



¿QUIÉN PUEDE USAR EL COLLAR DEL CICLO?

El Collar del Ciclo es apropiado para mujeres que desean una forma natural y eficaz de planificación familiar, y que tienen ciclos menstruales regulares de 26 a 32 días de duración.

"El Collar del Ciclo es un recordatorio visual para mí y mi marido. El no tiene que hacer preguntas o llevar la cuenta de mi ciclo."

"Me gusta que el Collar del Ciclo es natural. No quiero poner nada dentro de mi cuerpo."

¿DEBERÍA HABLAR DE ESTO CON MI MÉDICO O ENFERMERA?

Si. Es importante que usted converse sobre sus inquietudes de la planificación familiar, y la forma en que el Collar del Ciclo beneficiará a usted y a su pareja. Usted debe estar preparada para hablar, con su profesional de salud, sobre la duración de sus ciclos menstruales, su embarazo más reciente y uso reciente de métodos de planificación familiar. Su profesional de salud también puede ayudarle a elegir el método adecuado, responder a sus preguntas acerca de infecciones de transmisión sexual y discutir otros métodos para evitar el embarazo.



Para más información sobre el Collar del Ciclo visite el sitio en la red
www.COLLARDELICICLO.com

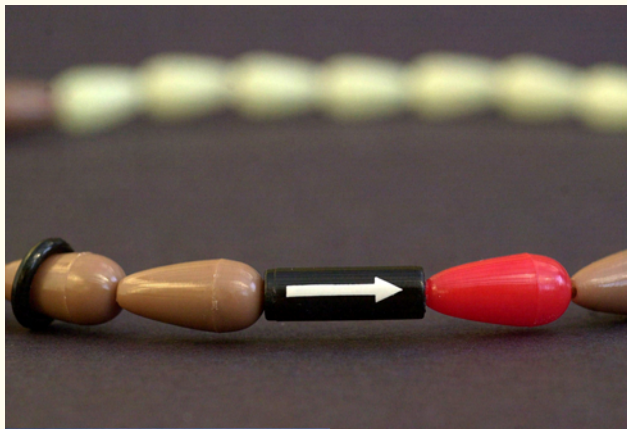
© CYCLE TECHNOLOGIES, 2003
 EL COLLAR DEL CICLO ES UNA TECNOLOGIA CON PATENTE PENDIENTE. SE DISTRIBUYE BAJO LICENCIA A CYCLE TECHNOLOGIES, NUEVA YORK, NY 10025.



 Collar del Ciclo™

planificación
familiar
natural y
eficaz





¿QUÉ ES EL COLLAR DEL CICLO?

Es un collar de cuentas de colores que muestra cada día del ciclo menstrual de la mujer. Los colores le ayudan a saber si está en un día de mayor o menor riesgo de embarazo.

FÁCIL – El Collar del Ciclo es una herramienta sencilla que le muestra en que día de su ciclo se encuentra usted. Le indica si es probable que quede embarazada en ese día.

EFICAZ – El Collar del Ciclo está basado en un método de planificación familiar llamado el Método de Días Fijos. La investigación ha demostrado que este método tiene una tasa de eficacia de más del 95% cuando es usado correctamente. Menos de 5 de cada 100 mujeres quedarán embarazadas durante el primer año de uso si llevaron la cuenta de sus ciclos y evitaron tener relaciones sexuales sin protección durante sus días fértiles.*

¿CÓMO SE USA EL COLLAR DEL CICLO?

El Collar del Ciclo es apropiado para mujeres que tienen ciclos menstruales regulares que duran entre 26 a 32 días. El primer día de su regla mueva el anillo a la cuenta roja. Siga moviendo el anillo a la cuenta siguiente, cada día, en la dirección de la flecha. El día que llegue su próxima regla, mueva el anillo otra vez a la cuenta roja y comience de nuevo.

El color de las cuentas le indica si está en un día de mayor o menor riesgo de embarazo. Cuando el anillo está en cualquiera de las cuentas blancas, usted tiene mayor riesgo de quedar embarazada.



- Si **NO** desea quedar embarazada, evite tener relaciones sexuales sin protección cuando el anillo esté en una cuenta blanca.
- Si **DESEA** quedar embarazada, tenga relaciones sexuales cuando el anillo esté en las cuentas blancas.

“Encuentro que el Collar del Ciclo hace fácil un tema que podría ser complicado.”



¿EL COLLAR DEL CICLO ES ADECUADO PARA MÍ?

- ✓ El Collar del Ciclo es una buena opción para mí si:
- [] Deseo un método natural, sin efectos secundarios.
 - [] Mi ciclo menstrual dura entre 26 a 32 días (el ciclo menstrual comienza el primer día de su regla y termina el día antes de su siguiente regla).
 - [] Mi pareja y yo podemos evitar tener relaciones sexuales sin protección durante los 12 días de cuentas blancas.
 - [] Quiero saber sobre mi ciclo menstrual.
 - [] Quiero una manera económica de prevenir el embarazo.
- ✗ El Collar del Ciclo **NO** es una buena opción para mí si:
- [] Mis ciclos menstruales frecuentemente duran menos de 26 o más de 32 días.
 - [] Mi pareja y yo no podemos evitar tener relaciones sexuales sin protección durante los 12 días de cuentas blancas.
 - [] No podría hacer que el Collar del Ciclo sea parte de mi rutina diaria y me olvidaría frecuentemente de mover el anillo.
 - [] Necesito protegerme de infecciones de transmisión sexual.

* Arevalo M. et al (Instituto de Salud Reproductiva, Universidad de Georgetown), *Contraception*, 2002; 65: 333-338.