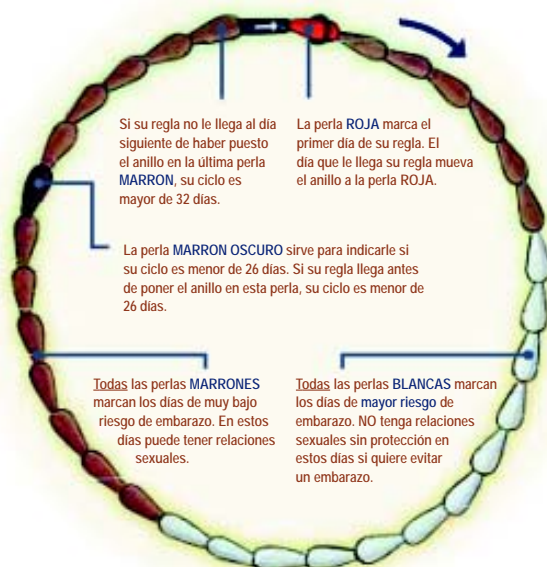


Los *Criterios de elegibilidad médica para el uso de anticonceptivos* de la Organización Mundial de la Salud (OMS) incluyen los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad, los cuales se clasifican en métodos basados en síntomas y métodos basados en el calendario, dependiendo de como la usuaria identifique sus días fértiles. Los métodos basados en síntomas involucran la observación de signos de fertilidad, tales como las secreciones cervicales y/o la temperatura basal del cuerpo. Los métodos basados en el calendario involucran la identificación de los días fértiles del ciclo menstrual para saber cuándo hay mayor probabilidad de embarazo.

El **Método de Días Fijos** está incluido en los *Criterios de elegibilidad médica* como un método basado en el calendario. Con una tasa de eficacia del 95%, este método identifica los días 8 al 19 del ciclo menstrual como fértiles para aquellas mujeres con ciclos de 26 a 32 días de duración.<sup>1</sup> El Collar del Ciclo es un collar de perlas de colores que le ayuda a la mujer a llevar la cuenta de su ciclo menstrual y a identificar los días fértiles. Para evitar quedar embarazada, la mujer y su pareja deben evitar tener relaciones sexuales sin protección en esos días.

### Collar del Ciclo: Una forma fácil de usar el Método de Días Fijos



### Criterios de Selección del Método de Días Fijos

- El Método de Días Fijos es adecuado para mujeres que usualmente tienen ciclos menstruales entre 26 y 32 días de duración.
- Las parejas deben evitar tener relaciones sexuales sin protección los días 8 a 19, es decir, los días fértiles de la mujer.

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

Los *Criterios de elegibilidad médica* se basan en datos epidemiológicos y clínicos, y proporcionan pautas para que los programas nacionales de planificación familiar y salud reproductiva preparen sus normas y procedimientos para la prestación de servicios anticonceptivos. Estos criterios plantean recomendaciones sobre la conveniencia del método para los clientes, en función de características individuales y las condiciones preexistentes.

Los *Criterios de Elegibilidad Médica* indican que el uso de los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad, como el Método de Días Fijos, no empeora ninguna condición o trastorno médico. En general, se puede proveer este método sin preocupación alguna por los efectos que pudiera tener para la gente que opte por usarlo. Sin embargo, en el caso de posmenarquia y perimenarquia, posparto, lactancia, postaborto o uso reciente de anticonceptivos hormonales, se recomienda tomar mayores precauciones y postergar el uso.

## Determinación de la duración del ciclo

Para determinar si el ciclo de la mujer tiene la duración necesaria para alcanzar la máxima protección del Método de Días Fijos, el proveedor formula 3 preguntas sencillas:

- ¿Cuál fue el primer día de su menstruación más reciente?
- ¿Para cuándo espera su próxima menstruación?
- ¿Usualmente le viene su menstruación cuando la espera?

Si la mujer puede responder a estas preguntas, y la duración de su ciclo es de 26 a 32 días, puede empezar a usar el método inmediatamente.

Si la mujer no sabe la fecha exacta en que empezó su menstruación más reciente, el proveedor puede formular las siguientes preguntas:

- ¿Usualmente le viene su menstruación cuando la espera?
- ¿Su menstruación le viene más o menos todos los meses?

Si la mujer responde afirmativamente a ambas preguntas, puede comenzar a usar el método cuando empiece su próxima menstruación. El hecho de tener la menstruación todos los meses es un buen indicador de que la duración de su ciclo está entre los 26 y 32 días.

## Seguimiento de la duración del ciclo

El seguimiento continuo de la duración del ciclo es importante para usar eficazmente el Método de Días Fijos.<sup>3</sup> Si la mujer tiene un ciclo menor de 26 días o mayor de 32 días, más de una vez en el año, la eficacia del método disminuye para ella.

El Collar del Ciclo ayuda a la mujer a hacer el seguimiento de su ciclo. Con el collar la mujer continúa monitoreando la duración de su ciclo para determinar si el Método de Días Fijos sigue siendo apropiado para ella.

Si le llega la menstruación antes de mover el anillo a la perla marrón oscuro, su ciclo es menor de 26 días.

Si su menstruación no le llega al día siguiente de haber movido el anillo a la última perla marrón, su ciclo es mayor de 32 días.

*El ciclo menstrual comienza el primer día de la menstruación y termina el día antes de la siguiente menstruación. Alrededor del 80% de los ciclos tienen una duración de 26 a 32 días.<sup>2</sup>*

Los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad, como la mayoría de los métodos de planificación familiar, con la excepción de los condones, no protegen contra las infecciones de transmisión sexual (ITS) ni el VIH. De acuerdo con las pautas de la OMS, se aconseja el uso correcto de condones a todas aquellas personas que corran el riesgo de contraer una ITS o el VIH.

<sup>2</sup>Arevalo M., Jennings V., Sinai I. A fixed formula to define the fertile window of the menstrual cycle as the basis of a simple method of natural family planning. *Contraception*. 2000; 60:357-360.

<sup>3</sup>Sinai I., Jennings V., Arevalo M. The importance of screening and monitoring: the Standard Days Method and cycle regularity. *Contraception* 2004; 69(3): 201-206.

Para mayor información escribanos a:

**Institute for Reproductive Health**  
4301 Connecticut Ave., NW, Suite 310  
Washington, D.C. 20008  
irhinfo@georgetown.edu • www.irh.org