

Método de Días Fijos para Planificación Familiar

*Ayudas memoria para emplear
en la consejería*



Método de Días Fijos

para planificación familiar

Ayudas del Proveedor

para emplear en la consejería



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA



Institute for Reproductive Health,
Georgetown University
4301 Connecticut Avenue, NW Suite 310
Washington, DC 20008
www.irh.org irhinfo@georgetown.edu

El Instituto de Salud Reproductiva de la Universidad de Georgetown en Washington, D.C., 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 todos, métodos naturales de planificación familiar que sean fáciles de enseñar y usar.

© 2004 Institute for Reproductive Health, Georgetown University
4a. edición – agosto 2009

4301 Connecticut Ave, NW, Suite 310
Washington, DC 20008
Email: irhinfo@georgetown.edu
Website: www.irh.org

Se permite la reproducción, citas o distribución de cualquier parte de esta publicación, siempre que se otorguen los créditos correspondientes al Instituto como la fuente de cualquier reproducción y se distribuya en forma gratuita.

Esta publicación se realizó con apoyo de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID), bajo el acuerdo de cooperación No. GPO-A-00-007-0003-00. El contenido de este documento no refleja la opinión o políticas de USAID o de la Universidad de Georgetown.

Método de Días Fijos®

Paquete de Ayudas Memoria del Proveedor para Consejería

Acerca del Método de Días Fijos

El Método de Días Fijos es un método natural de planificación familiar desarrollado por el Instituto de Salud Reproductiva de la Universidad de Georgetown. Este método que tiene una tasa de eficacia de más del 95% en mujeres con ciclos menstruales de 26 a 32 días de duración¹ (alrededor del 80% de los ciclos se encuentran en esta gama), está basado en el hecho de que hay ciertos días del ciclo menstrual de la mujer en los que puede quedar embarazada. Para usar el Método de Días Fijos, se identifican los días 8 a 19 del ciclo como los días fértiles en que se deben evitar tener relaciones sexuales sin protección si se desea prevenir un embarazo. La mayoría de las mujeres que usan el Método de Días Fijos utilizan el Collar del Ciclo, un collar con perlas codificadas en colores, que les sirve para identificar los días fértiles.

Acerca de la Consejería en el Método de Días Fijos

Una consejería de buena calidad en el Método de Días Fijos, comprende tres aspectos esenciales: 1) ayudar a la mujer a decidir si el método es el adecuado para ella; 2) proporcionarle la información y las herramientas que necesite para usar el método correctamente; 3) asistir a la mujer y a su pareja en el manejo de los días fértiles. Esta consejería puede realizarse, por lo general, en una sola visita, sin embargo, cada programa y proveedor podrán decidir si es necesario programar una visita de seguimiento. Se les debe alentar a los usuarios regresar para obtener información y servicios adicionales según sea necesario.

Acerca de este Paquete

Este paquete incluye las herramientas que un proveedor de servicios puede usar para ofrecer consejería en este método. Cada una de las ayudas del proveedor incluidas en este paquete va acompañada de instrucciones para su uso.

Los materiales incluidos en este paquete son los siguientes:

- **Lista de Verificación y Ayuda Memoria del Collar del Ciclo**

De un lado, esta ayuda memoria sirve para que el proveedor aplique los criterios de elegibilidad para el método para determinar si el método es apropiado para la mujer en función de la duración de su ciclo, el método que usó antes, algún embarazo reciente y la situación de la pareja.

El otro lado, sirve para recordar al proveedor cuáles son los puntos clave que debe cubrir cuando da instrucciones sobre el método. Incluye información general

¹ Arévalo M, Jennings V, Sinai I. Efficacy of a new method of family planning: the Standard Days Method, *Contraception*. 2002; 65: 333-338.

sobre el Collar del Ciclo, cómo usarlo correctamente y cuándo la mujer debe comunicarse con su proveedor.

- **Preguntas Más Comunes de los Proveedores y las Usuarías:** Lista de preguntas más frecuentes en relación con la provisión y el uso del método.

Para más información y recursos sobre el MDF y el Collar del Ciclo, visite www.irh.org.

¿Para quién es apropiado el Método de Días Fijos®?

Lista de Verificación para el proveedor

El MDF es apropiado para las mujeres y parejas que cumplen **DOS** requisitos:

- Los ciclos menstruales de la mujer duran entre 26 y 32 días, y
- Ella y su pareja pueden usar condones o evitar las relaciones sexuales en los días fértiles

El proveedor debe determinar si el MDF es apropiado.

1 ¿Su menstruación le viene todos los meses?

Preguntar: ☉ ¿Le viene la menstruación cuando la espera?

- ☉ ¿Su menstruación le viene todos los meses?

Si la menstruación le llega todos los meses indica que el ciclo menstrual dura entre 26 y 32 días.

- ☉ ¿Qué día se inició su menstruación más reciente?

Si la mujer recuerda la fecha en que inició su última menstruación, y confirma que le viene todos los meses, puede empezar a usar el método de inmediato.

Si la mujer no recuerda la fecha en que inició su última menstruación, pero confirma que le viene todos los meses puede empezar el método el primer día de su próxima menstruación.

2 ¿Puede con su pareja evitar las relaciones sexuales sin protección en los días que la mujer puede quedar embarazada?

Circunstancias que pueden afectar la duración del ciclo:

Si está en etapa de POSTPARTO o LACTANCIA MATERNA

- ☉ ¿Ha retornado su menstruación y ha tenido por lo menos 4 menstruaciones desde que nació su bebé?
- ☉ ¿Ha habido un mes de diferencia entre sus últimas dos menstruaciones?

Si usó recientemente el INYECTABLE de 3 MESES

- ☉ ¿Han transcurrido 3 meses desde la última inyección? ¿Se ha reanudado la menstruación?
- ☉ ¿Sus últimas 3 menstruaciones han venido con un mes de diferencia?

Si usó recientemente la PÍLDORA, el ANILLO VAGINAL, INYECTABLE MENSUAL, IMPLANTE, o DIU HORMONAL

- ☉ ¿Su menstruación antes de usar uno de estos métodos le venía todos los meses?
- ☉ Después de dejar el método, ¿sus últimas 3 menstruaciones han venido con un mes de diferencia?

Si ha usado el DIU NO-HORMONAL

- ☉ ¿Le venía su menstruación todos los meses mientras usaba el DIU?

Si ha tenido recientemente un ABORTO o usado ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA?

- ☉ ¿Su menstruación le venía todos los meses antes de quedar embarazada o usar la anticoncepción de emergencia?

Si la respuesta a **TODAS** las preguntas es “SI,” el método es apropiado para la mujer.

El Método de Días Fijos no protege contra el VIH u otras infecciones de transmisión sexual.

Cómo usar el Collar del Ciclo®

Ayuda memoria del proveedor

El Collar del Ciclo es la herramienta educativa para usar el Método de Días Fijos, un método de planificación familiar natural con eficacia del 95% cuando se usa correctamente.

Una mujer puede usar este método si sus ciclos menstruales duran entre 26 y 32 días. Las mujeres a quienes les baja la regla todos los meses tienen ciclos dentro de este rango. El Collar del Ciclo ayuda a la mujer a saber qué días debe cuidarse para prevenir un embarazo.

El Collar del Ciclo representa el ciclo menstrual. Cada perla es un día del ciclo.

Las perlas BLANCAS marcan los días que puede quedar embarazada.



La perla MARRÓN OSCURO le ayuda a saber si su ciclo duró menos de 26 días.

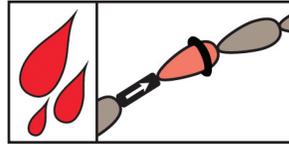
La perla ROJA marca el primer día de su regla.

Las perlas MARRONES marcan los días que puede tener relaciones sexuales sin riesgo de embarazo.

Si se cumplen los dos requisitos del método, ¿cuándo puede empezar a usarlo?

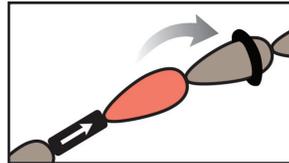
- Si recuerda la fecha en que inició su última menstruación, puede empezar a usar el método de inmediato.
- Si no recuerda la fecha en que inició su última menstruación, debe empezar a usar el método el primer día de su próxima menstruación.
- Si recientemente ha estado embarazada, lactando o usando otro método, puede empezar a usar este método, una vez que cumpla el requisito de tener su menstruación regularmente, o sea ciclos dentro del rango de 26 a 32 días.

Cómo usar el Collar del Ciclo



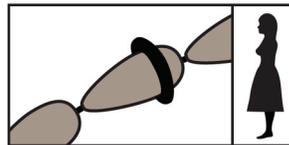
El primer día de la regla, mueva el anillo a la perla ROJA.

También marque ese día en el calendario.

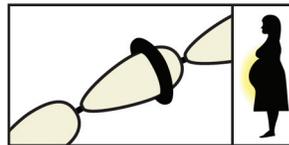


Todos los días mueva el anillo a la perla siguiente en la dirección de la flecha.

Mueva el anillo aún en los días que tiene la regla.

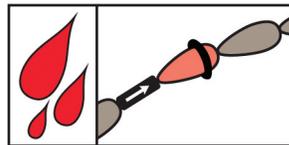


Cuando el anillo está en una perla MARRÓN puede tener relaciones sexuales.



Cuando el anillo esté en una perla BLANCA, use condones o no tenga relaciones sexuales.

En esos días puede quedar embarazada.



Cuando le vuelva a llegar su regla mueva el anillo a la perla ROJA. Un nuevo ciclo ha comenzado.

Asegúrese que sus ciclos duran entre 26 y 32 días:

- Si llega la regla antes de poner el anillo en la perla MARRÓN OSCURO ese ciclo es menor de 26 días.
- Si su regla no le ha llegado al día siguiente de haber puesto el anillo en la última perla MARRÓN, ese ciclo es mayor de 32 días.

Si su ciclo es menor de 26 días o mayor de 32 días más de una vez al año, este método no funcionará para usted. Acuda a su proveedor.

Si se olvida mover el anillo vea en su calendario la fecha que marcó cuando le vino la regla. Cuento en su calendario los días que han pasado desde el día que marcó el día de hoy. Empezando en la perla roja, corra el anillo la misma cantidad de días que contó.



Cuando acudir a su proveedor:

Siempre acude a su proveedor:

- si cree que está embarazada
- si llega su menstruación antes de poner el anillo en la perla MARRÓN OSCURO (ciclo corto menor de 26 días),
- si su menstruación no le ha llegado al día siguiente de haber puesto el anillo en la última perla marrón (ciclo largo mayor de 32 días)
- si tuvo relaciones en un día de perla BLANCA.



Use su método de planificación familiar continuamente.

Después de un parto espere por lo menos dos años antes de pensar en quedar embarazada de nuevo. Esperar es saludable para la madre y el niño.

Método de Días Fijos
Lista de Verificación para la Visita Inicial
Instrucciones de Uso

¿PARA QUIEN ES APROPIADO EL MÉTODO DE DÍAS FIJOS?

El Método de Días Fijos es apropiado para la mujer que tiene la regla todos los meses (ciclos menstruales entre 26 y 32 días), y que puede con su pareja evitar las relaciones sin protección en los días fértiles. Esta Lista de Verificación sirve de guía al proveedor para ayudar a la mujer a determinar si ella y su pareja llenan los criterios para el uso correcto del método.

Mujeres con reglas que tienen un mes de diferencia (ciclos menstruales entre 26 y 32 días)

Esta sección incluye preguntas para ayudar al proveedor a determinar si la mujer tiene menstruaciones que tienen un mes de diferencia.

1

¿Tiene ciclos menstruales regulares entre 26 y 32 días? Esta pregunta está dirigida a determinar si la mujer tiene ciclos menstruales cuya duración está dentro del rango recomendado para las usuarias del Método de Días Fijos. La duración del ciclo de la mujer comprende todos los días a partir del día que inició su última menstruación hasta el día antes de su próxima menstruación.

Preguntas sugeridas: ¿Le viene su menstruación cuando la espera? o ¿Su menstruación le viene todos los meses? Estas preguntas le dan una medida aproximada de la duración y regularidad del ciclo. Si la usuaria responde afirmativamente, el proveedor puede establecer que sus ciclos duran entre 26 y 32 días.

CIRCUNSTANCIAS ESPECIALES

Proveedores deben determinar si recientemente la mujer ha tenido un embarazo esta lactando o si esta usando o ha usado un método hormonal de planificación familiar ya que estas circunstancias pueden afectar la duración del ciclo.

2

Si está en etapa de posparto o lactando, ¿se ha reanudado su menstruación y ha tenido por lo menos 4 menstruaciones seguidas desde que nació su bebé? ¿Ha habido un mes de diferencia entre sus últimos dos menstruaciones? Esta pregunta está destinada a ayudar al proveedor a determinar si una mujer que está en la etapa posparto o lactando tiene ciclos menstruales regulares. La mujer podrá empezar a usar el método solamente si ha tenido ya un mínimo de 4 menstruaciones regulares (o sea, 3 ciclos menstruales) y sus últimas dos menstruaciones han tenido un mes de diferencia.

Preguntas sugeridas para mujeres en la etapa posparto o mujeres lactantes: ¿Qué edad tiene su hijo(a) menor? ¿Está lactando actualmente? ¿Cuántas menstruaciones ha tenido desde que nació su hijo(a) menor? ¿Ya le viene regularmente su menstruación? ¿Ha habido un mes de diferencia entre sus últimos dos menstruaciones?

3

Si ha estado usando recientemente el inyectable de 3 meses, ¿han transcurrido 3 meses desde la última inyección? ¿Su menstruación se ha reanudado? ¿Ha habido un mes de diferencia entre sus últimos dos menstruaciones? Dado que el inyectable de tres meses a veces puede producir cambios en el ciclo menstrual de la mujer, es importante que el proveedor de servicios se asegure de que la mujer ha dejado de usar el inyectable, que han transcurrido tres meses desde la última inyección y que sus últimas dos menstruaciones han tenido un mes de diferencia.

Preguntas sugeridas para usuarias del inyectable de 3 meses: ¿Cuándo le pusieron la última inyección? ¿Cuándo le tocaba ponerse la siguiente inyección? ¿Desde que se puso la última inyección, le ha venido su menstruación? ¿Ha habido un mes de diferencia entre sus últimos dos

menstruaciones? ¿Antes de usar el inyectable, ¿le venía la menstruación cuando la esperaba? ¿Con qué frecuencia le venía la menstruación?

4

Si ha usado recientemente la píldora, el inyectable de un mes, el implante, el DIU hormonal o la anticoncepción de emergencia, ¿sus menstruaciones antes de usar uno de estos métodos hormonales tenían un mes de diferencia? Esta pregunta está destinada a determinar si la mujer tenía menstruaciones con un mes de diferencia antes de usar algún método hormonal. Después de dejar el método hormonal, la mujer debe usar otro método para dos meses y seguir la duración de su ciclo. Debe esperar hasta que haya un mes de diferencia entre sus menstruaciones antes de comenzar el MDF.

Preguntas sugeridas para una mujer que ha usado un anticonceptivo hormonal recientemente: ¿Su menstruación le venía regularmente antes de usar el hormonal? ¿Cada cuanto le venía su menstruación?

5

Si ha usado el DIU recientemente, ¿se lo quitaron ya? ¿Los ciclos menstruales, mientras lo usaba, han tenido un mes de diferencia? Esta pregunta está destinada a asegurarse que el DIU ya le ha sido removido a la usuaria, y que sus menstruaciones tenían un mes de diferencia mientras estuvo usando el DIU. Si la mujer todavía tiene el DIU en el momento en que recibe la información sobre el Método de Días Fijos, se le debe aconsejar que espere hasta que sea removido. Una vez que el DIU ha sido removido, podrá empezar a usar el Método de Días Fijos el primer día de su próxima menstruación. Si le quitan el DIU mientras tiene la menstruación todavía, puede empezar a usar el método de inmediato si recuerda cuál fue el primer día de su última menstruación.

Preguntas sugeridas para una mujer que ha estado usando el DIU: ¿Ya le han removido el DIU? ¿Su menstruación le venía regularmente mientras usaba el DIU? ¿Cada cuanto le venía su menstruación?

6

Si ha tenido un aborto recientemente, ¿sus menstruaciones, antes de quedar embarazada tenían un mes de diferencia? La pregunta está destinada a determinar si los ciclos menstruales de la mujer, antes de quedar embarazada, duraban entre 26 y 32 días. Si es así, la mujer puede empezar a usar el método el día que inicie su próxima menstruación.

Preguntas sugeridas para una mujer que acaba de tener un aborto: Antes de quedar embarazada, ¿le venía la menstruación cuando la esperaba? ¿Ha dejado de sangrar como resultado de la pérdida del embarazo? ¿Se ha reanudado su menstruación?

PAREJAS QUE PUEDEN EVITAR LAS RELACIONES SEXUALES EN LOS DIAS FERTILES

Esta sección de la lista de verificación está destinada a identificar y explicar aquellos aspectos relacionados con la relación de pareja que podrían afectar el uso correcto del método, la satisfacción con el mismo, y la forma de evaluar si la pareja puede usar el método correctamente. En general, tiene por objeto ayudar al proveedor a determinar si el método es apropiado para la pareja en función de su relación y el grado de comunicación que tiene la pareja, si corren algún riesgo de contraer alguna ITS y qué probabilidades tienen de poder manejar bien los días fértiles de la mujer.

7

¿Ambos miembros de la pareja quieren evitar un embarazo por el momento? La pregunta es importante para confirmar que ambos miembros de la pareja quieren evitar un embarazo en ese momento y si ambos están de acuerdo en usar el método y tienen la motivación necesaria para evitar las relaciones sexuales sin protección.

Pregunta sugerida: ¿Puede discutir amplia y francamente con su pareja cuántos hijos tener y cuándo tenerlos? ¿Están de acuerdo en evitar un embarazo en este momento? ¿Están ustedes de acuerdo en planificar la familia con un método?

8

¿Podrán evitar ambos las relaciones sexuales sin protección en los días en que la mujer puede quedar embarazada? Esta pregunta está destinada a ayudar a la usuaria y al proveedor a identificar los problemas que pudiera tener la pareja para evitar las relaciones sexuales sin protección. La intención de esta pregunta es también identificar si la mujer puede decirle a su pareja, en algún momento, si desea tener relaciones sexuales o no.

Preguntas sugeridas: ¿Cómo cree usted que reaccionará su pareja si evitan tener relaciones sexuales sin protección los días de perlas blancas? ¿Y usted? ¿Qué harán usted y su pareja para evitar un embarazo durante los días fértiles? ¿Cómo se comunicarán usted y su pareja para saber cuáles son los días en que pueden tener relaciones sexuales? ¿Cree usted que tendrían algún problema como pareja al usar este método?

9

¿Están ambos libres de riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual? Esta pregunta tiene por objeto determinar si la mujer cree que podría correr algún riesgo de contraer alguna infección de transmisión sexual e informarle de que el Método de Días Fijos no protege contra el VIH/SIDA ni las ITS. En aquellos casos en que algún miembro de la pareja tenga relaciones sexuales con más de una persona, se corren riesgos.

Preguntas sugeridas: Las personas que tienen relaciones sexuales con más de una pareja corren riesgos de contraer infecciones de transmisión sexual. ¿Cree usted que tanto usted como su pareja podrían estar expuestos a algún riesgo de contraer alguna infección de transmisión sexual?

10

Si la usuaria ha decidido usar el Método de Días Fijos, ayúdele a decidir cuándo puede empezar a hacerlo. Si la mujer ha optado por usar el Método de Días Fijos, este punto le ayuda al proveedor a recordar que debe ayudarla a decidir cuándo puede empezar a usarlo. Aquellas mujeres que recuerden la fecha inicial de su última menstruación pueden empezar a usar el método de inmediato, para lo cual colocarán el anillo en la perla correspondiente a ese día. Aquellas mujeres que no recuerden la fecha inicial de su última menstruación, las mujeres que acaban de dejar de tomar la píldora, de colocarse el inyectable de un mes o de quitarse el DIU, y las mujeres que han sufrido un aborto inducido o espontáneo, o bien han usado anticoncepción de emergencia, podrán empezar a usar el Método de Días Fijos el primer día de su próxima menstruación. Para aquellas mujeres que inician el método cuando ya están en las perlas blancas, indicarles que ya podrían estar embarazadas si han tenido relaciones sexuales. Para aquellas mujeres que deben esperar a su próxima menstruación para iniciar el método, es importante indicarles que deben usar otro método como protección mientras puedan iniciar el uso del Método de Días Fijos.

Las preguntas más comunes que hacen los proveedores y los clientes sobre el Método de Días Fijos® y el Collar del Ciclo®

- 1. ¿Qué puede hacer la mujer si no recuerda si ha movido el anillo?** Se recomienda a la mujer que usa el Collar del Ciclo, que también que anote en un calendario el primer día de su ciclo, es decir el día en que le viene la regla. De esa manera, si no está segura de haber movido anillo ese día, o bien el anillo ha sido movido en forma accidental, puede verificar en su calendario el primer día de su ciclo. Luego cuenta los días a partir del inicio de su regla hasta la fecha, y cuenta el mismo número de perlas el collar. Así puede comprobar si el anillo está en la perla correspondiente.
- 2. ¿Cómo manejan normalmente las parejas que usan este método la fase de fertilidad de 12 días?** Las parejas que usan el Método de Días Fijos emplean distintas estrategias para manejar la fase de fertilidad. El método les permite a los usuarios tener conocimiento de aquellos días del ciclo menstrual en que es posible que la mujer quede embarazada. Se indica a las usuarias que el método es más eficaz si se abstienen de tener relaciones sexuales entre los días 8 a 19. En función de esta información, algunas usuarias optan por la abstinencia sexual completa durante esos días. Otros usuarios usan métodos tales como el condón durante los días fértiles. Sin embargo, un elemento importante del manejo del periodo de fertilidad es la comunicación franca y abierta entre ambos miembros de la pareja.
- 3. ¿Puede usar el Método de Días Fijos una mujer que acaba de tener un bebé y todavía no empezó a menstruar?** No, tiene que esperar hasta empezar a menstruar. Ni bien haya tenido tres ciclos menstruales y el más reciente haya durado entre 26 y 32 días (las dos últimas menstruaciones tienen un mes de diferencia), puede empezar a usar el Método de Días Fijos.
- 4. ¿Puede usar el Método de Días Fijos una mujer que esté dando de lactar?** Eso depende. Si la mujer está lactando y todavía no se reanudado su menstruación desde que tuvo al bebé, este método no funcionará en su caso. Tiene que esperar hasta que vuelva a menstruar en forma regular. Y aún entonces, es importante tener en cuenta que las mujeres que estén lactando tienen menos probabilidades de tener ciclos menstruales regulares que otras mujeres. Eso se debe a las hormonas que actúan en su cuerpo como resultado de la lactancia. Si la mujer lactante desea usar el Método de Días Fijos, deberá esperar a tener tres ciclos menstruales y a que las últimas dos menstruaciones tienen un mes de diferencia. Después de ello podrá empezar a usar el método.
- 5. ¿Puede usar el Método de Días Fijos una mujer que recién deja de tomar la píldora?** Sí, si antes de empezar a tomar la píldora sus menstruaciones tenían un mes de diferencia, ella puede empezar puede empezar el método una vez que tenga 3 menstruaciones con un mes de diferencia (ciclos entre 26 y 32 días).
- 6. ¿Puede usar el Método de Días Fijos una mujer que recién dejar de usar algún anticonceptivo inyectable?** Depende. Si la mujer ha usado el inyectable de 1 mes en forma reciente, y sus menstruaciones tenían un mes de diferencia antes de usar el inyectable de 1 mes puede empezar el método una vez que tenga 3 menstruaciones con un mes de diferencia. Si esta usando el inyectable de 1 mes y quiere usar el MDF, debe dejar el inyectable y usar otro método mientras que espera 3 tres menstruaciones con un mes de diferencia.

Sin embargo, si la mujer ha usado el inyectable de 3 meses, podría pasar un tiempo antes de que su ciclo vuelva a

ser normal. Por lo tanto, tendrá que haber suspendido el uso del inyectable y esperar hasta que: (a) hayan transcurrido tres meses desde que recibió la última inyección y (b) ha tenido 3 menstruaciones con un mes de diferencia. Una vez cumplidas estas condiciones ella podrá empezar a usar el Método de Días Fijos.

7. **¿Puede usar el Método de Días Fijos una mujer que recién deja de usar el DIU?** Sí, siempre que sus menstruaciones durante el uso del DIU hayan tenido un mes de diferencia. El DIU no afecta la duración del ciclo de la mujer.
8. **¿Puede usar el Método de Días Fijos una mujer que acaba de usar anticoncepción de emergencia?** Sí, si sus menstruaciones normalmente tienen un mes de diferencia. Si usa la anticoncepción de emergencia, deberá esperar hasta su próxima menstruación (no hay que confundir con cualquier sangrado relacionado con el uso del anticonceptivo de emergencia) y luego empezar a usar el método. Normalmente, cuando una mujer ha usado algún anticonceptivo de emergencia, el ciclo durante el cual lo usó se ve afectado por las hormonas que tienen las píldoras anticonceptivas de emergencia. Pero ni bien empiece su próxima menstruación, es muy probable que vuelva a tener ciclos normales.
9. **¿Puede usar el Método de Días Fijos una mujer que acaba de tener un aborto?** Sí, si sus menstruaciones normalmente tienen un mes de diferencia. Si acaba de tener un aborto, deberá esperar hasta el próximo ciclo menstrual (no hay que confundirse con el sangrado relacionado con el aborto) y luego empezar a usar el método.
10. **¿Por qué las instrucciones del Collar del Ciclo sugieren que todas las mujeres empiecen a usar el collar el primer día de su próxima menstruación y los materiales de ayuda del proveedor recomiendan que la mujer empiece a usar el**

método inmediatamente si recuerda la fecha inicial de su última regla? Las instrucciones del Collar del Ciclo fueron escritas con la premisa de que una mujer puede comprar el collar en forma independiente y comenzar a usarlo sin consultar a un proveedor de servicios. En este caso, para facilitar la comprensión del tema, se recomienda que empiece a usar el método el primer día de su próxima menstruación, para que esté totalmente segura de cuál es el primer día. Por otra parte, los materiales de recursos para el proveedor recomiendan permitir a la mujer que empiece a usar el método de inmediato, siempre y cuando se acuerde de la fecha inicial de su última menstruación y cumpla todos los demás criterios de elegibilidad. El hecho de que sepa cuál es el primer día de su ciclo menstrual más reciente le permite saber exactamente dónde colocar el anillo en el Collar del Ciclo y así empezar a usar el Método de Días Fijos. La opción de empezar el método en cualquier momento del ciclo menstrual requiere que el proveedor evalúe el grado de precisión con que la mujer recuerda el inicio del ciclo para que pueda colocar el anillo en la perla correspondiente a ese día cuando empiece a usar el método. Si existe alguna duda, deberá empezar a usar el método el primer día de su próxima menstruación.

11. **¿Qué sucede si la mujer cree que podría estar embarazada?** Si la mujer cree que podría estar embarazada, o bien si han pasado 42 días o más desde el inicio de su última regla, ofrezca hacerle una prueba para detección de embarazo, o bien remítala para que le hagan dicha prueba. Si la prueba es positiva, ofrezca la consejería apropiada en estos casos, y remítala al servicio de atención prenatal. Si la prueba es negativa y se trata de la primera vez que su ciclo sale del rango de los 26 a 32 días, podrá seguir usando el método. Sin embargo, deberá cambiar a otro método si se le vuelve a retrasar la regla.

12. **¿Qué sucede si la mujer observa sangrado algún entre una regla y otra?**
Si se trata de un sangrado leve (manchado), informe a la mujer que podría ser una señal normal de la ovulación, y que no se trata de un problema de salud. En caso contrario, ofrézcale consejería siguiendo las normas de prestación de servicios de su programa, o bien remítala a una evaluación por sangrado vaginal inusual.

13. **¿Me protege este método contra las ETS?** No. Al igual que otros métodos de planificación familiar, el Método de Días Fijos no protege contra las ETS. El único método de planificación familiar que brinda protección contra las ETS es el condón. Si la mujer cree que corre riesgos de contraer una ETS, o bien si piensa que puede tener una ETS, deberá consultar a su médico de inmediato.



**Institute for
Reproductive Health**
Georgetown University

4301 Connecticut Avenue Suite 310
Washington, D.C. 20008
Email: irhinfo@georgetown.edu
Website: www.irh.org



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA