

12 de octubre de 2005

Contacto: Cindy Fox Aisen  
202-687-1392 ó 687-5100  
[cfa3@georgetown.edu](mailto:cfa3@georgetown.edu)

### **Todo depende del momento**

WASHINGTON, D.C. Las parejas que utilizan métodos de planificación familiar basados en el conocimiento de la fertilidad, tienen relaciones sexuales tan a menudo como las parejas que utilizan otros métodos; lo que cambia es el momento, según revela un nuevo estudio del Instituto de Salud Reproductiva de la Universidad de Georgetown, que se publicará en un próximo número del *Journal of Biosocial Science*. El estudio ya puede leerse en línea en el sitio web de la revista.

Los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad, como el Método de Días Fijos® y el Método de Dos Días®, ambos desarrollados por el Instituto, también se conocen como métodos naturales de planificación familiar. Estos métodos permiten a las mujeres identificar los días fértiles del ciclo menstrual. Durante esos días fértiles, las parejas deben evitar las relaciones sexuales sin protección, si no desean el embarazo.

“Debido a que las parejas que utilizan métodos naturales de planificación familiar tienen que evitar las relaciones sin protección durante varios días al mes, muchas personas creen que estos métodos requieren mucho autocontrol. Pero no es así. Este estudio confirma que las parejas que utilizan la planificación familiar natural tienen relaciones sexuales con tanta frecuencia como las parejas que utilizan otros métodos”, señala la Directora del Instituto de Salud Reproductiva, Victoria Jennings, Ph.D. La Dra. Jennings es antropóloga y estudia los comportamientos relacionados con la salud y el cambio cultural; además, es profesora de obstetricia y ginecología en el Centro Médico de la Universidad de Georgetown.

La utilización de métodos basados en el conocimiento de la fertilidad, influye mucho en el momento de la actividad sexual, dicen los autores del informe, Irit Sinai, Ph.D. y Marcos Arévalo, M.D., quienes son profesores asistentes de obstetricia y ginecología. El estudio determinó que las parejas que utilizan métodos de planificación familiar basados en el conocimiento de su fertilidad para evitar el embarazo, tienen más relaciones sexuales antes y después de los días fértiles, y menos durante los días fértiles. La frecuencia de las relaciones sexuales a lo largo del ciclo menstrual de la mujer es comparable con la de las parejas que utilizan otros métodos de planificación familiar.

“Es importante que el personal de atención en salud informe a las mujeres que estos métodos están a su alcance, que cada vez se utilizan más y que los usuarios siguen satisfechos con ellos. Si las parejas que están utilizando métodos de planificación familiar basados en el conocimiento de la fertilidad tuvieran que disminuir la frecuencia

de sus relaciones sexuales, éste tal vez no sería el caso”, dijo el Dr. Arévalo, Director de Investigación Biomédica en el Instituto.

En pruebas de campo anteriores, los investigadores del Instituto determinaron que cuando se utilizan correctamente, la eficacia del Método de Días Fijos y del Método de Dos Días es más de 95% y a 96 %, respectivamente, lo cual los hace más eficaces que el condón o el diafragma. El Método de Días Fijos es apropiado para las mujeres con ciclos menstruales de 26 a 32 días de duración. Para utilizar el método eficazmente, la mujer dispone de una herramienta visual llamada el Collar del Ciclo® que le permite llevar la cuenta de los días de su ciclo y determinar aquéllos de mayor probabilidad de embarazo (desde el día 8 hasta el 19). El Método de Dos Días es recomendable para las mujeres cuyo ciclo menstrual son de duración variable; para utilizarlo eficazmente, la mujer debe observar si tiene o no secreciones cervicales y evitar las relaciones sexuales sin protección el día en que observa secreciones y el día que sigue. El sitio, [www.irh.org](http://www.irh.org), ofrece más información acerca de los métodos de planificación familiar basados en el conocimiento de la fertilidad.

###

*El Instituto de Salud Reproductiva 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 mujeres y hombres, métodos naturales de planificación familiar que sean fáciles de enseñar y usar. Como parte de la facultad de Medicina de la Universidad de Georgetown, el Instituto apoya los esfuerzos de otras organizaciones interesadas en integrar métodos naturales de planificación familiar en programas de servicios de salud.*