Collar del Ciclo®

El Collar del Ciclo® es un collar de perlas de colores que le ayuda a saber en que días de su ciclo menstrual puede quedar embarazada.

Para prevenir el embarazo la mujer puede usar un condón o evitar las relaciones sexuales en sus días fértiles.

Llevando la cuenta del ciclo con el Collar las parejas saben que días la mujer puede o no quedar embarazada.

¿Cómo funciona el Collar del Ciclo?

El Collar del Ciclo es apropiado para mujeres cuyo ciclo menstrual dura entre 26 a 32 días. El Collar muestra 12 perlas blancas que son los días del ciclo en que la mujer puede quedar embarazada. Al mover el anillo todos los días usted sabe si está en un día que puede quedar embarazada o no.

Para prevenir un embarazo en los días de perlas blancas, usted y su pareja pueden usar condones o un diafragma. También pueden evitar las relaciones sexuales en esos días.

El Collar es una forma sencilla de compartir con su pareja el uso de un método anticonceptivo.

¿Dónde puedo obtener el Collar?

- En alguna clínica
- Comprándolo en una farmacia.
- Comprándolo por el Internet: **www.cyclebeads.com.**

Hable con su proveedor sobre:

- Cada cuanto le llega su regla.
- Si hace poco tuvo un bebe o está dando pecho.
- Si hace poco usó otro método anticonceptivo o tuvo un aborto.

¿Qúe tan bien funciona?

Cuando se usa correctamente el Collar ayuda a prevenir el embarazo. Entre 5 y 12 mujeres de cada 100 que lo usan en un año pueden quedar embarazadas.

¿Qué le gusta a la gente del Collar?

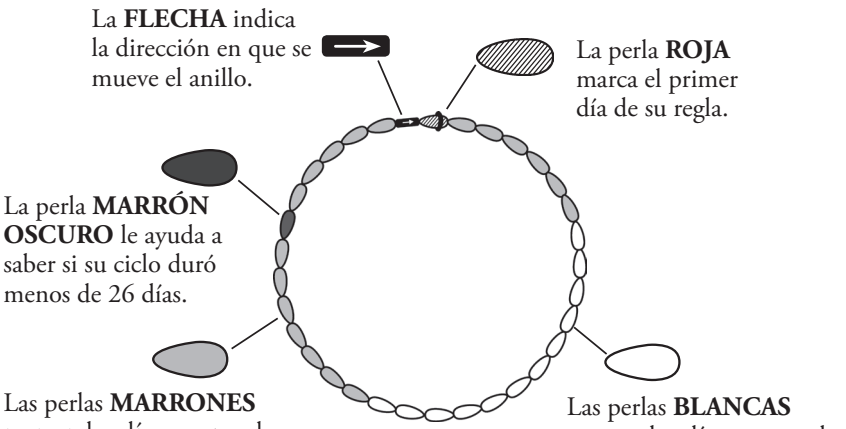
- Que es natural y no contiene hormonas.
- Que no causa problemas de salud.
- Que les ayuda a conocer su ciclo menstrual.

¿Qué no les gusta sobre el Collar?

- Que **no** es para mujeres que tiene su ciclo menstrual menos de 26 días o más de 32 días.
- Necesita mover el anillo sobre las perlas cada día.

¿Qué significan las perlas?

El Collar del Ciclo tiene 32 perlas, un anillo y un cilindro con una flecha.



El Collar del Ciclo no protege contra el VIH/ SIDA u otras infecciones de transmisión sexual.

Use condones (masculino o femenino) cada vez que tenga relaciones sexuales, para protegerse de este tipo de enfermedades.

¿Cómo se usa el Collar del Ciclo?

Empiece a usar el Collar del Ciclo el día que su proveedor le indique.

1. El día que le llegue la regla mueva el anillo a la perla **roja**.
2. También marque ese día en su calendario.
3. Todos los días mueva el anillo a la perla siguiente. Muévalo aún en los días que esté con la regla.
4. Cuando el anillo está en cualquier perla **blanca** use un condón o no tenga relaciones sexuales. En esos días puede quedar embarazada.
5. Cuando el anillo está en cualquier perla **marron** usted puede tener relaciones sexuales.
6. Cuando le vuelva a llegar su regla mueva el anillo a la perla **roja**. Salte cualquier perla marrón que haya quedado.

¿Qué pasa si olvido mover el anillo?

Es importante que usted recuerde mover el anillo todos los días. Si se olvida de mover el anillo:

- Mire en su calendario la fecha en que le vino su última regla.
- Empezando en ese día cuente en el calendario los días que han pasado, hasta el día de hoy.
- Empezando con la perla roja, cuente el mismo número de perlas y coloque el anillo en la perla de hoy.

¿Cuándo debe acudir a su proveedor?

Acuda a su proveedor en los siguientes casos:

- Si tiene relaciones sexuales sin condón u otro método de barrera en algún día de perla **blanca**. También puede llamar a su farmacia y preguntar acerca de las pastillas anticonceptivas de emergencia.
- Si cree que podría estar embarazada porque no le ha llegado su regla.
- Si su regla le llega antes de poner el anillo en la perla **marron oscuro**. Esto significa que su ciclo duró **menos de 26 días**. Acuda a su proveedor.
- Si llega a la última perla del Collar y al **día siguiente** aun no llega su regla. Esto significa que su ciclo duró **más de 32 días**. Acuda a su proveedor.

Si más de una vez al año su regla dura menos de 26 días o más de 32 días, el Collar del Ciclo **no** le servirá. Consulte sobre otros métodos con su proveedor.

Recuerde:

- Mueva el anillo todos los días.
- Use el Collar para llevar la cuenta de la duración de su ciclo. Asegúrese que sus ciclos duren entre 26 a 32 días.
- Hable con su pareja antes de usar este método. Decidan juntos como van a evitar un embarazo en los días de perlas blancas.
- En los días de perlas blancas usted puede usar un condón o evitar tener relaciones sexuales para prevenir un embarazo.

Desarrollado en colaboración con Tri-City Health Center y California Family Health Council, Inc., junio del 2007.