

El Método de Días Fijos® (MDF) es un método moderno de planificación familiar eficaz, económico y fácil de enseñar y usar. El MDF identifica los días de mayor probabilidad de embarazo en el ciclo menstrual de la mujer. El Collar del Ciclo® es una herramienta visual que ayuda a la mujer a conocer sus ciclos e identificar sus días fértiles. Estudios de eficacia han comprobado que el MDF tiene una eficacia del 95% con uso correcto y del 88% con uso típico.



Guías y normativas internacionales de planificación familiar internacional que incluyen el MDF

Método de Días Fijos: Un método moderno de planificación familiar

Históricamente se ha registrado evidencia de que por miles de años las parejas han utilizado diferentes técnicas para evitar el embarazo.ⁱ En las últimas décadas tanto mujeres como hombres han tenido acceso a métodos modernos de planificación familiar que son mucho más eficaces que los usados antiguamente. Métodos modernos tales como la esterilización, los anticonceptivos hormonales y los condones tienen altas tasas de eficacia previniendo los embarazos no planificados.

El Método de Días Fijos (MDF) es un nuevo método de planificación familiar basado en el conocimiento de la fertilidad, y que cumple con los tres requisitos (ver Recuadro 1) que caracterizan a un método moderno, conforme a las pautas de organizaciones internacionales y ministerios de salud a nivel mundial.

Cuadro 1: Características de un método moderno

1. Esta basado en principios de fisiología de la reproducción.
2. Se adhiere a un protocolo preciso para uso correcto.
3. Ha sido probado a través de la investigación científica para evaluar su eficacia bajo distintas condiciones.

Fundamento biológico

El MDF se basa en investigación que identifica la “ventana fértil” del ciclo menstrual en que puede quedar embarazada la mujer. El análisis de una extensa base de datos de más de 7500 ciclos menstruales proveniente de la Organización Mundial de la Salud (OMS), y evidencia proveniente de varios estudios, demuestran que la mayoría de las mujeres, con ciclos menstruales dentro del rango de 26 a 32 días, puede prevenir el embarazo evitando las relaciones sexuales sin protección en los días 8 al 19 de su ciclo.ⁱⁱ En promedio esta “ventana fértil” comprende desde cinco días antes de la ovulación hasta 24 horas después de la ovulación. Esto se da porque los espermatozoides permanecen viables en el tracto reproductivo de la mujer hasta por cinco días, y porque el óvulo puede ser fecundado hasta 24 horas después de la ovulación. En el 88% de los casos el momento de la ovulación ocurre generalmente hacia la mitad del ciclo menstrual, o dentro de los 3 días antes o después.ⁱⁱⁱ

Estudios científicos de eficacia

La eficacia del MDF se determinó en un estudio clínico que incluyó aproximadamente 500 mujeres en tres países (Bolivia, Perú y Las Filipinas), quienes utilizaron el método durante un año. El estudio siguió procedimientos reconocidos internacionalmente y usados en estudios de eficacia para todos los métodos modernos de planificación familiar. Adicionalmente, investigaciones operativas evaluaron la aceptación del método por parte de proveedores y usuarias, así como la factibilidad de ofrecer el método y su efectividad en servicios típicos de planificación familiar. Los resultados indican que el MDF es

atractivo para una amplia gama de mujeres. Las usuarias del MDF informan que usan condones o abstinencia para cuidarse de un embarazo en los días fértiles, y tanto hombres como mujeres manifiestan satisfacción con el método. En todo los estudios, la tasa de falla de 14.1 embarazos es similar a las tasas de uso típico que se encontraron en otros estudios clínicos. La razón principal de falla fue que sabiendo el riesgo de embarazo las parejas

tuvieron relaciones en los días fértiles. Los resultados también indican que el MDF cubre una necesidad insatisfecha entre las mujeres que no quieren usar anticonceptivos hormonales. De las 1165 mujeres en los estudios de investigación operativa, 55% nunca habían usado un método moderno antes de usar el MDF.

^{iv} Evidencia adicional de 1200 mujeres a quienes se les ofreció el MDF por el Ministerio de Salud del Perú muestra que: (1) la tasa anual de embarazo en este grupo fue de aproximadamente 10%; y (2) seis meses después de iniciar el uso del MDF, el 89% de las mujeres continuaban usándolo.^v

“El hecho es que el Método de Días Fijos se considera un método moderno por la manera en que fue desarrollado y puesto a prueba en estudios clínicos. La OMS lo ha incluido en todas sus guías y protocolos como un método moderno.”

–Jeff Spieler, Asesor de Ciencia y Tecnología, Departamento de Población y Salud Reproductiva, USAID

MDF incluido en las normas de varios países

Benin	India
Bolivia	Madagascar
Burkina Faso	Mali
Rep.Dem.Congo	Nicaragua
Ecuador	Peru
El Salvador	Las Filipinas
Guatemala	Ruanda
Honduras	Senegal

MDF en normas y procedimientos

El MDF ha sido incorporado en normas y políticas nacionales de planificación familiar en 16 países alrededor del mundo. La OMS reconoce al MDF como una práctica basada en la evidencia al incluirlo en sus documentos y guías de planificación familiar.^{vi} El libro de referencia de planificación familiar para profesionales de salud, Tecnología Anticonceptiva, incluye el Método de Días Fijos

Cuadro 5.1 Conocimiento de métodos anticonceptivos
Porcentaje de mujeres y mujeres casadas, y el porcentaje de hombres y hombres casados, que conocen algún tipo de anticonceptivo, clasificado por el método específico. *Filipinas 2003*

Método	Mujeres	Mujeres Casadas	Hombres	Hombres Casados
Cualquier Método	97.9	99.1	97.3	98.2
Un método moderno	97.6	98.8	97.1	97.9
Ligadura de trompas	86.5	92.0	72.2	82.1
Vasectomía	66.6	74.3	59.1	71.3
Píldora	96.6	98.3	89.6	93.9
DIU	83.6	91.0	64.1	75.2
Injectables	81.5	90.1	49.5	60.2
Condón	93.9	96.0	95.4	96.3
Diafragma	16.2	15.7	14.2	15.6
Espemicida	11.4	11.5	7.4	8.1
Implantes	7.5	6.8	6.5	6.9
Condón femenino	14.8	13.3	14.9	15.1
Mucus/Billings/ovulación	14.4	15.1	7.3	8.4
Temperatura cuerpo basal	15.3	15.0	7.5	8.0
Método Sintotérmico	6.7	6.8	3.3	4.0
Método de Días Fijos	9.8	10.4	5.8	6.4
Método de Lactancia Amenorea	18.8	22.3	7.7	9.9
Anticonceptivo de Emergencia	10.4	10.0	11.4	11.4
Cualquier método tradicional	83.2	90.3	80.1	88.9
Cal./ritmo/abstinencia periódica	72.6	79.2	57.6	68.7
Coito interrumpido	76.5	85.8	76.1	85.9
Otro métodos tradicionales	4.5	5.4	0.0	0.0
Promedio de métodos conocidos	7.9	8.4	6.5	7.3
Numero	13,633	8,671	4,766	2,746

como un método moderno.^{vii}

Considerado como método moderno en encuestas demográficas

Las encuestas de demografía y salud, realizadas mundialmente por ICF Macro, son el estándar internacional para recolección de datos. Dichas encuestas en Ruanda, Honduras y Las Filipinas, contemplan al MDF – al igual que la esterilización, los anticonceptivos hormonales, condones y DIU - como un método moderno el planificación familiar.

Incluido en el sistema de compra de anticonceptivos

El Collar del Ciclo –la herramienta visual del MDF– está incluido en las Tablas para Compra de Anticonceptivos (CCP, por

Tabla clasificando el MDF como un método moderno Encuentra Nacional de Salud de Las Filipinas 2003

sus siglas en inglés) de USAID. Las misiones de USAID pueden comprar el collar a través del sistema de la CCP, de la misma forma que adquieren otros anticonceptivos y condones.

REFERENCIAS

- i Riddle, J.M., Eve's Herbs: A History of Contraception and Abortion in the West. Cambridge: Harvard University Press, 1999.
- ii Arevalo M., Sinaí I., Jennings V., Una fórmula fija para definir la ventana fértil del ciclo menstrual como la base de un método simple de planificación familiar natural. Contraception. 60 (1999): 357-360.
- iii Sinaí I, Jennings V, Arevalo M. El Algoritmo de Dos Días: Un Nuevo Algoritmo para Identificar la Fase Fértil del Ciclo Menstrual. Contraception. 60(2) (1999):65–70.
- iv Gribble J., Lundgren R., Velasquez C., Anastasi E. Estrategia para la introducción de anticonceptivos: La experiencia del Método de Días Fijos®. Contraception. 77 (2008): 147-154.
- v Introducing the Standard Days Method® into Public Sector Services in Peru. February 2008. Washington, D.C.: Institute for Reproductive Health, Georgetown University for USAID
- vi Criterios Médicos de Elegibilidad para el Uso de Anticonceptivos (2004) , Selected Practice Recommendations for Contraceptive Use (2005) , Herramienta de toma de decisiones para clientes y proveedores de planificación familiar (2005), Planificación familiar UN MANUAL MUNDIAL PARA PROVEEDORES (2007)
- vii Hatcher RA, Trussell J, Nelson AL, Cates W, Stewart FH, Kowal D. Contraceptive Technology: Nineteenth Revised Edition. New York NY: Ardent Media, 2007.



Normas nacionales de PF de Guatemala incluyen el Método de Días Fijos

Institute for Reproductive Health
Georgetown University
4301 Connecticut Avenue NW,
Suite 310
Washington, DC 20008
Tel. 202-687-1392
Fax: 202-537-7450

www.irh.org
irhinfo@georgetown.edu

