



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.