

El Método de Días Fijos: Un Método Moderno y Efectivo de Planificación Familiar

Antecedentes

El Método de Días Fijos™ es un nuevo método moderno y natural de planificación familiar, con una tasa de eficacia de más del 95% cuando se usa correctamente. Este método se basa en el hecho que en cada ciclo menstrual de la mujer existe una fase fértil durante la cual ella puede quedar embarazada¹. Las mujeres con ciclos menstruales de duración entre 26 y 32 días, pueden usar el Método de Días Fijos para prevenir un embarazo evitando las relaciones sexuales sin protección los días 8 al 19 de sus ciclos².

Muchas mujeres emplean una ayuda visual muy sencilla llamada el Collar del Ciclo™. Se trata de un collar de cuentas de colores que le ayuda a la mujer a identificar los días de su ciclo en que puede quedar embarazada, y los días en que tiene pocas probabilidades de embarazo.

El Instituto de Salud Reproductiva de la Universidad de Georgetown desarrolló y probó el Método de Días Fijos para atender una gran necesidad en el área de la planificación familiar. Las encuestas muestran que alrededor de 60 millones de mujeres mundialmente reportan que usan alguna forma de abstinencia periódica para evitar el embarazo. Sin embargo, la gran mayoría de ellas no sabe en qué momento de su ciclo tienen mayor probabilidades de quedar embarazadas, por lo cual su intención de evitar el embarazo falla con frecuencia. Además hay millones de mujeres que a pesar de no desear un embarazo, no están usando método alguno para evitarlo. Muchas de estas mujeres podrían beneficiarse del Método de Días Fijos, que es un método de planificación familiar fácil de usar, natural y libre de efectos secundarios.

Bases Científicas



Collar del Ciclo, una ayuda visual que facilita el uso del Método de Días Fijos.

El Instituto de Salud Reproductiva desarrolló el Método de Días Fijos utilizando una metodología científica rigurosa. El método está basado en evidencia biológica de que cada mujer tiene en su ciclo menstrual una fase fértil durante la cual puede quedar embarazada que abarca los cinco días

previos a la ovulación y el día de la ovulación. Esta fase fértil está relacionada con la duración de la vida del espermatozoide, el cual sobrevive en el tracto reproductivo de la mujer aproximadamente 5 días, y al hecho de que el óvulo vive solamente unas 24 horas.

Aunque la fase fértil sólo dura seis días, las probabilidades de embarazo durante esos días es variable. La probabilidad de embarazo aumenta de un 4% cinco días antes de la ovulación, a casi un 30% justo antes de la ovulación, disminuyendo de nuevo a un 8% durante el día de la ovulación. Las probabilidades de embarazo son virtualmente cero para el resto del ciclo³.

Prueba de Eficacia

Para determinar la eficacia del Método de Días Fijos, el Instituto realizó un estudio clínico en el que participaron alrededor de 500 mujeres de Bolivia, Filipinas y Perú, quienes usaron el método durante un año. El estudio empleó los mismos criterios que son reconocidos

internacionalmente para estudios de eficacia de cualquier método moderno de planificación familiar⁴. Los resultados de este estudio demostraron que, cuando la mujer usa el método correctamente, su eficacia es de más del 95%. El estudio también confirmó que las mujeres pueden usar bien el Collar del Ciclo para identificar sus días fértiles, y que el hombre puede participar activamente y apoyar a su pareja en el uso del método. Los resultados de este estudio fueron publicados en la revista médica *Contraception*.

Luego de obtener resultados positivos de esta investigación y de realizar estudios de investigación operativa, donde se ha evaluado el método en una variedad de contextos y programas de servicios, el Método de Días Fijos se ha establecido como un método moderno y eficaz de planificación familiar, que es fácil de enseñar y de usar.


Integración del Método en Servicios

La mayoría de los programas que han integrado el Método de Días Fijos, lo han hecho en combinación con el Collar del Ciclo. Usando este collar, la mujer mueve un anillo de hule una cuenta cada día, para saber en que día de su ciclo se encuentra. Las cuentas de colores señalan los días fértiles y los infértiles del ciclo de la mujer. La mujer recibe indicaciones de evitar las relaciones sexuales sin protección cuando el aro está en alguna de las cuentas que representan los días infértiles. El Método de Días Fijos puede usarlo cualquier mujer, siempre que su ciclo menstrual usualmente dure entre 26 y 32 días.

Capacitación y Asistencia Técnica

El Método de Días Fijos es fácil de ofrecer en programas de servicios. El método ha sido integrado con éxito en una variedad de programas en varios países. El Instituto ha trabajado diligentemente para asegurarse que estos programas cuentan con los elementos apropiados para ofrecer el Método de Días Fijos, apropiadamente y con éxito.

Se han desarrollado materiales para apoyar la promoción, consejería, la capacitación para varios niveles de proveedores del método y las políticas de servicios de los programas. Todos estos materiales son críticos para asegurar un servicio de buena calidad, con personal capacitado para aplicar criterios de elección del método, promoverlo y enseñarlo correctamente a las usuarias para quienes el método es apropiado.

Con el apoyo de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional, el Instituto de Salud Reproductiva apoya y da asistencia técnica a organizaciones internacionales en los sectores público y privado, para integrar y ampliar los servicios de entrega del Método de Días Fijos. 

Para más información sobre este estudio, diríjase a irhinfo@georgetown.edu o visite nuestro sitio en la red www.irh.org

Esta publicación es apoyada por la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional bajo convenio cooperativo HRN-A00-97-00011-00.

¹ Arévalo M, Sinai I, Jennings V. Una fórmula fija para definir la fase del ciclo menstrual. *Contraception*, 2002; 60:357-360.

² Arévalo M, Sinai I, Jennings V. Eficacia de un nuevo método de planificación familiar: el Método de Días Fijos. *Contraception* 2002; 65:333-338.

³ Wilcox AJ, Weinberg CR, Baird DD. Post-ovulatory ageing of the human oocyte and embryo failure. *Human Reproduction*, 1998; 13 (2):394-397

⁴ Trussel J, Kost K. Falla anticonceptiva en los Estados Unidos: estudio bibliográfico. *Estudios en Planificación Familiar*, 1987; 18:237-83.

* Método de Días Fijos y Collar del Ciclo son marcas registradas de la Universidad de Georgetown.

El Instituto de Salud Reproductiva realiza investigaciones científicas y brinda asistencia técnica en el campo de los métodos naturales de planificación familiar para ampliar las opciones de las mujeres y parejas alrededor del mundo.

Para mayor información escríbanos a:

Institute for Reproductive Health
4301 Connecticut Ave., Suite 310, Washington, DC 20008
irhinfo@georgetown.edu www.irg.org