclo menstrual duró menos de 26 días. Si sucede más de una vez en un periodo de 12 meses, el Collar del Ciclo no le servirá a usted.

¿Qué sucede si llego a la última perla marrón del Collar y todavía no empecé a menstruar?

Ello implica que su ciclo menstrual duró más de 32 días. Si sucede más de una vez en un periodo de 12 meses, el Collar del Ciclo no le servirá a usted.

¿Me protege este método contra las ETS?

No. Al igual que otros métodos de planificación familiar, el Método de Días Fijos no protege contra las ETS. El único método de planificación familiar que brinda protección contra las ETS es el condón. Si la mujer cree que corre riesgos de contraer una ETS, o bien si piensa que puede tener una ETS, deberá consultar a su médico de inmediato.

¿Puedo recurrir al coito interrumpido durante los días fértiles?

Si es posible. Sin embargo, es importante tener en cuenta que este recurso no le garantiza la misma efectividad del 95% cuando usa el Método de Días Fijos, ya que el coito interrumpido le puede fallar.

¿Se puede combinar el Método de Días Fijos con el método del ritmo/calendario?

No se deben combinar el Método de Días Fijos con el ritmo/calendario. La fase de fertilidad del primero es una fase fija calculada para mujeres con ciclos entre 26 y 32 días. El ritmo o calendario funciona calculando la fase fértil todos los meses restando días del ciclo más corto y del más largo. Son dos cosas diferentes que no se complementan.

¿Qué sucede si empiezo a menstruar durante la noche?

A la mañana siguiente mueva el anillo a la perla roja. No es necesario levantarse a mover el anillo en medio de la noche.

Si desea más información, diríjase a:
Institute for Reproductive Health
Georgetown University
4301 Connecticut Ave. NW, Suite 310
Washington, DC 20008
www.irh.org