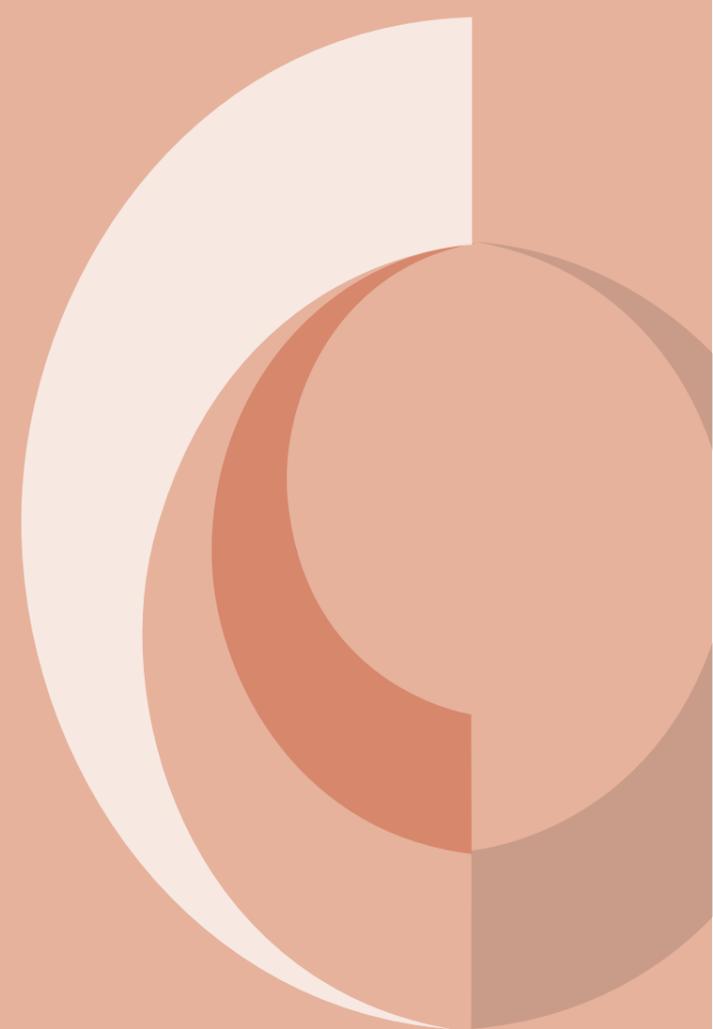


**MÉTODO DE DÍAS FIJOS®**  
CAPACITACIÓN A DISTANCIA  
MANUAL DE AUTOESTUDIO



Dirección:



**MÉTODO DE DÍAS FIJOS®**  
CAPACITACIÓN A DISTANCIA  
**MANUAL DE AUTOESTUDIO**



Se permite la reproducción, citas o distribución de cualquier parte de esta publicación, siempre que se otorguen los créditos correspondientes a Georgetown University Institute for Reproductive Health como la fuente de cualquier reproducción y se distribuya en forma gratuita. Esta publicación se realizó con el apoyo de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID), bajo el acuerdo de cooperación No. GPO-A-00-07-00003-00. El contenido de este documento no refleja la opinión o políticas de USAID, de la Universidad de Georgetown o del Colegio de Obstetras del Perú.

## Estimado colega:

El Perú es uno de los pocos países de América Latina que cuenta con la carrera profesional de obstetricia. Los profesionales de obstetricia peruanos ostentan un fuerte posicionamiento en los servicios vinculados a la salud de la mujer. La obstetricia desde hace mucho tiempo es una profesión consolidada en el Perú, posicionada como la carrera emblemática en salud reproductiva, y ha ganado un lugar en todos los niveles de atención.

Veinticinco escuelas o facultades repartidas por todo el país forman a los profesionales encargados por la Nación para brindar cuidados prenatales, de salud reproductiva y de planificación familiar.

En el año 2002 el Método de Días Fijos® (MDF), o el método del collar como se conoce en el Perú, fue introducido a los procesos de capacitación a proveedores de salud en el Perú. El método del collar ha permitido innovar la enseñanza del ciclo de la fertilidad y llenar el vacío de un método de planificación familiar basado en éste.

La integración del MDF en servicios de salud se da en la medida que crece la demanda por métodos naturales y por el entorno favorable que representa la existencia de un currículo base para la carrera de obstetricia.

Ahora hay una nueva opción para la enseñanza de este método basado en el conocimiento de la fertilidad. Se trata de un curso de educación a distancia diseñado para brindar una orientación completa en el MDF. El curso, que está disponible en las oficinas regionales del COP, ofrece muchas ventajas, como es la flexibilidad de estudiar y completar las actividades de aprendizaje en el tiempo conveniente para el estudiante. Se recomienda terminar el curso en un término máximo de 2 meses, después de los cuales debe acercarse nuevamente a su COP regional para realizar la prueba final que le permitiría recibir un crédito si logra un puntaje mínimo de 85%.

El Colegio de Obstetras del Perú (COP) y el Instituto de Salud Reproductiva de la Universidad de Georgetown (IRH/GU) les felicita por decidir participar en este curso auto-formativo y por promover la libre elección de métodos de planificación familiar para todas las mujeres peruanas.

Cordialmente,

Carmen Gamarra Figueroa  
DECANA NACIONAL  
Colegio de Obstetras del Perú



# Colegio de Obstetras del Perú

D.L. 21210 - LEY 28686  
PROFESIÓN MÉDICA LEY 23346

*Al Servicio de la Salud Sexual y Reproductiva  
de las Peruanas y Peruanos*

## Resolución de Consejo Directiva Nacional

Nº 109-2008/CDN/COP

Pueblo Libre, 25 de Julio del 2008

### Consejo Directivo Nacional 2006-2009

**DECANA NACIONAL**  
Obst. Carmen Rosa Gamarra Figueroa

**VICEDECANA NACIONAL**  
Obst. Flavia Avelina Cruzado Ulloa

**SECRETARIA ADMINISTRATIVA**  
Obst. María Luisa Fernández Ramírez

**SECRETARIA DE ASUNTOS INTERNOS**  
Obst. Lourdes Rosario Carranza Calero

**SECRETARIA DE ASUNTOS EXTERNOS**  
Obst. Anyeli Felicitas Delgado Medina

**TESORERA**  
Obst. Lizeth Arminda Regalado Nación

**VOÇAL I**  
Obst. Irma Rivera Chocce

**VOCAL II**  
Obst. Elsa Susy Contreras Canorio

### CREDITAJE DE CURSO AUTOFORMATIVO DEL MÉTODO DE DÍAS FIJOS ( METODO DEL COLLAR) - CONVENIO UNIVERSIDAD DE GEORGETOWN

*El Colegio de Obstetras del Perú es una entidad autónoma, con personería de derecho público interno, reconocida por el Artículo 20º de la Constitución Política del Perú y representativa de los profesionales Obstetras en todo el territorio de la República, de conformidad al Decreto Ley Nº 21210 y Ley Nº 28686.*

#### VISTO:

1. Decreto Ley Nº 21210, Ley Creación del Colegio de Obstetras del Perú.
2. Ley Nº 28686 Ley que modifica el Decreto Ley Nº 21210.
3. Estatuto del Colegio de Obstetras del Perú
4. Convenio Universidad de Georgetown.
5. Acuerdo de Sesión de Consejo Directivo Nacional del día 22 Martes de Julio del 2008.

#### CONSIDERANDO:

1. Que, el Colegio de Obstetras del Perú es una institución sin fines de lucro. Destina sus ingresos a los fines de su creación, al desarrollo corporativo de sus Colegiados y de la Institución.
2. Que, el Consejo Nacional como órgano supremo del Colegio de Obstetras del Perú, tiene jurisdicción en todo el territorio nacional y está integrado por el Consejo Directivo Nacional y Decanos de los Colegios Regionales.
3. Que, el Consejo Nacional, es el órgano supremo del Colegio de Obstetras del Perú, tiene los poderes y atribuciones que la ley y demás normas vigentes le confiere.
4. Que, el Consejo Directivo Nacional es el órgano de representación, dirección, administración y ejecución del Colegio de Obstetras del Perú.



3

Av. Parque San Martín Nº 127 Pueblo Libre  
Teléfonos: 261-9242 / Telefax: 261-6743  
Bazar Institucional: 460-5557  
E-mail: decanatonacionalcop@yahoo.es  
Web: www.colegiodeobstetrasdelperu.org



# Colegio de Obstetras del Perú

D.L. 21210 - LEY 28686  
PROFESIÓN MÉDICA LEY 23346

Al Servicio de la Salud Sexual y Reproductiva  
de las Peruanas y Peruanos

## Resolución de Consejo Directivo Nacional

### Consejo Directivo Nacional 2006-2009

#### DECANA NACIONAL

Obst. Carmen Rosa Gamarra Figueroa

#### VICEDECANA NACIONAL

Obst. Flavia Avelina Cruzado Ulloa

#### SECRETARIA ADMINISTRATIVA

Obst. María Luisa Fernández Ramírez

#### SECRETARIA DE ASUNTOS INTERNOS

Obst. Lourdes Rosario Carranza Calero

#### SECRETARIA DE ASUNTOS EXTERNOS

Obst. Anyeli Felicitas Delgado Medina

#### TESORERA

Obst. Lizeth Arminda Regalado Nación

#### VOCAL I

Obst. Irma Rivera Chocce

#### VOCAL II

Obst. Elsa Susy Contreras Canorio

5. Que, el Consejo Nacional tiene como función y atribución: Normar, dirigir, asesorar y coordinar el desarrollo institucional de conformidad con lo señalado en el presente Estatuto; así como los acuerdos adoptados por las diversas instancias de la orden, según corresponda, velando por el correcto ejercicio de la profesión dentro de un marco de dignidad y respeto.
6. Que, el Estatuto señala, en su artículo 169: El Colegio de Obstetras del Perú en concordancia con sus fines, puede crear estructuras funcionales de desarrollo profesional a través de los cuales gestiona la implementación de planes destinados a la investigación, capacitación y especialización de los Miembros de la orden.
7. Que, el Estatuto señala, en su artículo 177: La capacitación profesional permanente es inherente al trabajo del profesional de Obstetricia, siendo el Estado, el mayor promotor, según Ley N° 27853. El Colegio de Obstetras del Perú coordinará a través de sus órganos respectivos lo que corresponda.
8. Que, el Estatuto señala, en su artículo 178: El Colegio de Obstetras del Perú vela porque el profesional de Obstetricia que labora en las dependencias del sector público y privado sea capacitado en forma integral, a fin de contribuir y participar en el programa de Certificación Profesional.
9. Que, el Instituto para la Salud Reproductiva, de la Universidad de Georgetown ha establecido vínculos formales con el Colegio de Obstetras, como medio para facilitar la colaboración interinstitucional.
10. Que, en sesión Ordinaria de Consejo Directivo Nacional del día Martes 22 de Julio del 2008, se aprueba dar valor de un (01) Crédito al Curso Autoformativo del Método de Días Fijos (Método del Collar).

### EL CONSEJO DIRECTIVO NACIONAL, RESUELVE:

Artículo Único.- Aprobar con el valor de un (01) Crédito el Curso Autoformativo del Método de Días Fijos (Método del Collar).

### REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y CÚMPLASE.



COLEGIO DE OBSTETRAS DEL PERU

LOURDES R. CARRANZA CALERO  
SECRETARIA NACIONAL DE ASUNTOS INTERNOS



CARMEN ROSA GAMARRA FIGUEROA  
DECANA NACIONAL  
COP. 3589

Av. Parque San Martín N° 127 Pueblo Libre  
Teléfonos: 261-9242 / Telefax: 261-6743  
Bazar Institucional: 460-5557  
E-mail: decanatonacionalcop@yahoo.es  
Web: www.colegiodeobstetrasdelperu.org

# Tabla de Contenidos

Presentación .....	iii
<b>Sección I:</b> Introducción al curso de capacitación a distancia .....	11
<b>Sección II:</b> Temas de estudio.....	14
<b>Tema 1:</b> Interacción entre el cliente y el proveedor .....	15
<b>Tema 2:</b> La fertilidad humana.....	23
<b>Tema 3:</b> El ciclo menstrual.....	29
<b>Tema 4:</b> Métodos basados en el conocimiento de la fertilidad.....	36
<b>Tema 5:</b> Como manejar aspectos de la sexualidad en la pareja .....	43
<b>Tema 6:</b> El Collar del Ciclo ®: Una herramienta de apoyo al Método de Días Fijos (MDF) .....	49
<b>Tema 7:</b> Criterios para la selección del MDF.....	57
<b>Tema 8:</b> Consejería en el MDF .....	71
<b>Tema 9:</b> Visita de seguimiento a usuarios del MDF .....	81
<b>Sección III:</b> Anexos .....	93
Avances de Investigación sobre el MDF .....	95
Paquete de Herramientas del Proveedor .....	99
Consejería de 5 pasos .....	114
Bibliografía .....	118



# Presentación

## Manual de Autoestudio

El Manual de Autoestudio es una guía que le orienta para realizar las actividades del curso de capacitación a distancia del Método de Días Fijos® (MDF). Este manual, además de ser una guía durante el desarrollo del curso, le servirá a futuro, como fuente de consulta para su retroalimentación y para la implementación de capacitaciones futuras.

## Estructura del Manual

El Manual está organizado en tres secciones:

### ▶ Sección I

La Sección I comprende la información general sobre el curso de capacitación.

Inicia con una breve presentación sobre la educación a distancia para explicar en qué consiste, listar algunas de las ventajas más relevantes y plantear el rol de los participantes al capacitarse mediante esta modalidad educativa.

Continúa con la descripción y organización del curso de capacitación a distancia del MDF; en cuanto al propósito del curso, objetivos de aprendizaje del participante, contenidos de la capacitación actividades a realizar, paquete de materiales para cada participante, duración del curso, evaluación del aprendizaje del participante, certificación del participante como proveedor del MDF.

### ▶ Sección II

La Sección II comprende el desarrollo de los contenidos del curso, que conforman nueve temas.

Los primeros cuatro temas de estudio ayudan a los proveedores a repasar los aspectos básicos que contribuyen a mejorar la calidad de la interacción entre proveedores y usuarios de los servicios sobre salud reproductiva. Estos temas también les permite actualizarse en la información básica sobre la fertilidad y el ciclo menstrual, conocimiento imprescindible para que el personal de salud apoye la toma de decisiones en planificación familiar.

Los cinco temas restantes se concentran en el estudio del MDF, que inicia con el desarrollo y validación del método, y finaliza con el seguimiento de los proveedores a los usuarios.

Cada unidad de estudio se estructura en la siguiente forma:

1. Introducción al tema.

2. Organización de la unidad: objetivos de aprendizaje, tiempo, materiales, actividades y lecturas de apoyo.
3. Desarrollo del tema y ejercicios prácticos.
4. Aspectos clave del tema.
5. Autoevaluación de conocimientos.

## SECCIÓN I

### Introducción al curso de capacitación a distancia

Ahora que usted forma parte de este curso de capacitación a distancia, probablemente tendrá algunas inquietudes e interrogantes sobre este modo de capacitarse, que no todos conocen claramente. Para unificar conocimientos, le presentamos en forma breve y sencilla, qué es la educación a distancia y qué ventajas tiene capacitarse a distancia.

#### ¿Qué es educación a distancia?

Educación a distancia es una “modalidad educativa” que ofrece flexibilidad a los estudiantes en cuanto a tiempo y espacio para estudiar. Por ejemplo, no requiere que los estudiantes estén físicamente presentes en el mismo salón ni a la misma hora con el instructor y con otros estudiantes. Con esta modalidad educativa los alumnos realizan las actividades de aprendizaje en forma individual, en el lugar y a la hora más conveniente a sus necesidades. Y, exige la misma rigurosidad que una clase presencial en cuanto a currículo, contenidos, preparación del docente, así como dedicación y rendimiento del estudiante.

#### ¿Qué ventajas tiene capacitarse a distancia?

La modalidad de capacitación a distancia, al igual que la capacitación presencial, permite que los participantes desarrollen capacidades esenciales de conocimientos y habilidades sobre los temas de estudio. Sin embargo, también ofrece oportunidades que no podrían lograrse con la enseñanza y el aprendizaje presencial en el aula. Algunas de las principales ventajas de los cursos de capacitación a distancia son:

- ◆ Llegan a un mayor número de personas, aun cuando estén dispersas y en las zonas rurales que no cuentan con oportunidades de capacitación.
- ◆ Satisfacen necesidades de formación de personas que no pueden asistir a un curso de capacitación presencial, ya sea, por motivos de trabajo, limitaciones de tiempo, acceso a centros de capacitación o cupo en los cursos.
- ◆ Aportan a los participantes los conocimientos y las experiencias de un equipo de expertos en diferentes temas de estudio; es como contar con varios maestros.
- ◆ Refuerza en los participantes la capacidad de organización y planificación de su tiempo de estudio.

#### ¿Cuál es el rol de los participantes?

El rol de los participantes es aprender. Por lo tanto, deben tener muy claro su compromiso como protagonistas de su propio aprendizaje. Esta es una tarea que requiere interés, motivación, planeación y organización personal para estudiar y practicar los conocimientos y las habilidades desarrolladas durante el curso de capacitación. El protagonismo de los participantes es fundamental para realizar y analizar las lecturas, resolver los ejercicios de aplicación y completar las actividades sugeridas, realizar y registrar estudios de casos, y autoevaluar sus conocimientos.

## Descripción y organización del curso de capacitación

### Propósito

El propósito de este curso es poner a disposición del estudiante un curso breve de alta calidad y de las instituciones de salud una alternativa de capacitación de bajo costo. Este curso se ofrece mediante una modalidad de capacitación a distancia, que permite al participante la oportunidad de dirigir su propia experiencia de aprendizaje, ampliar sus conocimientos y desarrollar habilidades que le ayuden a mejorar la calidad de la consejería y del servicio sobre planificación familiar.

### Objetivos

Al final del curso los participantes podrán:

1. Aplicar los criterios de elegibilidad del MDF, y dar consejería en este método.
2. Usar las distintas herramientas de apoyo del proveedor para la consejería en el MDF.
3. Ayudar a las parejas a comunicarse y decidir cómo protegerse de un embarazo con el uso correcto del MDF.
4. Aumentar la toma de conciencia de las parejas sobre sexualidad, salud reproductiva y planificación familiar.

### Metodología

El curso se desarrolla mediante actividades que incluyen: revisión de materiales para lectura y/o análisis, ejercicios prácticos, análisis y discusión de casos y situaciones simuladas de usuarios, registro de reflexiones y experiencias personales y autoevaluación de conocimientos.

El paquete incluye:

- ◆ Manual de Autoestudio
- ◆ Paquete de herramientas de apoyo del proveedor del MDF

El material indicado en las lecturas de apoyo de cada tema se encuentra en su COP regional. Las lecturas de apoyo son opcionales.

### Tiempo

El curso de capacitación a distancia está diseñado para desarrollarse en 12 horas aproximadamente, cinco para el estudio de los contenidos teóricos y siete para resolver los ejercicios prácticos.

Contenidos	Tiempo
Estudio de los contenidos teóricos	5 horas
Ejercicios y prácticas de campo	7 horas

## Evaluación

Los participantes podrán autoevaluar su aprovechamiento en cuanto a conocimientos y habilidades adquiridas en el curso de capacitación. Los insumos que se utilizarán para la evaluación son los siguientes:

1. Resultados de las pruebas de conocimientos de cada unidad de estudio.
2. Resultado de la prueba final de conocimientos.
3. Verificación de ejercicios y tareas.

## Certificación

Al finalizar el curso, cada participante será certificado como proveedor del Método de Días Fijos si obtiene un puntaje mínimo del 85% en la prueba final de conocimientos. También recibirán 1 crédito del COP.

## SECCIÓN II

En esta sección se desarrolla el contenido del curso, distribuidos en nueve temas. Los primeros cuatro temas apoyan el desarrollo de la capacidad y sensibilidad de los proveedores para apoyar al usuario en la toma de decisiones el uso de la planificación familiar. Los otros cinco temas son para el estudio del MDF.

### Temas de estudio

1. Interacción entre el cliente y el proveedor
2. La fertilidad humana
3. El ciclo menstrual
4. Métodos basados en el conocimiento de la fertilidad
5. Cómo manejar aspectos de la sexualidad en la pareja
6. El Collar del Ciclo®: una herramienta de apoyo al Método de Días Fijos
7. Criterios de selección de usuarios para el MDF
8. Consejería del Método de Días Fijos
9. Visita de seguimiento a usuarios del MDF

### 1 Introducción

Esta unidad ofrece la oportunidad de recordar aspectos clave que los proveedores deben conocer y poner en práctica para interactuar en forma efectiva con los usuarios de los servicios de salud.

El propósito de esta unidad es mejorar el desempeño de los proveedores, ayudándoles a sentirse más cómodos para abordar estos temas con los clientes de los servicios y para definir estrategias de comunicación en el manejo de temas de sexualidad.

### 2 Organización de la unidad de estudio

#### Objetivos:

Al final de este módulo usted podrá:

- ◆ Discutir elementos importantes de la interacción entre usuario y proveedor, en una consulta de planificación familiar.
- ◆ Identificar valores personales y actitudes positivas del proveedor que intervienen en la consejería sobre planificación familiar.
- ◆ Apoyar a usuarios en la toma de decisiones sobre planificación familiar.

**Tiempo:** 30 minutos

#### Materiales:

- ◆ Manual de autoestudio.

#### Actividades:

- ◆ Lectura de contenidos temáticos.
- ◆ Ejercicios individuales.

#### Lecturas de apoyo:

- ◆ Modelo de Consejería de 5 pasos.
- ◆ Interacción entre Cliente y Proveedor (opcional publicación del Centro de Comunicaciones de Johns Hopkins University <http://www.infoforhealth.org/pr/prs/sq01/q01.pdf/CCP>).

### 3 Desarrollo del tema

Para comenzar el estudio de esta unidad, usted debe realizar un ejercicio individual que le ayuda a reflexionar y analizar cómo es la interacción que establece actualmente con usuarios de los servicios de salud.

El propósito de este ejercicio es ayudarlo a definir algunas estrategias a nivel personal e institucional para mejorar la interacción con los usuarios, de manera que éstos se sientan informados y apoyados en la toma de decisiones sobre el cuidado de su salud y satisfechos de los servicios.

## EJERCICIO N° 1: Interacción entre el Cliente y el Proveedor

<b>Tema:</b>	¿Cómo promover el diálogo entre el cliente y el proveedor de servicios?
<b>Objetivo:</b>	Crear un espacio de reflexión sobre la interacción usuario y proveedor. Apoyar a los proveedores en definir estrategias para mejorar la comunicación con los usuarios de los servicios de salud.
<b>Tiempo:</b>	15 minutos
<b>Indicaciones/ Actividades:</b>	Lea y complete.

Recuerde una interacción reciente que haya ocurrido entre usted y una usuaria de planificación familiar. Describa, ¿Qué puntos importantes conversaron? ¿Cómo fue la participación de la usuaria? ¿Cuál fue la actitud de la usuaria? ¿Cuál fue la actitud suya como proveedor?

---

---

---

---

De esa interacción, ¿Qué le llamó más la atención a usted?

---

---

---

Escriba una lista de factores que ayudaron o limitaron esa interacción.

---

---

---

---

---

---

Después de haber completado el ejercicio, continúe con la lectura reflexiva sobre el tema interacción cliente - proveedor.

## EJERCICIO N° 2: Lectura

### ¿A qué llamamos “interacción cliente - proveedor”?

“Interacción cliente – proveedor” se refiere al acto de comunicación entre usuario y proveedor de salud. Es una comunicación frente a frente en la cual el **proveedor utiliza** sus conocimientos y destrezas de consejería para ayudar al usuario a tomar o reafirmar decisiones sobre su salud reproductiva.

La interacción cliente - proveedor propicia el uso adecuado del lenguaje para ofrecer la información necesaria sobre los métodos de planificación familiar, ampliar la comprensión y aclarar posibles dudas sobre su uso, ventajas y efectos secundarios de los métodos anticonceptivos, a modo que el usuario pueda elegir un método por convicción y preferencia.

El nivel de confianza que se logra en la interacción cliente - proveedor facilita abordar temas sensibles; como las infecciones de transmisión sexual (ITS), casos de violencia y dificultades de comunicación en la pareja.

### ¿Cuándo se da la interacción cliente - proveedor?

La interacción cliente - proveedor se da cuando el usuario se acerca al establecimiento de salud para solicitar información sobre salud reproductiva y planificación familiar.

Además de los proveedores del servicio, como los médicos y enfermeras, los clientes interactúan con otro personal de los programas de salud, como recepcionistas, administradores y asistentes del servicio. Es importante considerar que todas las interacciones son determinantes para el usuario, sin importar el tipo de personal con quien la establezca. Por ello, idealmente, todo el personal del programa debe poseer conocimientos y habilidades de consejería.

A partir de la primera interacción con los proveedores, el cliente comenzará a formarse una idea del servicio y del personal. La primera impresión es determinante para que fijen en su mente la calidad y calidez del servicio; por lo tanto, es importante que los proveedores traten de hacer una efectiva interacción desde que se establece el contacto con el usuario.

La interacción cliente - proveedor es una comunicación en dos sentidos: el usuario y el proveedor. Ambos son agentes importantes en la interacción, tienen intereses y necesidades específicas. Sin embargo, es el proveedor de salud quien protagoniza la interacción, en su condición de portador del conocimiento sobre salud reproductiva y métodos de planificación familiar, así como de las habilidades de consejería. No obstante, el proveedor de salud debe saber escuchar, pues la orientación que se brinde debe corresponder con las necesidades e intereses del usuario. También porque en la habilidad de saber escuchar y saber intervenir en la comunicación es lo que permite lograr empatía y confianza en la interacción. En la práctica frecuentemente el proveedor, en el afán de proporcionar mayor información al usuario, no le da oportunidades de preguntar o explicar los puntos importantes que lleva en mente a la consulta.

Actualmente los programas están cambiando el enfoque del servicio centrado en los clientes; la mayor parte de los programas de salud reproductiva ponen mayor énfasis en darles una buena atención para satisfacer sus necesidades e inquietudes. También promueven la participación activa, al momento de elegir un método o un servicio.

En resumen, se puede decir que una interacción entre el cliente y el proveedor es efectiva cuando permite que el cliente se sienta cómodo conversando sobre salud reproductiva, reciba y comprenda la información que le permita tomar decisiones respecto al uso de un método de planificación familiar.

Es un deber del proveedor de salud proporcionar toda la información necesaria sobre los métodos de planificación familiar, respetar las decisiones del usuario y entregar el método seleccionado.

### ¿Cómo apoyar al cliente en la toma de decisiones?

En toda consulta relacionada con la salud reproductiva y la planificación familiar, están presentes dos "expertos": el proveedor de salud y el usuario. Ambos tienen sus conocimientos, experiencias y necesidades particulares que influyen en la forma de comportarse y en las decisiones que toma cada uno de acuerdo a su papel.

Para ayudar al usuario en la toma de decisiones respecto a la salud reproductiva, es necesario que el proveedor adopte una actitud de respeto, empatía y confianza que le permita al usuario sentirse cómodo conversando sobre el tema. El proveedor ofrece la información sencilla y apropiada a las necesidades del usuario. Si el usuario se siente en un ambiente seguro y agradable, comprenderá con más facilidad lo que el proveedor le explique y tendrá más claridad acerca de lo que necesita para satisfacer su necesidad y estará más motivado a cuidar su salud.

Los proveedores deben comprender que, para los clientes, no es tarea fácil tomar una decisión, especialmente si se trata de planificación familiar. Para ellos, es un proceso complejo y continuo que se inicia desde antes de presentarse con el proveedor al establecimiento de salud. Por ejemplo, los usuarios pasan un proceso personal que a la vez está influenciado por la familia, los líderes espirituales y la comunidad misma. Las usuarias en este proceso consultan diversas fuentes para obtener diferentes puntos de vista y poder tomar una decisión.

Si la usuaria decide que debe optar por un servicio o un método, primero debe decidir si debe buscar o no el servicio; después, se pregunta a sí misma y a los demás por qué buscarlo; a continuación, decide si va a asistir o no al servicio, cuándo hacerlo, cuáles métodos de planificación familiar probará; una vez que ha elegido un método, decide si lo va a usar; si ya lo usa, decide si lo va a continuar o discontinuar o si lo va a cambiar.

Este esfuerzo de los usuarios para la toma de decisiones no es evidente para los proveedores y, por lo tanto, algunas veces no lo valorizan en el cliente; por el contrario, se quejan de poco interesados y negligentes en el cuidado de la salud.

Otra situación que considerar en la interacción cliente y proveedor es la influencia social y cultural que tienen las personas respecto a la fertilidad y anticoncepción. Muchas de las decisiones están determinadas por la familia, influencia de la religión, el estatus económico y las creencias locales.

El proveedor debe ser consciente de respetar las opiniones del usuario y ofrecerle la información necesaria sobre los métodos de planificación familiar, explicando claramente las ventajas y los efectos secundarios de los diferentes métodos para que, al final, el cliente pueda tomar una decisión sobre el método a utilizar.

### ¿Qué es la decisión informada en salud?

La decisión informada se reconoce como el proceso por medio del cual un usuario toma una decisión bien razonada sobre el cuidado de su salud. Para ello, es necesario estar informado, tener opciones y acceso a una variedad de métodos anticonceptivos y a servicios de buena calidad. La decisión informada comprende la elección del método y la decisión para continuarlo o suspenderlo, según se desee. El propósito final de una interacción es que el cliente tome una buena decisión basada en la información del proveedor y en las condiciones de calidad del servicio.

La decisión informada brinda muchos beneficios a los programas de planificación familiar, contribuye a que el cliente tenga mejor control sobre su vida sexual y reproductiva, asuma con motivación la responsabilidad por su salud y fomente una relación de mutua confianza con el proveedor.

Cuando un usuario elige un método por decisión informada, lo usa por más tiempo y se siente satisfecho del servicio.

#### Sabía usted que...

En los últimos años, ha ido creciendo el reconocimiento del papel que desempeña el usuario en las consultas de salud reproductiva y planificación familiar. En 1994 la Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo (CIPD) en el Cairo, se respaldó la atención de la salud reproductiva, enfocada en las necesidades y los derechos del individuo.

En resumen se puede decir que una buena interacción es la que permite que el usuario se sienta cómodo y reciba la información completa que necesita para tomar decisiones y poder elegir voluntariamente un método o un servicio. El proveedor, por su parte, debe proporcionarle toda la información necesaria, respetar las decisiones que tome y entregar el método que el cliente seleccione para poder cumplir el principio de “decisión informada”.

## EJERCICIO N° 3: Interacción entre el cliente y el proveedor

<b>Tema:</b>	¿Qué cualidades son necesarias en los proveedores para establecer una interacción efectiva con los usuarios de los servicios de salud?
<b>Objetivo:</b>	Identificar las cualidades y actitudes de los proveedores.
<b>Tiempo:</b>	15 minutos.
<b>Indicaciones/ Actividades:</b>	Elabore una lista de cualidades y actitudes que usted considera necesarias en los proveedores, para mejorar la interacción con los usuarios de los servicios de salud.
<b>Lecturas Sugeridas:</b>	Consejería de 5 pasos (opcional)

Liste cualidades y actitudes que deben tener los proveedores.

Cualidades	Actitudes
Ejemplo: Saber escuchar	Ejemplo: Mostrar interés y respeto por las opiniones del usuario. Usar lenguaje corporal al adecuado.
1.	
2.	
3.	

## EJERCICIO N° 4: Lectura

### Características del proveedor

Los proveedores de servicios de planificación familiar, deben poseer cualidades que permitan que la interacción con los usuarios sea eficaz y positiva. Algunas características se describen a continuación:

- ◆ **Ser respetuoso:** Reconocer que todos los usuarios tienen derecho a ser respetados; sea cual sea su nivel de educación, edad, sexo, grupo étnico o nivel de ingresos. No imponer ideas, tratando de romper esquemas o modos de pensar e interpretar la realidad, sobre todo en temas de sexualidad, los cuales forman parte de la cultura particular de cada usuario.
- ◆ **Ser empático:** El proveedor debe mostrar interés en las necesidades del usuario. Cuando el proveedor se pone en el lugar del usuario, puede identificarse con sus necesidades e intereses. Esto es lo que se conoce por "empatía con el usuario".. La empatía permite que haya mayor confianza entre el usuario y el proveedor de salud.
- ◆ **Saber escuchar:** Las buenas habilidades de comunicación son esenciales, particularmente saber escuchar con atención e interés. Se requiere en los proveedores desarrollar habilidades para el lenguaje corporal, prestar atención, ceder la palabra y otras que permitan al cliente sentirse aprobado o escuchado cuando habla.
- ◆ **Ser tolerante:** Los proveedores de servicios de salud deben ser tolerantes, es decir, deben adoptar una actitud imparcial con todos los usuarios, sea cual sea su edad, grupo étnico, sexo, religión, raza o nivel educativo. Es importante que los proveedores conozcan la cultura local. Si un proveedor tiene ciertas inclinaciones por algunos métodos en especial, no debe olvidar que en ese momento sus conocimientos predominan sobre las necesidades de información y los intereses del usuario sobre los servicios de salud.
- ◆ **Saber introducir y desarrollar los temas:** Con demasiada frecuencia, los proveedores hablan de la anticoncepción desde el punto de vista biológico, sin tener en cuenta las concepciones de los usuarios sobre sexualidad, sentimientos, actitudes y prejuicios. Entre los temas que quizás sea necesario tener tacto para abordarlos con el usuario, figuran los siguientes: número de compañeros sexuales, negociación acerca de las relaciones sexuales en la pareja, uso de condones con el compañero, forma en que los efectos secundarios pueden influir en las relaciones sexuales, entre otros.
- ◆ **Ser imparcial:** Los proveedores deben adoptar una actitud imparcial acerca de todos los métodos anticonceptivos. Los buenos consejeros no imponen sus opiniones a un usuario, incluso si están a favor o en contra de un método en particular.
- ◆ **Ser competente:** Los proveedores necesitan tener una base de conocimientos técnicos que les ayuden en la tarea de motivar a los clientes a tomar nuevas decisiones a medida que amplían su información sobre los servicios de salud. Cuando un usuario elige un método, el proveedor debe dárselo y no tratar de cambiar su decisión ni hacerlo elegir un método que para el proveedor sea "mejor", a menos que la preferencia del usuario no sea apropiada por razones médicas.

## 4 Aspectos clave

- ◆ La interacción entre el cliente y el proveedor es todo tipo de comunicación que se establece entre el proveedor de servicios y el usuario de salud. Puede darse en el centro de salud o fuera de éste. Algunas actividades, como charlas educativas o informativas, reuniones comunitarias o prestar otros servicios en la clínica, son ejemplos de situaciones donde se puede establecer una interacción entre usuario y proveedor.
- ◆ La interacción efectiva es aquella en la que tanto el cliente como el proveedor se sienten cómodos y en confianza, al conversar sobre temas de interés común.
- ◆ La interacción entre cliente y proveedor ayuda a tomar o reafirmar decisiones de los usuarios sobre su salud. Por ejemplo, los proveedores pueden ayudar a un cliente ofreciéndole la información necesaria, haciéndolo sentir cómodo y mostrándole empatía para elegir un servicio o método anticonceptivo, sin forzarlo a elegir algo que no sea de su preferencia.
- ◆ Cuando los clientes toman sus propias decisiones sobre un servicio o un método apoyados por la información y la confianza en el proveedor, se aplica el principio de calidad que se conoce como “decisión informada”. Este principio es reconocido, además, como un derecho de los clientes.
- ◆ Los proveedores de servicios de planificación familiar deben tener cualidades que permitan que la interacción entre el usuario y el proveedor sea eficaz y positiva. Algunas cualidades son: empatía, respeto, habilidad para escuchar, discreción, imparcialidad y conocimientos sobre el tema.

## 5 Autoevaluación

1. ¿Qué cualidades considera importantes en un proveedor para que pueda establecer una interacción efectiva con los clientes?  


---


---
2. De acuerdo con la lectura anterior, ¿Qué beneficios ofrece a los programas de planificación familiar, la interacción efectiva entre cliente y proveedor?  


---


---
3. Explique ¿Qué haría usted con una usuaria muy tímida para hablar de planificación familiar y que se ha presentado a solicitar un método anticonceptivo?  


---


---
4. ¿En qué consiste la decisión informada del usuario?  


---


---


---

Para lectura adicional sobre la interacción entre cliente y proveedor, diríjase a [infoforhealth.org/pr/prs/sq01/q01.pdf](http://infoforhealth.org/pr/prs/sq01/q01.pdf)

### 1 Introducción

En la unidad anterior usted tuvo la oportunidad de conocer algunos elementos básicos de la calidad del servicio que ayudan a mejorar la interacción entre cliente y proveedor. Seguramente se sintió motivado a buscar nuevos conocimientos sobre algunos temas de la sexualidad y fertilidad en la pareja, a fin de compartirlos con sus clientes.

En este curso, al igual que en los programas de salud reproductiva, los temas de fertilidad y ciclo menstrual son un importante pilar en la formación de los proveedores, ya que les ayuda a orientar a los usuarios sobre cómo conocerse mejor a sí mismos, conocer mejor el funcionamiento de su cuerpo y la relación de su fertilidad con el ciclo menstrual.

En esta unidad de estudio se desarrollan algunos conceptos básicos de la fertilidad humana y su relación con el ciclo menstrual, pero, sobretodo, se refuerzan algunos conceptos que ayudan a los proveedores a definir estrategias que les hagan sentir más cómodos al discutirlos con los clientes del servicio. Estos conocimientos son de utilidad para que usted pueda orientar a los usuarios en la selección del MDF.

### 2 Organización

#### Objetivos:

Al finalizar esta unidad de estudio usted podrá:

- ◆ Conocer aspectos básicos de la fertilidad humana.
- ◆ Poseer mayor capacidad para abordar los temas de fertilidad con los usuarios.
- ◆ Definir estrategias de comunicación para lograr una interacción efectiva con los usuarios en torno a este tema.

**Tiempo:** 30 minutos

#### Actividades:

- ◆ Lectura de contenidos temáticos
- ◆ Ejercicios individuales

### 3 Desarrollo del tema

#### 1. Conocimiento de la fertilidad

Conocer sobre la fertilidad requiere un proceso de educación para que proveedores y usuarios de los servicios aprendan sobre los cambios fisiológicos que ocurren en el cuerpo de la mujer y del hombre. Generalmente, cuando se habla de fertilidad, se piensa solo en las mujeres, quizás porque en ellas se da el embarazo; sin embargo, la fertilidad es un tema que concierne a ambos sexos y que, además, es la base para comprender procesos que ocurren en el cuerpo y su relación con el ciclo menstrual y con los métodos de anticoncepción.

Es importante que la mujer y el hombre conozcan su fertilidad y tomen conciencia de ello porque, además de aprender acerca de cómo funciona su cuerpo, les ayuda a prepararse para reconocer los cambios en las diferentes etapas de su vida y a identificar otras señales importantes que indiquen posibles problemas de salud, como las infecciones de transmisión sexual (ITS).

Sabía usted que...

La información sobre la fertilidad contribuye a que las personas conozcan su cuerpo para poder:

- ◆ Identificar lo que es saludable y normal para cada individuo, durante su ciclo de vida.
- ◆ Identificar señales y síntomas que pueden indicar la necesidad de buscar asistencia en salud.
- ◆ Practicar comportamientos que favorecen su salud y les protegen de enfermedades.
- ◆ Comunicarse mejor con su pareja y su proveedor de salud.
- ◆ Ayudar a otras personas a conocer los cambios en sus cuerpos y cómo proteger su salud reproductiva.

Por lo general, en los programas de salud, el tema de la fertilidad se desarrolla solamente con las parejas usuarias de métodos naturales de planificación familiar, pensando que sólo es necesario para ellos porque su método estará muy relacionado con los signos de la fertilidad.

La información que se brinda en los establecimientos de salud es generalmente limitada y enfocada sólo al conocimiento de los síntomas y señales que indican la ovulación en la mujer. Sin embargo, se ha demostrado que los conocimientos más amplios sobre la fertilidad masculina y femenina ayudan a los usuarios de todo tipo de métodos anticonceptivos, y no solamente sirven para conocer el uso de métodos naturales. Por ejemplo, las usuarias de métodos hormonales, al igual que las mujeres en el postparto y la lactancia, carecen de información precisa sobre lo que ocurre en su cuerpo en relación a las hormonas y cómo les afecta su fertilidad.

El desconocimiento de aspectos importantes sobre la fertilidad, tanto en las mujeres como en los hombres, constituye una barrera para que opten por métodos anticonceptivos y servicios de calidad para su salud.

Las parejas que poseen información adecuada sobre fertilidad comprenden mejor cuándo hay más o menos probabilidades de que ocurra el embarazo durante el ciclo menstrual. Esta información también ayuda a las mujeres y a los hombres a entender mejor cómo es el proceso de la menopausia, qué cambios físicos y emocionales ocurren cuando la capacidad de reproducción de la mujer llega a su fin, y cuáles son los cuidados que se requieren en esa fase.

**Sabía  
usted que...**

Según los resultados de estudios realizados por el Instituto de Salud Reproductiva en diferentes países, se encontró que algunos proveedores evitan ofrecer información sobre fertilidad y ciclo menstrual a sus usuarios, porque creen que es difícil que comprendan estos temas. Sin embargo, la experiencia ha demostrado que, independientemente del nivel de escolaridad y sexo, cuando se ofrece información clara y sencilla sobre los temas de fertilidad u otros de la salud reproductiva, la misma es asimilada y puesta en práctica por las personas motivadas a obtener este conocimiento.

En el siguiente ejercicio, explore su experiencia en la consejería de planificación familiar cuando trata temas de fertilidad. Le sugerimos escribir sus opiniones y percepciones sobre el tema.

### EJERCICIO N° 3: La fertilidad humana

<b>Tema:</b>	¿Cómo se da consejería sobre fertilidad a los usuarios?
<b>Objetivo:</b>	Examinar la percepción y conocimientos sobre el tema de la fertilidad.
<b>Tiempo:</b>	10 minutos
<b>Indicaciones/ Actividades</b>	En base a su experiencia responda las preguntas.

¿Qué información sobre fertilidad humana considera necesaria compartir con una usuaria de un método natural de planificación familiar?

---

---

---

---

---

---

---

A partir de su experiencia, ¿Cómo se sienten sus usuarios cuando aborda el tema de la fertilidad? ¿Qué ha observado o escuchado en ellos, cuando menciona este tema?

---

---

---

---

---

---

---

¿Que beneficio tiene para la mujer el conocer sobre la fertilidad de su pareja y para el hombre?

---

---

---

---

---

---

---

## EJERCICIO N° 4: Lectura

### Fisiología reproductiva

El organismo del hombre funciona diferente al de la mujer en cuanto a la capacidad de fertilidad, pues produce espermatozoides todo el tiempo a partir de la pubertad. En cambio el organismo de la mujer produce sólo un óvulo cada mes, en un proceso cíclico regulado por varios cambios hormonales, lo cual se conoce como el ciclo menstrual de la mujer.

El embarazo puede ocurrir una vez que el óvulo se libera del ovario (ovulación), aproximadamente hacia la mitad del ciclo menstrual de la mujer. Si no ocurre el embarazo, el revestimiento del útero se desprende y la mujer experimenta sangrado menstrual. Este proceso biológico, conocido como menstruación o regla, empieza durante la adolescencia (menarquía) y continúa hasta que la mujer llega a la menopausia, alrededor de los cincuenta años de edad. A pesar de que, normalmente las mujeres tienen el período menstrual (menstruación o regla) durante décadas, hay muchas en el mundo que no comprenden cómo ocurre ni cómo se desarrolla este proceso, ya que carecen de los conocimientos básicos sobre su fertilidad.

La fertilidad humana, al igual que otros temas de la salud reproductiva, como las ITS y la comunicación en pareja para las relaciones sexuales, siguen siendo temas que las personas evitan conversar en la pareja, en la familia y con los proveedores de salud.

Los proveedores y los usuarios muchas veces se sienten incómodos hablando sobre sexualidad y salud reproductiva, en parte por la cultura que no facilita el abordaje de estos temas que ve como un tabú, y en parte por la falta de estrategias apropiadas para comunicarlos.

Muchos de los proveedores evitan abordar temas de sexualidad durante una consejería o una actividad educativa, porque creen que los clientes se sentirán incómodos o agredidos en su privacidad, especialmente cuando se trata de un proveedor o un usuario del sexo opuesto. Otros proveedores evitan abordar estos temas con usuarios de poca escolaridad, porque creen que no serán capaces de comprenderlos. Sin embargo, eso no es cierto, ya que está demostrado por medio de diversos estudios, que los clientes con o sin escolaridad entienden los temas de fertilidad cuando se les explica en forma efectiva y los motivan a conversar sobre ello.

Pese a todas las limitantes que existen para divulgar información sobre fertilidad, continúa siendo necesario que las parejas conozcan el proceso del ciclo menstrual y cómo se establecen los días fértiles, porque es la única manera de conocer los efectos de los métodos anticonceptivos y el funcionamiento del cuerpo humano. Por ejemplo, algunas parejas que usan métodos naturales prefieren usar métodos de barrera, como condones o diafragmas, durante los días fértiles. Por lo tanto, ellos deben aprender a conocer su cuerpo e identificar, en cada ciclo, los días fértiles en que deben protegerse utilizando métodos de barrera.

#### 4 Aspectos clave

- ◆ El conocimiento sobre fertilidad y ciclo menstrual ayuda a las parejas a reconocer cambios en las diferentes etapas del ciclo menstrual de la mujer y señales importantes que indican problemas de salud, como las infecciones de transmisión sexual (ITS).
- ◆ El hombre es fértil todo el tiempo a partir de la pubertad; la mujer, solamente el día de la ovulación en cada ciclo menstrual. Sin embargo, debido a que no se conoce el día exacto en que ocurrirá la ovulación, la mujer se considera fértil durante varios días cada ciclo.
- ◆ Las parejas que reciben información correcta sobre fertilidad y ciclo menstrual tienen mayor capacidad de comprender cuándo hay más o menos probabilidades de un embarazo durante el ciclo menstrual de la mujer.
- ◆ Las parejas que poseen información correcta sobre el ciclo menstrual están en mejores condiciones de comprender cómo los anticonceptivos hormonales y circunstancias, como el postparto y la lactancia materna, influyen el ciclo menstrual y la ovulación.
- ◆ Cuando la información que el proveedor da es clara, sencilla y apropiada a las necesidades e intereses del usuario, éste comprende fácilmente los temas de fertilidad y ciclo menstrual y los aplican en su vida sexual y reproductiva.

#### 5 Autoevaluación

Lea y responda, marcando falso (F) o Verdadero (V).

1. Para respetar la privacidad de las usuarias, es mejor no indagar sobre los conocimientos de la fertilidad en pareja.	F	V
2. Nadie sabe con seguridad cuando es el día de la ovulación en la mujer.	F	V
3. Las mujeres son fértiles todos los días, desde la primera menstruación.	F	V
4. Los hombres son fértiles todos los días, desde la pubertad.	F	V
5. El óvulo vive un promedio de veinticuatro horas en el cuerpo de la mujer.	F	V
6. El espermatozoide vive aproximadamente dos horas, una vez que es depositado en el cuerpo de la mujer.	F	V
7. Las parejas que tienen información correcta sobre fertilidad se sienten motivadas a usar métodos de planificación familiar.	F	V
8. Las mujeres ovulan varias veces en un ciclo menstrual.	F	V
9. La información sobre fertilidad solamente debe ofrecerse a las parejas que usan métodos naturales.	F	V
10. El tema sobre fertilidad debe ofrecerse solamente a los usuarios que la solicitan.	F	V

## TEMA 3: EL CICLO MENSTRUAL

### 1 Introducción

El ciclo menstrual consiste en una serie de eventos que ocurren en el cuerpo de la mujer, y una de sus funciones es prepararlo para el embarazo. En planificación familiar, el ciclo menstrual está relacionado íntimamente con los métodos anticonceptivos, algunos de los cuales causan alteraciones para prevenir el embarazo. Otros, como los métodos de barrera y los naturales, también evitan el embarazo, pero sin causar cambios en el ciclo menstrual.

Tanto para los proveedores como para los usuarios el conocimiento del ciclo menstrual es vital cuando se trata de planificación familiar, porque ayuda a hombres y mujeres a conocer cómo funciona su cuerpo, y aprenden a asociar este conocimiento a su propia fertilidad.

En esta unidad de estudio se tratan aspectos clave sobre el ciclo menstrual que le ayudarán a comprender mejor los eventos que ocurren durante el ciclo menstrual, y también a definir algunas estrategias sobre cómo compartir esta información con sus usuarios.

### 2 Organización

#### Objetivos de aprendizaje:

Al finalizar esta unidad de estudio usted podrá:

- ◆ Definir el ciclo menstrual.
- ◆ Identificar los eventos que ocurren durante el ciclo menstrual.
- ◆ Calcular la duración del ciclo menstrual.

**Tiempo:** 40 minutos

- ◆ Calendario - almanaque

#### Actividades:

- ◆ Lectura de contenidos temáticos
- ◆ Ejercicios individuales

#### Lecturas de apoyo:

- ◆ El ciclo menstrual y su relación con los métodos anticonceptivos. <http://www.prime2.org/prime2/pdf/menCyc-sp.pdf> (opcional)

### 3 Desarrollo del tema

#### ¿Qué es el ciclo menstrual?

El ciclo menstrual es el tiempo comprendido entre el primer día de la regla hasta un día antes de la siguiente regla. Es decir, comprende todos los días que hay entre dos reglas. El número de días que pasa entre una regla y otra puede variar.

La siguiente ilustración representa gráficamente un ciclo menstrual en el que se pueden identificar los diferentes acontecimientos que ocurren.

(La duración del ciclo graficado en el ejemplo, es de 29 días)



Algunas características del ciclo menstrual:

- ◆ El ciclo menstrual inicia con la llegada de la regla.
- ◆ Después de la llegada de la regla, vienen algunos días con pocas probabilidades de un embarazo y se identifican como días no fértiles. Luego hay una etapa con mayores probabilidades de un embarazo; estos días se identifican como fértiles.
- ◆ La mujer es fértil porque produce un óvulo (célula o semilla reproductora) alrededor de la mitad de cada ciclo menstrual. Estos días son reconocidos como la ventana fértil del ciclo menstrual.
- ◆ Durante el ciclo menstrual ocurren varios eventos:
  - Llega la regla.
  - Se da la ovulación, momento en el que existe la posibilidad de un embarazo.
  - Si el óvulo no es fecundado, llega la regla y comienza un nuevo ciclo.
- ◆ La ovulación ocurre solamente una vez durante el ciclo menstrual. No se sabe con exactitud qué día, pero sucede hacia la mitad del ciclo. El óvulo vive aproximadamente un día en el cuerpo de la mujer.
- ◆ El ciclo menstrual dura, generalmente, entre 26 y 32 días; sin embargo, la duración y cantidad de sangrado varía de una mujer a otra. Es normal que los ciclos varíen algunos días, aun en la misma mujer.
- ◆ El día que llega la regla, se inicia un nuevo ciclo menstrual. Es una actividad cíclica; por ello, se denomina “ciclo menstrual”.

#### ¿Cómo calcular la duración del ciclo menstrual?

Para calcular la duración del ciclo, cuente los días entre el primer día de la regla hasta el día anterior a la siguiente.

En la siguiente ilustración se muestra un ejemplo para calcular la duración del ciclo menstrual, utilizando el calendario (almanaque).

Ejemplo 1:

El día 2 de mayo inicia el ciclo menstrual con la llegada de la regla. A partir de ese día se comienza a contar la duración del ciclo menstrual hasta un día antes de la siguiente regla que en este ejemplo es el día 29; por lo tanto, si se cuentan los días que transcurrieron, son 27 días; es decir, la duración del ciclo menstrual en este ejemplo es de 27 días. Se cuenta desde el día 2 de mayo hasta el día 28 de mayo, ya que el día 29 inicia un nuevo ciclo.

MES DE MAYO 2006						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Ejemplo 2:

El día 11 del mes se inicia la regla; se espera la próxima regla el día 15 del siguiente mes, es decir, la duración del ciclo es de 31 días.

MES DE MAYO 2006						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

MES DE MAYO 2006						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## EJERCICIO N° 4: El ciclo menstrual

<b>Tema:</b>	Repase el cálculo de la duración del ciclo menstrual usando el calendario.
<b>Objetivo:</b>	Aprender a calcular el ciclo menstrual.
<b>Tiempo:</b>	20 minutos.
<b>Indicaciones/ Actividades</b>	En base al estudio de la unidad respectiva, responda las preguntas.

Calcule la duración del ciclo menstrual en los siguientes cinco casos, usando el listado de fechas, y anote en el espacio vacío el # de días que dura el ciclo de cada usuaria

Nombre de la Usuaría	Fecha de inicio de la regla	Fecha cuando espera la próxima regla	Duración del ciclo menstrual
Ejemplo:	1° de Abril	29 de Abril	28 días
Carmen	5 de Octubre	3 de Noviembre	.....días
Claudia	1 de Enero	31 de Enero	.....días
Jenny	31 de Enero	2 de Marzo	.....días
Lucía	3 de Febrero	6 de Marzo	.....días
Isabel	8 de Marzo	4 de Abril	.....días

**Respuestas:** 1) 29, 2) 30, 3) 30, 4) 31 y 5) 27

**Sabía usted que...**

Una de las preguntas más frecuentes de parte de usuarios de los servicios de salud es: "¿Por qué hay una ventana fértil de varios días en el ciclo menstrual, si el óvulo vive un día solamente?"

La explicación es que la ovulación ocurre solamente un día en el ciclo. Y, a pesar que el óvulo vive sólo veinticuatro horas, la mujer puede quedar embarazada en un lapso de varios días. Esa posibilidad se debe a que no se sabe con anticipación el día exacto de la ovulación, sólo se conoce que es a mediados del ciclo menstrual; y también, porque el espermatozoide, que es la célula o semilla reproductora del hombre, puede vivir por varios días dentro de la mujer y unirse al óvulo (fecundarlo) en el momento en que éste es liberado.

## EJERCICIO N° 5: Prepare una explicación sobre el ciclo menstrual

<b>Tema:</b>	El Ciclo Menstrual.
<b>Objetivo:</b>	Explicar los eventos que ocurren durante el ciclo menstrual.
<b>Tiempo:</b>	30 minutos.
<b>Indicaciones:</b>	Bajo el supuesto que en su establecimiento se va a realizar una charla informativa en la sala de espera, elabore un guión de las explicaciones que usted ofrecería a un grupo de usuarias de bajo nivel de escolaridad. Incluya en su guión los aspectos clave de los eventos que ocurren durante el ciclo menstrual.

### Aspectos clave de los eventos del ciclo menstrual

- ◆ ¿Cuándo inicia el ciclo menstrual?
- ◆ ¿Cuándo termina el ciclo menstrual?
- ◆ ¿Cómo se calcula la duración del ciclo menstrual?
- ◆ ¿Cuándo sucede la ovulación en el ciclo menstrual?
- ◆ ¿En qué días del ciclo menstrual hay más probabilidades de un embarazo?
- ◆ ¿Cuánto tiempo vive el óvulo que produce la mujer?
- ◆ ¿Cuánto tiempo vive el espermatozoide del hombre dentro de la mujer?
- ◆ ¿A qué se le llama regla o menstruación? ¿En qué se diferencia del ciclo menstrual?

## “MI GUIÓN DE CHARLA INFORMATIVA”

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Usando el guión que preparó, explique en qué consiste el ciclo menstrual a una usuaria.

Al finalizar la sesión con la usuaria, responda:

- ◆ ¿Cuál fue la actitud de la usuaria?

---

---

---

---

---

- ◆ ¿Qué aspectos del ciclo menstrual le fueron difíciles de comprender a la usuaria?

---

---

---

---

---

- ◆ ¿Qué explicaciones mejoraría en las siguientes charlas informativas?

---

---

---

---

#### 4 Aspectos clave

- ◆ El ciclo menstrual es el tiempo comprendido entre el primer día de la regla, hasta un día antes de la siguiente regla.
- ◆ El ciclo menstrual varía de mujer a mujer; inclusive, puede variar en una misma mujer.
- ◆ En el ciclo menstrual hay días fértiles en que la mujer tiene mayor probabilidad de quedar embarazada y días infértiles en que tiene menos posibilidad de un embarazo.
- ◆ Es importante diferenciar el período de sangrado (menstruación o regla) del ciclo menstrual.
- ◆ La mujer es fértil porque produce un óvulo (célula o semilla reproductora de la mujer) en cada ciclo.
- ◆ No se sabe con anticipación el día exacto de la ovulación de la mujer (el momento en que sale el óvulo).
- ◆ El óvulo (célula o semilla reproductora de la mujer) vive aproximadamente veinticuatro horas.
- ◆ Los espermatozoides (célula o semilla reproductora del hombre) pueden vivir por varios días dentro de la mujer y unirse al óvulo (fecundarlo).
- ◆ Durante el ciclo menstrual ocurren varios eventos: llega la regla, se da la ovulación en la mujer y hay la posibilidad de un embarazo. Es importante recordar que en el ciclo menstrual suceden todos esos eventos, entre una regla y la siguiente.

#### 5 Autoevaluación

Lea y responda, marcando falso (F) o verdadero (V).

1. Días fértiles son los días en que la mujer tiene la regla o menstruación.	F	V
2. En el ciclo menstrual de la mujer hay una fase que se reconoce como ventana fértil.	F	V
3. La ovulación ocurre a mediados del ciclo menstrual de la mujer.	F	V
4. El ciclo menstrual puede variar en duración, inclusive en una misma mujer.	F	V
5. El ciclo menstrual se inicia el primer día de la regla.	F	V
6. Período menstrual es lo mismo que ciclo menstrual.	F	V
7. El óvulo de la mujer vive aproximadamente cuatro días.	F	V
8. El ciclo menstrual tiene la misma duración en las mujeres de la misma edad.	F	V
9. El ciclo menstrual comprende el tiempo que pasa entre una regla y otra.	F	V
10. El óvulo vive solamente veinticuatro horas.	F	V

## TEMA 4: MÉTODOS BASADOS EN EL CONOCIMIENTO DE LA FERTILIDAD

### 1 Introducción

Las encuestas demuestran que hay un gran número de personas en el mundo que desean optar por una forma natural de evitar el embarazo. Los métodos en el conocimiento de la fertilidad son una opción segura y eficaz para estas personas. Sin embargo, frecuentemente, estas desconocen los días fértiles y la información relativa al uso de este tipo de métodos.

Cuando a los usuarios se les proporciona información de calidad sobre la fertilidad y el ciclo menstrual, sus percepciones sobre los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad, cambian y se muestran cada día más interesados en conocer y usar un método que ellos mismos pueden controlar.

En esta unidad usted tendrá la oportunidad de examinar información sobre algunos métodos naturales, a fin de que pueda ayudar a los usuarios interesados en estos métodos de planificación familiar.

### 2 Organización de la unidad de estudio

#### Objetivos:

Al finalizar esta unidad de estudio usted podrá:

- ◆ Explicar en qué consisten los métodos, basados en el conocimiento de la fertilidad (ó métodos naturales).
- ◆ Apoyar y orientar a usuarios interesados en los métodos naturales, basados en el conocimiento de la fertilidad.

**Tiempo:** 30 minutos

#### Actividades:

- ◆ Lectura de contenidos temáticos
- ◆ Ejercicios individuales

#### Lecturas de apoyo:

- ◆ Normas Nacionales de Planificación Familiar

### 3 Desarrollo del tema

Para iniciar esta unidad de estudio usted debe realizar un ejercicio práctico que le permita analizar la oferta de métodos anticonceptivos de la Norma Nacional de Planificación Familiar, a fin de identificar los métodos que se basan en el conocimiento de la fertilidad.

## EJERCICIO N° 6: Basados en el conocimiento de la fertilidad

<b>Tema:</b>	Métodos de planificación familiar basados en el conocimiento de la fertilidad.
<b>Objetivo:</b>	Analizar la oferta de métodos naturales basados en el conocimiento de la fertilidad que se ofrece en la Norma Nacional de Planificación Familiar.
<b>Tiempo:</b>	20 minutos
<b>Actividades:</b>	Consultar la Norma Nacional de Planificación Familiar y analizar la oferta de métodos naturales basados en el conocimiento de la fertilidad.
<b>Indicaciones:</b>	Busque en sus materiales de lectura el documento Norma Nacional de Planificación Familiar. Realice la lectura y el análisis de la sección de métodos naturales basados en el conocimiento de la fertilidad disponibles y responda la siguiente lista de preguntas:

1. ¿Qué métodos naturales se ofrecen en su establecimiento de salud, según la Norma Nacional de Planificación Familiar?

---

---

---

2. ¿De qué materiales de apoyo se dispone para la consejería de usuarios de métodos naturales?

---

---

---

3. ¿Para qué usuarios son recomendados los métodos naturales?

---

---

---

4. Elabore un listado de los materiales disponibles para la consejería de métodos naturales:

---

---

---

Al terminar el ejercicio, continúe con la lectura reflexiva. Tome nota de los aspectos que le parecen más importantes.

## ¿Qué son los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad?

Los métodos de planificación familiar basados en el conocimiento sobre fertilidad son aquellos que se basan en la identificación de los días fértiles del ciclo menstrual, a través de la observación de los signos de la fertilidad, como secreciones cervicales y temperatura basal del cuerpo, o mediante el control de los días del ciclo menstrual. Se utilizan varios nombres para reconocerlos, entre ellos, métodos naturales o de abstinencia periódica.

La planificación familiar mediante el uso de métodos naturales proporciona una alternativa a las parejas que por alguna razón médica o personal no pueden optar por métodos químicos. También responde a las necesidades de diversas poblaciones que, por sus creencias religiosas y éticas, no desean un método químico.

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 de Salud Reproductiva de la Universidad de Georgetown, así como el Método de Billings, el Ritmo y el de la Temperatura Basal, permiten a las parejas identificar los días fértiles del ciclo menstrual, en los cuales deben evitar las relaciones sexuales sin protección, si no desean el embarazo.

Las parejas que aplican estos métodos, usan la abstinencia periódica o se protegen con un método de barrera en los días fértiles para evitar el embarazo. Dado que estas parejas deben evitar las relaciones sin protección durante varios días en el mes, muchos usuarios, incluyendo los proveedores, creen que estos métodos requieren mucho autocontrol, pero no es así. Las parejas que los utilizan tienen relaciones sexuales con tanta frecuencia como las parejas que utilizan otros métodos. La diferencia de las que usan métodos basados en el conocimiento de la fertilidad, es que desarrollan mayor capacidad para comunicarse y deciden si van a tener sus relaciones sexuales antes o después de los días fértiles. Esto fue comprobado a través de un estudio que realizó el Instituto de Salud Reproductiva de la Universidad de Georgetown en octubre del 2005.

Sabía usted que...

Un estudio realizado por el Instituto de Salud Reproductiva de la Universidad de Georgetown reveló que:

- ◆ Las parejas que utilizan métodos basados en el conocimiento de la fertilidad también tienen relaciones sexuales tan a menudo como las parejas que utilizan otros métodos; lo que cambia es el momento en que las tienen.

## ¿Cómo se puede asegurar que un método natural funciona en la pareja?

Existen dos tipos de métodos naturales: los que se basan en signos y síntomas de fertilidad en el cuerpo de la mujer y los que se basan en el cálculo del período fértil durante el ciclo menstrual. Aunque ambos métodos requieren conocimientos sobre fertilidad, cada uno necesita un proceso particular de enseñanza a los usuarios, ya sea para observar, registrar signos de fertilidad o calcular los días fértiles.

Las parejas que usan los métodos naturales correctamente, como una forma para evitar los embarazos, tienen solamente del 1% al 9% de probabilidades de quedar embarazadas durante el primer año de uso, dependiendo del método que utilicen. Por ejemplo, el Método de Días Fijos tiene una tasa de falla del 4.5%; es decir, que es efectivo para 95% de cada parejas que deseen evitar un embarazo.

Métodos basados en la observación de signos y síntomas:	Métodos basados en el cálculo de días fértiles:
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Método de Billings</li> <li>◆ Método de Dos Días®</li> <li>◆ Método sintotérmico o de temperatura basal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Método del Ritmo</li> <li>◆ Método de Días Fijos®</li> </ul>

En general, el éxito de usar un método natural para evitar un embarazo depende de:

- a. La exactitud del método para identificar los días fértiles de la mujer.
- b. La habilidad de la pareja para identificar correctamente la fase fértil y para seguir las normas del método que está usando.
- c. La motivación de la pareja para seguir usando el método indefinidamente o durante un período que les permita espaciar el embarazo.
- d. La instrucción y seguimiento correctos y completos.

Todos los métodos anticonceptivos deben elegirse por acuerdo mutuo de la pareja, pero en nuestra realidad muchas mujeres se deciden por un método sin informar o contar con su pareja. Esta práctica no funciona para los métodos naturales, ya que el hombre y la mujer se involucran directamente en el uso del método.

### ¿Para quiénes son apropiados los métodos naturales?

Los métodos naturales son apropiados para aquellas parejas que los desean usar y que cumplen los requisitos del método. Actualmente, millones de personas alrededor del mundo usan métodos naturales, y muchas más lo harían si estos estuvieran a su disposición en los programas de salud.

Las mujeres y parejas que usan métodos naturales los eligen por diferentes razones. Frecuentemente, citan varias ventajas:

- ◆ Son realmente “naturales” (no involucran hormonas, procedimientos médicos ni efectos secundarios).
- ◆ Proporcionan mayor conocimiento de la fertilidad en la pareja.
- ◆ Son de bajo costo.
- ◆ Ayudan a mejorar la comunicación e intimidad de la pareja.
- ◆ No contrarían su religión o su cultura.

Independientemente de las razones para escoger un método natural, muchas personas aprecian el poder contar con una opción natural y la relacionan con la preservación del medio ambiente. A continuación, usted debe realizar un ejercicio relacionado con el perfil de usuarios de los métodos naturales basados en el conocimiento de la fertilidad.

## EJERCICIO N° 7: Métodos basados en el conocimiento de la fertilidad

<b>Tema:</b>	Perfil de usuarios de métodos naturales basados en el conocimiento de la fertilidad.
<b>Objetivo:</b>	Definir el perfil de usuarios de métodos naturales.
<b>Tiempo:</b>	15 minutos
<b>Actividades:</b>	<p>Describir características que debe identificar en una pareja para ofrecerles métodos naturales.</p> <p>Responder la lista de preguntas, usando su criterio.</p>

- ◆ ¿Que características definen para usuarios de métodos naturales?  
\_\_\_\_\_
- ◆ Explique ¿Por qué les ofrecería los métodos naturales a estos usuarios?  
\_\_\_\_\_
- ◆ Actualmente, ¿A quiénes se les ofrece métodos naturales en su servicio de salud?  
\_\_\_\_\_

### ¿Qué debe considerarse en la pareja al ofrecer métodos naturales?

Muchas parejas buscan opciones de métodos de planificación familiar que estén libres de efectos secundarios pero que además sean fáciles de usar. Los proveedores deben apoyar estas decisiones pero a la vez, deben poner de manifiesto algunas situaciones propias de cada pareja que podrían influir en el uso de estos métodos. Algunas parejas desean un método natural, pero pueden tener dificultades para utilizarlo correctamente todo el tiempo; en ese caso, deben considerar el uso de otros métodos.

Algunos aspectos de los métodos naturales que las parejas deben considerar son:

- ◆ Aprender a usar el método correctamente.
- ◆ Ser conscientes que un método natural, al igual que muchos otros, no protegen de infecciones de transmisión sexual.
- ◆ Estar dispuestos a dialogar en pareja y ponerse de acuerdo sobre lo que harán para cuidarse de un embarazo en los días fértiles, ya sea que eviten las relaciones sexuales o usen un método de barrera.
- ◆ Estar interesado y motivado en usar el método.

## 4 Aspectos clave

- ◆ Los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad son también conocidos como métodos naturales de planificación familiar. Todos estos ayudan a identificar los días fértiles durante el ciclo menstrual; ya sea, por medio del cálculo de los días fértiles o por observaciones de signos y síntomas que indican la fertilidad.
- ◆ La eficacia de métodos basados en el conocimiento de la fertilidad en evitar un embarazo depende del uso correcto.
- ◆ Las parejas que usan estos métodos, para protegerse de un embarazo, evitan las relaciones durante los días fértiles (lo que es conocido como abstinencia periódica) o usan un método de barrera para protegerse.
- ◆ Estos métodos, al igual que otros métodos anticonceptivos, no protegen de las infecciones de transmisión sexual (ITS), con excepción del condón. Si la pareja que desea usarlos se considera en algún riesgo de una ITS, los proveedores deben explicarle que los métodos naturales no la protegen.
- ◆ Las parejas que usan métodos basados en el conocimiento de la fertilidad pueden desarrollar la habilidad para hablar abiertamente sobre cuando tener o no tener relaciones sexuales. Los proveedores deben motivar a las parejas a discutir estos temas para que usen correctamente el método.
- ◆ Los usuarios de los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad mencionan las siguientes ventajas: no requieren ponerse nada en el cuerpo, no necesitan tomar nada ni inyectarse, no causan efectos secundarios en su salud, son de bajo costo y ayudan a que el hombre se involucre más en el uso del método.
- ◆ Los métodos naturales son recomendables para las parejas que reúnen los criterios de elegibilidad. Algunas personas desconocen que, actualmente, son millones de parejas las que usan estos métodos y que muchas otras desearían usarlos, pero no los encuentra disponibles en los servicios de salud.

## 5 Autoevaluación

Lea y responda marcando falso (F) o verdadero (V).

1. Los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad son conocidos como métodos naturales.	F	V
2. Para usar los métodos naturales las parejas deben tener buena comunicación.	F	V
3. Algunos métodos naturales se basan en la observación de signos de fertilidad en el cuerpo de la mujer.	F	V
4. Los métodos naturales son únicamente para parejas de mayor edad, que tienen relaciones sexuales con menos frecuencia.	F	V
5. Los métodos naturales son recomendables solamente para la mujer con problemas de salud que no puede usar métodos hormonales.	F	V
6. Una de las ventajas que las parejas señalan de los métodos naturales es que no tienen efectos secundarios en la salud.	F	V
7. Los métodos naturales no protegen de una ITS.	F	V
8. Algunos métodos naturales se basan en el cálculo de los días fértiles del ciclo menstrual.	F	V
9. La información sobre fertilidad se debe enseñar solo a usuarios de métodos naturales.	F	V
10. Los métodos naturales deben ofrecerse solamente a parejas que sepan leer y escribir.	F	V

### 1 Introducción

En esta unidad se presenta la base científica sobre la cual se desarrolló el método de Días Fijos (Collar). Para ello se explica como se probó su eficacia y su uso en los programas de salud del sector público y privado. También se presenta la importancia que tiene la consejería ofrecida por los proveedores para darlo a conocer y enseñar a usarlo adecuadamente.

### 2 Organización

#### Objetivos:

Al finalizar esta unidad de estudio usted podrá:

- ◆ Comprender los aspectos de fertilidad en los cuales se basa el Método de Días Fijos.
- ◆ Conocer la tasa de eficacia del MDF y cómo se estableció.
- ◆ Describir las características básicas del MDF.

**Tiempo:** 30 minutos

#### Actividades:

- ◆ Lectura de contenidos temáticos
- ◆ Ejercicios individuales
- ◆ Registro de preguntas y respuestas
- ◆ Avances de investigación sobre el MDF (verlo en la Sección IV).

### 3 Desarrollo del tema

#### ¿Qué es el Método de Días Fijos?

El MDF es un nuevo método de planificación familiar, desarrollado y probado por investigadores del Instituto de Salud Reproductiva de la Universidad de Georgetown. Similar a otros métodos basados en el conocimiento de la fertilidad el MDF es una alternativa para cubrir la gran demanda que existe a nivel mundial sobre métodos naturales de planificación familiar.

El MDF tiene características importantes que lo califican como apropiado para ser integrado en los programas de salud públicos y privados:

- ◆ Es simple y sencillo; fácil de enseñar, aprender y utilizar.
- ◆ Es de bajo costo, porque el Collar del Ciclo se compra una sola vez.
- ◆ Es efectivo para evitar un embarazo, sí las parejas lo utilizan correctamente.

## ¿Cómo funciona el MDF?

Este método identifica la etapa fértil del ciclo menstrual de la mujer. La mujer identifica en su ciclo menstrual los días del 8 al 19 como los días fértiles. Esta etapa se denomina "ventana fértil" del ciclo menstrual. El MDF ayuda a evitar el embarazo; siempre que la pareja no tenga relaciones sexuales sin protección durante esa etapa. Esta ventana es igual para todas las mujeres y en todos los ciclos; de allí proviene su nombre Método de Días Fijos, porque es una ventana fértil fija para todos los ciclos que tienen una duración de 26 a 32 días.

A muchas parejas que utilizan el MDF les resulta de gran utilidad el Collar del Ciclo. Esta herramienta les ayuda a conocer el método y les facilita ponerlo en práctica. El Collar del Ciclo les indica las etapas; los días fértiles, los infértiles y la duración del ciclo menstrual.

La mayoría de parejas que usan el MDF prefieren no tener relaciones sexuales los días fértiles del ciclo menstrual de la mujer. Otras parejas optan por utilizar condones, otros métodos de barrera, otras prácticas sexuales o el retiro, a fin de evitar un embarazo en los días fértiles. Todos los demás días del ciclo, inclusive durante la menstruación, la probabilidad de un embarazo es tan baja que se considera que no son días fértiles; por lo cual, si la pareja desea, puede tener relaciones sexuales.

Las parejas que usen el método deben tomar en cuenta que, entre las alternativas para los días fértiles, unas ofrecen más protección contra el embarazo que otras. Por su parte, los proveedores de servicios deben considerar las preferencias personales de los usuarios, pues algunas alternativas gozan de mayor aceptabilidad que otras (el uso correcto y continuo depende en gran medida de la aceptabilidad).

## ¿Cuál es la base biológica del MDF?

Según estudios realizados a nivel mundial, se ha demostrado que en la mayoría de los ciclos menstruales de la mujer la ovulación ocurre a la mitad. Sin embargo, no se sabe con exactitud el día en que va a ocurrir. También se sabe que la mayoría de los ciclos de la mujer son de 26 a 32 días de duración.

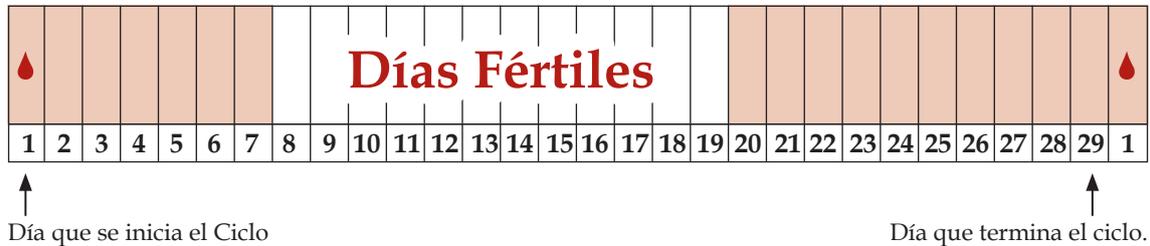
En el estudio desarrollado por el Instituto de Salud Reproductiva en diferentes países, se analizaron más de 7,600 ciclos menstruales, identificando que solamente, los días 8 al 19 del ciclo menstrual son fértiles para las mujeres con ciclos de 26 a 32 días de duración. Para las mujeres cuyos ciclos menstruales tienen esa duración, el método les ofrece un 95% de protección contra el embarazo cuando lo usan correctamente. La tasa de eficacia es del 88% con uso típico.

En la siguiente ilustración donde se representa el ejemplo de un ciclo menstrual de 29 días de duración, probablemente la ovulación ocurre en el día 15 del ciclo, que es la mitad del ciclo. Esto es solamente un supuesto, ya que la ovulación no puede ser predecible, lo que sí se sabe es que ocurre en la mitad o casi en la mitad del ciclo.

GRAFICA 1:

### ¿Cómo se definió la ventana fértil para el MDF?

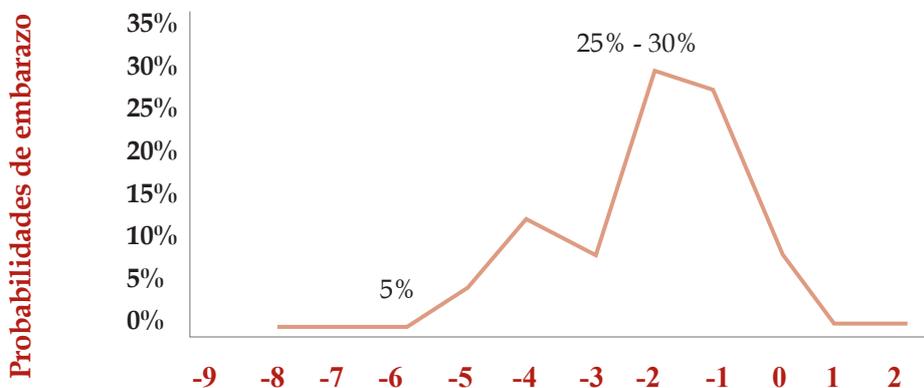
La ventana fértil de los días 8 al 19 para el MDF se definió en base al análisis de diferentes probabilidades.



La gráfica 2 representa los días de la ventana fértil del ciclo menstrual. Se observa cómo las probabilidades de embarazo van cambiando durante estos días; y son mayores en los días previos a la ovulación. A partir del día 8 del ciclo menstrual, comienzan a aumentar las probabilidades de embarazo (lo muestra la curva en la gráfica). Estas probabilidades aumentan cinco días antes de la ovulación y descienden rápidamente a partir del mismo día de la ovulación. Por lo tanto, la ventana fértil de una mujer (los días del ciclo menstrual en que puede quedar embarazada) comienza cinco días antes de la ovulación y dura hasta veinticuatro horas después de ella.

GRAFICA 2:

Probabilidades de embarazo por relaciones desprotegidas en días periovulatorios



Fuente: Wilcox et al. 1998

Para determinar la ventana fértil de los días 8 al 19 del ciclo, se utilizó información de varias bases de datos, a fin de determinar la probabilidad de embarazo en distintos días periovulatorios y la probabilidad de ovulación en distintos días del ciclo menstrual.

### El análisis de estos datos indicó que la probabilidad de embarazo:

- ◆ Es del 4%, aproximadamente, si una mujer tiene relaciones cinco días antes de su ovulación.
- ◆ Aumenta al 15%, cuatro días antes de la ovulación.
- ◆ Oscila entre el 25% y el 28%, en los dos días previos a la ovulación.

- ◆ Es del 8% al 10%, el día de la ovulación.
- ◆ Desciende rápidamente a partir del día siguiente de la ovulación, hasta llegar al 0%.
- ◆ Estas probabilidades obedecen a la corta vida útil de los espermatozoides (cinco días), así como a la muy corta vida útil del óvulo una vez liberado por el ovario (menos de 24 horas) en todos los demás días, la mujer NO puede resultar embarazada.

### ¿Por qué se desarrolló el MDF?

El MDF se desarrolló para atender a la gran demanda de métodos naturales que existe en todo el mundo. Según informes de estudios realizados a nivel mundial, ocho de cada cien mujeres sexualmente activas expresaron ser usuarias de algún método natural. De éstas, la mayoría están practicando algún tipo de abstinencia periódica, es decir, evitan las relaciones en los días que creen estar fértiles.

Sin embargo, la mayoría de las parejas no saben cuales son los días en que la mujer tiene mayor probabilidad de un embarazo, y practican la abstinencia basándose en información incorrecta o incompleta, obtenida de fuentes inciertas. Como resultado, tienen relaciones sexuales en algunos de los días fértiles, y en consecuencia muchas resultan embarazadas.

Otras fuentes de información indican que millones de parejas no están utilizando ningún método de planificación familiar, aún cuando no desean un embarazo. Algunas podrían desear un método natural. Se sabe que actualmente muchas parejas usuarias de otros métodos, al no estar satisfechas con el método que utilizan, lo abandonan y no inician otro. El MDF, puede ofrecerse como un método accesible tanto en precio como en procedimiento, y que pueda ser proporcionado en establecimientos y programas de salud en contextos tanto urbanos como rurales.

### ¿Cuál es la eficacia del MDF?

Como la mayoría de los métodos anticonceptivos, el MDF tiene su base científica comprobada por medio de un estudio riguroso realizado en los países de Guatemala, Filipinas y Perú. A continuación, se describe el desarrollo de este estudio.

Para el estudio se ofreció el MDF a usuarios de algunos programas públicos y privados de planificación familiar, obteniendo un resultado del 95% de eficacia.

Participaron 478 parejas en total, provenientes de zonas urbanas, periurbanas y rurales, así como de diversos grupos étnicos y estratos sociales. Casi la totalidad de los proveedores de salud en el estudio estuvo constituida por auxiliares de enfermería, obstetras, enfermeras profesionales, médicos.

El resultado del estudio confirmó que: El Método de Días Fijos es factible para ser enseñado a través del personal de los programas de salud y en una visita relativamente breve. Demostró además, que las mujeres aprenden a utilizar el método correctamente y los hombres sí pueden apoyar y colaborar en la utilización del MDF.

### El MDF en los programas de salud

Otros estudios realizados en diferentes países ha demostrado que es factible ofrecer el método en una variedad de programas, por ser fácil de enseñar y de aprender. Además,

es de bajo costo, no necesita reabastecerse y encaja en las poblaciones y programas de bajos recursos. Las mujeres lo aprenden fácilmente y lo usan de forma correcta, como lo demostró el estudio que se refiere en esta unidad. Esto es también, un indicador de que los proveedores lo enseñan apropiadamente en el tiempo establecido por las normas del servicio para una consejería.

Otro aspecto importante que mostró el estudio, es que los proveedores necesitan capacitación y materiales para poder ofrecer este método. Con el objeto de satisfacer esa necesidad, el Instituto de Salud Reproductiva ha desarrollado y probado, con proveedores de diferentes países y programas, una serie de materiales y modalidades de servicio, como la que se ofrece en programas de capacitación a distancia, como éste.

En las siguientes unidades de estudio del curso se presentan los diferentes materiales que se han desarrollado para apoyar a proveedores y usuarios del MDF.

## 4 Aspectos clave

- ◆ El Método de Días Fijos fue desarrollado y probado bajo rigurosos estudios que se realizaron simultáneamente en diferentes países, y demostró una tasa de eficacia del 95%; es decir, podrían embarazarse solo 5 de cada 100 mujeres que usan el método correctamente. Su eficacia con uso típico es del 88%.
- ◆ El MDF suple la necesidad de millones de usuarios en el mundo que, por diferentes razones desean usar un método natural basado en el conocimiento de la fertilidad.
- ◆ Los estudios del MDF han demostrado que, en las parejas que usan este método, el hombre se involucra más para apoyar a su compañera a conocerlo y usarlo, y para decidir entre ambos como evitar o protegerse de un embarazo en los días fértiles.
- ◆ Las parejas que utilizaron solo abstinencia en días fértiles (4.7) tuvieron menor número de embarazos que las que usaron el condón y el retiro para protegerse en esos días (5.6); sin embargo, el número es mayor en las que no usaron ninguna protección durante dicho periodo.
- ◆ A los proveedores les resulta fácil enseñar el MDF; y a los usuarios, aprenderlo. Sin embargo, se requiere capacitación y materiales de apoyo para que los proveedores puedan dar la consejería adecuadamente.

## 5 Autoevaluación

Indicaciones:

- ◆ Lea detenidamente cada uno de los puntos.
- ◆ Seleccione y subraye el literal que contiene la respuesta correcta.
- ◆ Si tiene alguna duda para responder, puede consultar de nuevo sus materiales de lectura.

1. El MDF es un método natural basado en:

- a. El cálculo del ciclo menstrual.

- b.** Las secreciones vaginales de la mujer.
  - c.** Las dos anteriores.
  - d.** Ninguna de las anteriores.
- 2.** Con uso correcto la efectividad del MDF es:
  - a.** 59%.
  - b.** 95%.
  - c.** Muy variable.
  - d.** No determinada
- 3.** Algunos de los hallazgos de las investigaciones sobre el MDF son:
  - a.** Es factible enseñarlo en los programas de salud.
  - b.** Las usuarias lo aprenden fácilmente.
  - c.** Los hombres sí pueden apoyar y colaborar en la utilización del método.
  - d.** Todos los anteriores.
- 4.** Las mujeres tienen mayores probabilidades de quedar embarazadas:
  - a.** Al inicio del ciclo menstrual.
  - b.** A mediados del ciclo menstrual.
  - c.** Todos los días del ciclo menstrual.
  - d.** No se puede determinar.
- 5.** El MDF ha determinado una fase fértil del ciclo menstrual en los días:
  - a.** Del 10 al 20.
  - b.** Del 8 al 19.
  - c.** Del 7 al 17.
  - d.** Del 15 al 30.

## TEMA 6: EL COLLAR DEL CICLO®: UNA HERRAMIENTA DE APOYO PARA USAR EL MÉTODO DE DÍAS FIJOS

### 1 Introducción

La unidad anterior presentó la base científica del MDF y el estudio que se realizó para poner a prueba el método y establecer su eficacia para prevenir el embarazo. Con el objetivo de apoyar a los usuarios a utilizar correctamente el método, también probó el Collar del Ciclo como una herramienta de apoyo para usar el MDF.

El Collar del Ciclo es una herramienta visual que la mujer o la pareja utiliza como ayuda para llevar la cuenta de los días e identificar los días fértiles y para conocer la duración de su ciclo menstrual.

Para realizar esta actividad tenga disponible el Collar del Ciclo con su instructivo y la Ayuda Memoria del Proveedor.

### 2 Organización de la unidad de estudio

#### Objetivos:

Al finalizar esta unidad de estudio usted podrá:

- ◆ Explicar la información clave del Collar del Ciclo.
- ◆ Demostrar el uso correcto del Collar del Ciclo.

**Tiempo:** 30 minutos

#### Actividades:

- ◆ Lectura de contenidos temáticos
- ◆ Ejercicios individuales
- ◆ Registro de preguntas y respuestas

### 3 Desarrollo del tema

Esta unidad inicia con un ejercicio que le ayuda a familiarizarse con el Collar del Ciclo y para asegurarse que éste está completo y las perlas están en el orden correcto.

## EJERCICIO N° 8: El Collar del Ciclo

<b>Tema:</b>	Uso del Collar del Ciclo
<b>Objetivo:</b>	Familiarizarse con el Collar. Verificar que esté completo y en óptimas condiciones.
<b>Tiempo:</b>	15 minutos
<b>Actividades:</b>	Busque en un paquete de materiales el Collar del Ciclo, el instructivo y la Tarjeta de Ayuda Memoria del Proveedor. Revise el Collar y guiado por el instructivo, responda las siguientes preguntas:

El collar del Ciclo:

- ◆ ¿Cuántas perlas rojas tiene?  
\_\_\_\_\_
- ◆ ¿Cuántas perlas café?  
\_\_\_\_\_
- ◆ ¿Cuántas perlas blancas?  
\_\_\_\_\_
- ◆ ¿Cuántas perlas café oscuro?  
\_\_\_\_\_
- ◆ ¿El anillo de hule, se puede correr sobre las perlas con facilidad?  
\_\_\_\_\_ **SI**                      \_\_\_\_\_ **NO**
- ◆ ¿El Collar del Ciclo, trae su instructivo de uso adjunto?  
\_\_\_\_\_ **SI**                      \_\_\_\_\_ **NO**
- ◆ Verifique el orden de las perlas. Están las perlas ordenadas 1 perla roja, 7 perlas café, 12 blancas, 12 café.  
\_\_\_\_\_ **SI**                      \_\_\_\_\_ **NO**

(Nota) El cilindro no cuenta como perla, solo sirve para mostrar la flecha que indica la dirección en que se mueve el anillo.

Al terminar el ejercicio puede continuar con las lecturas reflexivas del tema para reforzar sus conocimientos.

## ¿Qué es el Collar del Ciclo?

El Collar del Ciclo representa el ciclo menstrual, consta de 32 perlas y cada una simboliza un día del ciclo menstrual de la mujer. El Collar del Ciclo es una herramienta que facilita el uso del MDF, un método que funciona para mujeres con Ciclos de 26 a 32 de duración. O sea, que les viene la menstruación cada 26 a 32 días.

Es importante que los proveedores y usuarios comprendan que el Collar del Ciclo por sí solo, no protege de un embarazo. Solamente, es una herramienta que ayuda a la mujer a llevar el control de sus días. La siguiente ilustración del Collar del Ciclo muestra el significado de cada una de sus partes.



## ¿Cómo se usa el Collar del Ciclo?

Para facilitar la enseñanza del uso del Collar el proveedor puede usar la Tarjeta de Ayuda Memoria, que le permite recordar los puntos clave durante la enseñanza del método a los usuarios. Esta tarjeta explica como usar correctamente el Collar.

Se recomienda utilizar el Collar, junto a la Ayuda Memoria cuando se da la explicación a la usuaria. Una forma eficaz de enseñárselo es dándole un Collar para que vaya accionando junto con el proveedor a medida que se da la explicación. Este es un buen momento para que la usuaria conozca y explore el Collar.

La siguiente ilustración es una muestra reducida de la tarjeta de Ayuda Memoria que se incluye en el paquete de herramientas de apoyo del proveedor.

### Ayuda Memoria del Collar

Un ejemplo de guión sencillo y completo basado en los pasos de la ayuda memoria es el siguiente:

#### 1. Qué es el Collar del Ciclo:

- ◆ El collar es una herramienta basada en un método de planificación familiar que no requiere ingerir, ni colocar nada en el cuerpo.
- ◆ El collar ayuda a los usuarios a llevar la cuenta de los días del ciclo menstrual, para saber cuando deben evitar las relaciones sexuales sin protección o abstenerse para prevenir el embarazo.
- ◆ El collar representa el ciclo menstrual de la mujer y cada perla representa un día del ciclo.
- ◆ La perla roja representa el primer día de la regla.
- ◆ Las blancas los días del ciclo menstrual en los que puede quedar embarazada.
- ◆ Las color café o marrón los días del ciclo menstrual en los que las probabilidades de embarazo son muy bajas.

#### 2. ¿Cómo se usa el Collar del Ciclo?

El collar se usa de la siguiente manera:

- ◆ El primer día de la regla, mueva el anillo a la perla roja.

- ◆ Marque ese día en el calendario.
- ◆ Cada día mueva el anillo a la siguiente perla, siempre siguiendo la dirección de la flecha blanca.
- ◆ Mueva el anillo a la siguiente perla todos los días, al levantarse por la mañana, para no olvidarlo.
- ◆ Mueva el anillo aún en los días en que tiene la menstruación o regla.
- ◆ Cuando el anillo está en una perla blanca, es día fértil y puede ocurrir un embarazo. Esos días use condones o evite las relaciones sexuales.
- ◆ Cuando el anillo está en una perla café, puede tener relaciones sexuales con su pareja. Ese es un día de pocas probabilidades de embarazo.
- ◆ El día que empiece su próxima regla, mueva otra vez el anillo a la perla roja.
- ◆ Si comienza la regla y aún le sobran perlas, sáltelas y coloque el anillo en la perla roja. Esto indica que un nuevo ciclo menstrual ha comenzado.
- ◆ Marque el día de inicio de este nuevo ciclo menstrual en el calendario.
- ◆ Si un día del ciclo, no recuerda si movió el anillo, mire el día que marcó en el calendario y cuente los días que han pasado. Luego, a partir de la perla roja, cuente el mismo número de perlas en el Collar del Ciclo y coloque el anillo en la perla correcta.

### 3. **¿Cuándo acudir a su proveedor?**

- ◆ Acuda a su proveedor si su regla llega antes de poner el anillo en la perla café más oscura, pues esto indica que su ciclo es muy corto para usar este método.
- ◆ Acuda a su proveedor si no le viene la regla y ya terminó todas las perlas, pues esto indica que su ciclo es muy largo para usar este método.

En cualquiera de los dos casos anteriores, es posible que el método, no sea apropiado para usted.

## EJERCICIO N° 9: El collar del ciclo

<b>Tema:</b>	¿Cómo explicar el uso del Collar del Ciclo?
<b>Objetivo:</b>	Explicar los aspectos clave para explicar el Collar del Ciclo. Preparar su propia explicación del uso del Collar del Ciclo.
<b>Tiempo:</b>	30 minutos
<b>Indicaciones:</b>	<p>Con base en los conceptos desarrollados en esta unidad de estudio:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆ Elabore una lista de los puntos clave a explicar en la consejería sobre el Collar del Ciclo a usuarios que deseen conocerlo.</li><li>◆ Agregue a la lista algunas preguntas para verificar la comprensión de los usuarios sobre la explicación del uso del Collar del Ciclo.</li><li>◆ Utilice palabras y expresiones con las que se dirige normalmente a sus usuarios y que ellos puedan comprender fácilmente.</li></ul>

Puntos clave para explicar el Collar del Ciclo:

## 4 Aspectos clave

- ◆ El Collar del Ciclo es una herramienta que ayuda a los usuarios a llevar la cuenta de los días del ciclo menstrual, para poder identificar los días fértiles en los cuales la pareja debe usar condones ó evitar las relaciones sexuales si desean evitar un embarazo.
- ◆ Las usuarias del MDF deben saber es que el Collar del Ciclo, solamente es un apoyo, que por sí solo, no protege del embarazo.
- ◆ La perla roja indica el primer día de la regla; este día es el inicio del ciclo menstrual y la usuaria deben colocar el anillo sobre la perla roja y además anotarlo en el calendario para llevar la cuenta, por si algún día del ciclo menstrual olvida mover el anillo.
- ◆ Las perlas blancas del Collar representan los días fértiles. Durante estos días la pareja se pone de acuerdo para protegerse con un método de barrera o abstenerse de las relaciones si desea evitar un embarazo.
- ◆ Las perlas marrones representan los días infértiles en que no hay embarazo. En estos días la pareja puede tener relaciones sin protecciones.
- ◆ La usuaria siempre debe llevar la cuenta de su ciclo, moviendo el anillo todos los días para saber si la duración de su ciclo es la correcta para usar el collar.
- ◆ Explíquelo que si su regla viene antes de poner el anillo en la perla más oscura quiere decir que su ciclo es muy corto para usar este método. En ambos casos ella debe acudir a su proveedor para seleccionar otro método.
- ◆ Igualmente, el método no es apropiado para ella si su regla no viene al día siguiente de poner el anillo en la última perla marrón.
- ◆ Aunque el Collar es una herramienta de fácil uso, los proveedores deben asegurarse de que los usuarios la sepan utilizar. Antes de terminar la consejería, los proveedores deben verificar si la usuaria posee los conocimientos necesarios.

## 5 Autoevaluación

Lea y responda marcando Falso (F) o Verdadero (V).

1.	El Collar del Ciclo representa los días del ciclo menstrual de la mujer.	F	V
2.	El Collar del Ciclo tiene un total de 42 perlas.	F	V
3.	El Collar del Ciclo, es una ayuda para llevar el control de los días del ciclo menstrual de la mujer.	F	V
4.	Las 12 perlas blancas indican los días fértiles.	F	V
5.	Si la mujer está menstruando no es necesario que mueva el anillo solo hasta que termine la regla.	F	V
6.	Si se inicia la regla antes de la perla café oscuro, la mujer debe acudir a su proveedor.	F	V
7.	La perla roja representa el primer día de la regla.	F	V
8.	Si llega la regla se debe marcar la perla roja aunque hayan quedado perlas sin marcar.	F	V
9.	La perla café oscuro sirve para indicar que el ciclo es menor de 26 días.	F	V
10.	Si un día olvida mover el anillo, debe suspender el método.	F	V

### 1 Introducción

En esta unidad se presenta el proceso de consejería del MDF. La selección de usuarios es el componente de la consejería, por medio del cual, se determina si la pareja es elegible para usar el método. La base científica de este método proporciona los criterios que se deben aplicar para decidir, en cada caso, si el MDF es apropiado para los usuarios.

También en esta unidad usted tendrá la oportunidad de aplicar los criterios del MDF por medio del análisis y resolución de casos.

Para realizar las actividades en este tema debe tener disponible el paquete de herramientas del proveedor, específicamente la lista de verificación del MDF.

### 2 Organización

#### Objetivos:

Al finalizar esta unidad de estudio usted podrá:

- ◆ Precisar si el ciclo menstrual de la usuaria es apropiado para usar el MDF.
- ◆ Considerar si hay alguna circunstancia que pudiera afectar la duración del ciclo menstrual.
- ◆ Ayudar a decidir a los usuarios si el MDF funcionará para ellos.
- ◆ Determinar el día correcto para iniciar el uso del MDF.

**Tiempo:** 60 minutos

#### Actividades:

- ◆ Lectura de los contenidos temáticos.
- ◆ Análisis y resolución de casos.

#### Lecturas de apoyo:

- ◆ Paquete de herramientas del proveedor: preguntas más frecuentes.
- ◆ Resolución de casos de estudio.
- ◆ Video de la consejería del MDF (opcional).

### 3 Desarrollo

#### ¿Para quién es apropiado el MDF?

El MDF es un método adecuado para la mujer o pareja que desee usarlo. Pero al igual que otros métodos de planificación familiar, el MDF no siempre es el ideal para todas las personas. Según los criterios médicos de elegibilidad para el uso de anticonceptivos de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004), el MDF no tiene ningún efecto negativo para la salud, no requiere ingerir, ni aplicar nada al cuerpo, pero sí requiere que la mujer cumpla ciertos criterios relacionados con la duración de su ciclo menstrual y que la pareja reúna requisitos para que puedan ponerse de acuerdo y evitar un embarazo en los días fértiles. Estos criterios están explicados en la tarjeta de visita inicial, que se encuentra en el paquete de herramientas del proveedor.

#### 1. Criterios de elegibilidad

Con el objeto de determinar si el MDF es apropiado para los usuarios se aplican dos criterios:

1. El primero es de carácter biológico y está relacionado con la duración del ciclo menstrual.
2. El segundo está relacionado con el comportamiento de la pareja y evalúa si la mujer y su pareja están en la capacidad de evitar las relaciones sexuales sin protección durante los días fértiles. En este criterio se evalúa si la pareja es capaz de dialogar, ponerse de acuerdo para usar condones o la abstinencia en los 12 días fértiles de perlas blancas.

Estos dos criterios son determinantes para el uso del método. Si alguno de ellos no se cumple, probablemente deberá orientarse a la usuaria y su pareja hacia el uso de otros métodos. Ambos criterios, siempre se deben tomar en cuenta antes de proceder a enseñar el uso del MDF.

A continuación se explica como se explican estos criterios.

##### 1. Criterio biológico: duración del ciclo menstrual

El MDF es apropiado solamente para mujeres que tienen ciclo menstrual de 26 a 32 días de duración. En algunos casos, la duración del ciclo es afectada temporalmente por algunas circunstancias especiales, como lactancia, puerperio (posparto) o el uso reciente de algunos anticonceptivos hormonales.

Para asegurarse de que el método va funcionar bien, es fundamental establecer si los ciclos menstruales de la mujer están en el rango de 26 a 32 días. Para esto, los proveedores utilizan la Lista de Verificación para la visita inicial y el calendario que se encuentran en el paquete de herramientas del proveedor.

**Método del Collar**  
Criterios de Uso – Visita Inicial

**¿Para quién es apropiado el Método?**  
El Método del Collar es apropiado para las mujeres cuyos ciclos menstruales duran de 26 a 32 días, y que con su pareja pueden evitar las relaciones sexuales sin protección.

**Mujeres cuyos ciclos duran de 26 a 32 días**

**CICLOS DE 26 A 32 DÍAS DE DURACION:**

1. ¿Tiene la mujer ciclos que duran de 26 a 32 días? ■ ¿Le viene la regla cuando la espera? ■ ¿Cuál fue el primer día de su última regla? ■ ¿Para cuándo espera su próxima regla? * Calcule la duración del ciclo **	SI	NO
Si la mujer no recuerda el primer día de su última regla, pregúntale: ■ ¿Le viene la regla cuando la espera? ■ ¿Su regla le viene todos los meses? * Determine si su ciclo dura de 26 a 32 días **	SI	NO

**CIRCUNSTANCIAS QUE AFECTAN LA DURACION DEL CICLO:** *Responda esta sección de acuerdo al caso de cada mujer.*

2. Tuvo recientemente un bebé o está dando de mamar ■ ¿Ha visto su regla por lo menos 4 veces? ■ ¿Su día más reciente duró de 26 a 32 días?	SI	NO
3. Está usando o usó recientemente el inyectable de 3 meses ■ ¿Ha vuelto su regla? ■ ¿Su día más reciente duró de 26 a 32 días?	SI	NO
4. Está usando o recientemente usó la pastilla, el inyectable mensual, o la anticoncepción de emergencia ■ ¿Sus ciclos antes de usar uno de estos métodos duraban de 26 a 32 días?	SI	NO
5. Está usando la T de Cobre ■ ¿Ya se le quitaron? ■ ¿Sus ciclos duraban de 26 a 32 días mientras usaba la T de Cobre?	SI	NO
6. Ha tenido recientemente un aborto ■ ¿Antes de quedar embarazada sus ciclos duraban de 26 a 32 días? ■ ¿Ha pasado el sangrado relacionado con el aborto?	SI	NO

Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas es NO, el Método podría NO ser apropiado para la mujer.

**Parejas que pueden evitar las relaciones sexuales en días fértiles**

**RELACION DE PAREJA**

7. ¿El hombre y la mujer desean espaciar su próximo embarazo y están de acuerdo en usar un método natural?	SI	NO
8. ¿El hombre y la mujer pueden evitar las relaciones sexuales sin protección durante los días que la mujer puede quedar embarazada?	SI	NO
9. ¿Ambos están libres de riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual?	SI	NO

Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas es NO, el Método podría NO ser apropiado para la mujer.

**10. ¿SI LA MUJER LLENA LOS REQUISITOS DEL METODO, CUANDO PUEDE EMPEZAR A USARLO?**

- La mujer que recuerda la fecha en que inició su última regla puede empezar a usar el método de inmediato
- La mujer que no recuerda la fecha de su última regla debe empezar a usar el método el primer día de su próxima regla.
- La mujer que recientemente ha estado embarazada, está dando de mamar o usando otro método, puede empezar a usar este método el primer día de su próxima regla, siempre que cumpla los requisitos relacionados a su circunstancia especial.

La Lista de Verificación para la visita inicial comprende una serie de preguntas que le permiten al proveedor, determinar la duración del ciclo menstrual de la mujer.

Si se dificulta alguna de las respuestas para cada criterio, el método podría no ser apropiado para los usuarios.

No es necesario calcular la dirección del ciclo con exactitud. Algunas simples preguntas le permitirán saber si los ciclos de la mujer caen dentro del rango de 26 a 32 días.

1. ¿Cada cuanto le viene su regla?
2. ¿Su regla le viene todos los meses?
3. ¿Su regla le viene cuando la espera?
  - a. ¿Se le atrasa o adelanta?
  - b. ¿Cuántos días?

Con la información obtenida por medio de este tamizaje, el proveedor puede determinar si el ciclo menstrual está en el rango de 26 a 32 días.

Pueden existir circunstancias especiales que afecten temporalmente el ciclo menstrual de la mujer. Estas circunstancias deben tomarse en consideración para determinar si el ciclo menstrual está en el rango de 26 a 32 días y si el MDF es apropiado para la usuaria y su pareja en el momento de la evaluación.

### ¿Cómo determinar si existe alguna otra circunstancia especial que esté afectando el ciclo menstrual?

La mayoría de las mujeres puede usar el MDF, pero algunas deberán esperar para hacerlo, porque su ciclo menstrual podría estar afectado por alguna circunstancia temporal.

Indague si hay otras circunstancias o condiciones de salud en la mujer que puedan afectar la regularidad del ciclo menstrual. Estas situaciones incluyen:

1. Puerperio o lactancia.
2. El inyectable de tres meses.
3. Píldoras, inyectable mensual y anticoncepción de emergencia.
4. Dispositivo intra uterino – T de Cobre.
5. Cese de un embarazo por pérdida.

Para determinar si la mujer está en una circunstancia especial que afecta su ciclo menstrual, los proveedores se apoyan en la segunda sección de la Lista de Verificación para la visita inicial (sección circunstancias especiales que afectan la duración del ciclo menstrual). Igual que en la sección anterior, pueden utilizar preguntas adicionales a la guía o adaptarlas al contexto de los usuarios, para verificar los criterios de elegibilidad en estas circunstancias especiales.



**CIRCUNSTANCIAS QUE AFECTAN LA DURACION DEL CICLO:** *Responda esta sección de acuerdo al caso de cada mujer.*

	SI	NO
 <p><b>2. Tuvo recientemente un bebé o está dando de mamar</b>  <input type="checkbox"/> ¿Ha visto su regla por lo menos 4 veces?  <input type="checkbox"/> ¿Su ciclo más reciente duró de 26 a 32 días?</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 <p><b>3. Está usando o usó recientemente el inyectable de 3 meses</b>  <input type="checkbox"/> ¿Ha vuelto su regla?  <input type="checkbox"/> ¿Su ciclo más reciente duró de 26 a 32 días?</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 <p><b>4. Está usando o recientemente usó la pastilla, el inyectable mensual, o la anticoncepción de emergencia</b>  <input type="checkbox"/> ¿Sus ciclos antes de usar uno de estos métodos duraban de 26 a 32 días?</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 <p><b>5. Está usando la T de Cobre</b>  <input type="checkbox"/> ¿Ya se la quitaron?  <input type="checkbox"/> ¿Sus ciclos duraban de 26 a 32 días mientras usaba la T de Cobre?</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>6. Ha tenido recientemente un aborto</b>  <input type="checkbox"/> ¿Antes de quedar embarazada sus ciclos duraban de 26 a 32 días?  <input type="checkbox"/> ¿Ha parado el sangrado relacionado con el aborto?</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas es NO, el Método podría NO ser apropiado para la mujer.

A continuación se muestra un listado de preguntas para cada circunstancia especial, que los proveedores han utilizado exitosamente en los diferentes programas. Muchas usuarias requieren preguntas adicionales para recordar o explicar circunstancias especiales que afectan su ciclo menstrual. A continuación, se discute acerca de como manejar las circunstancias especiales de usuarias que solicitan el MDF.

### A. Posparto o lactancia

Si la usuaria está en el período de puerperio y/o lactancia, el criterio a considerar es: Pueden usar el MDF cuando ya hayan tenido tres ciclos menstruales; es decir, cuatro menstruaciones consecutivas, y si su ciclo más reciente fue de 26 y 32 días de duración.

#### Preguntas para indagar:

- ¿Cuántas veces le ha venido la regla desde que nació su bebé?
- ¿Sus reglas son regulares?
- ¿Cuánto duró su último ciclo menstrual? (utilice el calendario para ayudar a la usuaria a calcular la duración de su ciclo menstrual).
- ¿Entre su última regla y la anterior hubo un mes de diferencia?

### B. Uso reciente del inyectable de tres meses

Si la mujer ha usado el inyectable de tres meses, el criterio es: Pueden usar el MDF si han transcurrido tres meses desde la aplicación de la última inyección y si su ciclo menstrual más reciente fue de 26 a 32 días de duración.

#### Preguntas para indagar en la usuaria de inyectable de tres meses:

- ¿Antes de usar el inyectable de tres meses, su regla le venía siempre cuando usted la esperaba?
- ¿Cada cuánto le llegaba la regla antes de usar el inyectable?
- ¿La regla le llegaba aproximadamente cada mes?
- ¿Cuándo se puso la última inyección?
- ¿Cuándo le tocaba la siguiente inyección?
- ¿Cuántas reglas ha tenido desde que dejó el inyectable?
- ¿Cuántos días pasaron entre sus últimas dos reglas?

### C. Píldora anticonceptiva, inyectable de un mes o anticoncepción de emergencia (PAE)

Si la mujer ha usado el inyectable de un mes o la píldora, el criterio es: Pueden usar el MDF si sus ciclos, antes de usar este método, eran de 26 a 32 días de duración.

#### Preguntas para indagar:

- ¿Cada cuánto le venía su regla antes de usar ese método?
- ¿Su regla le venía siempre cuando usted la esperaba?
- ¿Ha regresado su regla?
- ¿En qué fecha le vino su última regla?

### D. T de Cobre

Pueden usar el MDF las mujeres cuyos ciclos, antes de usar este método, duraban entre 26 y 32 días. El uso del DIU no afecta la duración del ciclo.

#### Preguntas para indagar:

- ¿Ya le retiraron la T de Cobre?
- ¿Mientras usaba la T de cobre su regla le venía todos los meses? ¿su regla le venía cuando la esperaba?
- ¿Cuándo fue la fecha de su última regla?

## E. Aborto

Puede usar el MDF la mujer cuyo ciclo, antes de embarazarse, duraba entre 26 y 32 días.

### Preguntas para indagar:

- ¿Ha cesado un embarazo o tenido una pérdida recientemente?
- ¿Antes de quedar embarazada, su regla le venía regularmente?
- ¿Ha parado el sangrado relacionado con la terminación del embarazo?

## 2. Criterio de conducta: evitar tener relaciones sexuales sin protección

Si ya ha determinado que el ciclo está en el rango de 26 a 32 días, se ha cumplido el criterio biológico. Es importante explorar el criterio de comportamiento en la pareja.

El MDF puede usarse con éxito si la pareja está dispuesta y en condiciones de evitar las relaciones sexuales sin protección durante los días fértiles en que la mujer puede quedar embarazada. Ambos miembros de la pareja deben ponerse de acuerdo en el uso del método, y es importante que puedan discutir y decidir cuándo van a tener relaciones sexuales. Deben evitar las relaciones sexuales sin protección durante los días del 8 al 19 del ciclo menstrual de la mujer.

Algunas parejas prefieren evitar las relaciones sexuales completamente durante los días fértiles mientras que y otras eligen usar condones u otros métodos de barrera durante esos días.

El MDF no protege contra las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH/SIDA. Por eso es importante que el proveedor ayude a la mujer o pareja a evaluar si alguno de ellos corre riesgos. Y en caso afirmativo, se les debe aconsejar sobre la importancia de usar condones en forma constante.

Durante la consejería es importante establecer un ambiente de confianza para que la usuaria se sienta cómoda al discutir aspectos de carácter muy personal. En ocasiones, es más fácil hablar sobre antecedentes de uso de anticonceptivos y los ciclos menstruales, que hablar sobre relaciones sexuales y la comunicación en la pareja. Pero el proveedor debe superar cualquier incomodidad que experimente hablando de estos temas para poder ayudar a la mujer a decidir si este método es el apropiado para ella y su pareja.

### Sabía usted que...

Cuando se establece una interacción efectiva entre usuarios y proveedores, los usuarios se sienten más cómodos y aprovechan el momento para consultar con su proveedor sobre temas muy íntimos como el riesgo de ITS, comunicación con la pareja, violencia y otros aspectos relacionados con la sexualidad.

Para evaluar el criterio de conducta en la pareja, los proveedores se apoyan de la Ayuda Memoria para la visita inicial, la cual contiene preguntas que les ayudan a determinar si la pareja está en capacidad de evitar las relaciones en días fértiles, identificando tres aspectos principales:

- ◆ Identificar los problemas potenciales que pudiera tener la pareja al usar el MDF y fomentar conductas que faciliten el uso correcto del método.
- ◆ Ayudar a la mujer a determinar posibles soluciones a los problemas que haya identificado.
- ◆ Concertar una visita de seguimiento, si es necesario.

Durante este proceso de selección del método es importante recordar que la capacidad de realizar una buena consejería va a ayudar a la usuaria a compartir su información y a participar activamente en el diálogo. Es fundamental que el proveedor no juzgue a los usuarios, ya sea por medio de palabras o con expresiones faciales, tono de voz y gestos del cuerpo. Es importante recordar que, cuando se usa la Lista de Verificación para aplicar el criterio de pareja, si alguna de las respuestas es NO, el método podría no ser apropiado para la mujer.



Parejas que pueden evitar las relaciones sexuales en días fértiles



RELACION DE PAREJA		SI	NO
	7. ¿El hombre y la mujer desean espaciar su próximo embarazo y están de acuerdo en usar un método natural?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	8. ¿El hombre y la mujer pueden evitar las relaciones sexuales sin protección durante los días que la mujer puede quedar embarazada?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	9. ¿Ambos están libres de riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas es NO, el Método podría NO ser apropiado para la mujer.

Otras preguntas adicionales para indagar en pareja, y que han funcionado efectivamente con los proveedores, son las que se muestran a continuación:

- ¿Desean evitar un embarazo en este momento?
- ¿Se han puesto de acuerdo en evitar un embarazo?
- ¿Ambos están de acuerdo en usar un método de planificación familiar?
- ¿Podrán evitar las relaciones sexuales sin protección en los días fértiles?
- ¿Cómo cree que se sentirá usted y su pareja evitando las relaciones sexuales sin protección por varios días?

¿Qué podrían hacer para evitar un embarazo durante los días fértiles?

¿Puede usted hablar con confianza con su pareja si quiere o no tener relaciones sexuales en un determinado día?

¿Ambos están libres de contraer ITS?

¿Cree que usted y su pareja están libres de contraer una infección de transmisión sexual?

¿Sabe usted cómo se puede adquirir una ITS?

¿Sabe usted cómo se puede prevenir una ITS?

Además de las preguntas que muestra la lista de verificación, los proveedores pueden utilizar otras preguntas más específicas, según la necesidad, a fin de explorar la capacidad de la pareja para evitar las relaciones en días fértiles e identificar el riesgo de una infección de transmisión sexual, incluyendo el VIH/SIDA.

### ¿Cuándo puede empezar a usar el MDF la mujer que llena los criterios médicos?

Si se determina que la usuaria tiene un ciclo menstrual entre 26 a 32 días y que, además, ella y su pareja están en capacidad de evitar un embarazo en días fértiles, el siguiente paso es determinar si puede comenzar a usarlo de inmediato o si tendrá que esperar su próxima regla. Para ello se deben tomar en cuenta si la mujer recuerda la fecha en que comenzó su última regla.

#### 10. ¿SI LA MUJER LLENA LOS REQUISITOS DEL METODO, CUANDO PUEDE EMPEZAR A USARLO?

- La mujer que recuerda la fecha en que inició su última regla puede empezar a usar el método de inmediato
- La mujer que no recuerda la fecha de su última regla debe empezar a usar el método el primer día de su próxima regla.
- La mujer que recientemente ha estado embarazada, está dando de mamar o usando otro método, puede empezar a usar este método el primer día de su próxima regla, siempre que cumpla los requisitos relacionados a su circunstancia especial.

### 1. Si la mujer recuerda la fecha de inicio de su última regla

Si la mujer reúne los requisitos para usar el MDF (tener ciclos menstruales entre 26 y 32 días de duración y poder cuidarse de un embarazo en los días fértiles) y además recuerda la fecha de inicio de su última regla, puede comenzar a usar el método inmediatamente.

Entréguele el Collar y ayúdale a colocar el anillo sobre la perla correspondiente al día de hoy.

Si han pasado más de 7 días desde que le vino la regla y ha tenido relaciones, infórmele que ella podría estar embarazada, También informele que regrese si no llega su menstruación después de pasar el anillo por la última perla del Collar.

Ejemplo:

Si la usuaria visita a su proveedor el 14 de marzo y le indica que su regla le vino el 8 de marzo, ayúdele a hacer lo siguiente

- ◆ Anotar el día 8 de marzo en el calendario.
- ◆ Contar los días que han transcurrido desde el 8 de marzo hasta hoy 14.
- ◆ Mover el anillo el mismo número de perlas hasta la perla que corresponde al día de hoy.

## 2. Si la mujer no recuerda la fecha de inicio de su última regla

Entréguele el Collar e indíquele que comience a usar el método el día en que le llegue su próxima regla. Advértale que evite las relaciones sexuales sin protección, si desea evitar un embarazo antes de comenzar a usar el MDF.

A continuación se presentan cinco estudios de casos, para analizar y aplicar los criterios de selección y así determinar si el MDF es apropiado para la usuaria.

## EJERCICIO N° 10: Selección de usuarios del MDF

<b>Tema:</b>	¿Cómo ayudar a la usuaria a seleccionar el MDF?
<b>Objetivo:</b>	Aplicar los criterios de elegibilidad del MDF. Determinar si el MDF es apropiado los casos de estudio.
<b>Tiempo:</b>	20 minutos
<b>Indicaciones:</b>	<p>En su paquete de herramientas encontrará la Lista de Verificación para la Visita Inicial. Esta tarjeta contiene un resumen de preguntas que le ayudarán a determinar si el MDF es apropiado a la mujer y su pareja.</p> <p>Usando la lista de verificación, haga un análisis de los casos.</p> <p>Lea detenidamente cada caso y proceda al análisis, y a contestar las preguntas que están al final.</p>

## Caso 1 - Lorena

- ◆ Fecha de última regla: 8 de abril
- ◆ Fecha en que espera próxima regla: 6 de mayo, su período es siempre regular.
- ◆ Fecha de visita al Centro de Salud: 14 de abril.

**Nota:** Lorena dice que ella es muy regular en sus reglas. Sus reglas le llegan cada mes en el tiempo en que ella las espera. Durante la consulta, señaló en el calendario el 8 de abril como el primer día de su última regla. Luego contó cuatro semanas y dijo que espera su próxima regla el 6 de mayo. Lorena y su pareja están interesados en este método natural. Ella no está dando de mamar y nunca ha usado ningún método hormonal.

## Preguntas de análisis

1. ¿Puede Lorena usar el MDF? Explique.  
\_\_\_\_\_
2. Si el método fuera apto para ella ¿cuándo lo podría empezar a usar?  
\_\_\_\_\_
3. ¿Qué recomendaciones le haría usted a Lorena?  
\_\_\_\_\_

## Caso 2 - Marta

- ◆ Fecha de última regla: Al principio del mes (no recuerda fecha exacta).
- ◆ Fecha en que espera la próxima regla: a principio del próximo mes).
- ◆ Fecha de visita al Centro de Salud: 20 de mayo.

**Nota:** Marta y su esposo están muy interesados en el MDF, porque es natural y no tiene efectos secundarios. Ella no sabe la fecha exacta de su última regla. Sin embargo, dice que sus reglas siempre vienen cuando las espera. Su regla viene aproximadamente alrededor de la misma fecha cada mes. Ella no ha estado usando ningún método y está casada desde hace unos meses.

### Preguntas de análisis

1. ¿Puede Martha usar el MDF? Explique.  
\_\_\_\_\_
2. Si el método fuera apto para ella, ¿cuándo lo podría empezar a usar?  
\_\_\_\_\_
3. ¿Qué recomendaciones le haría usted a Marta?  
\_\_\_\_\_

## Caso 3 - Gaby

- ◆ Fecha de última regla: No lo sabe.
- ◆ Fecha en que espera la próxima regla: No lo sabe.
- ◆ Fecha de visita al Centro de Salud: 14 de febrero.

**Nota:** Gaby ha oído hablar del Collar. Su hermana tiene un collar y le ha gustado mucho este método. Gaby no recuerda el primer día de su última regla. Ella no sabe en qué fecha espera su próxima regla. No pone mucha atención a la fecha en que vienen sus reglas y no sabe si es regular o no. A ella le gustaría empezar a usar el collar de inmediato.

### Preguntas de análisis

1. ¿Puede Gaby usar el MDF? Explique.  
\_\_\_\_\_
2. Si el método fuera apto para ella, ¿cuándo lo podría empezar a usar?  
\_\_\_\_\_
3. ¿Qué recomendaciones le haría usted a Gaby?  
\_\_\_\_\_

### Caso 4 - Patricia

- ◆ Fecha de última regla: 31 de marzo.
- ◆ Fecha en que espera la próxima regla: No está segura.
- ◆ Fecha de visita al Centro de Salud: 15 de abril.

**Nota:** El primer día de la regla de Patricia fue el 31 de Marzo. Hay ocasiones en las que sus períodos vienen en la misma fecha cada mes. Sin embargo, ella no sabe usualmente cuándo esperar. A veces, le vienen cada mes y medio. A veces pasan 2 meses sin que le venga. Su regla ha sido siempre irregular. Ella y su esposo tienen buena comunicación y concuerdan en que no quieren tener hijos en este momento.

#### Preguntas de análisis

1. ¿Cuál es la duración del ciclo menstrual de Patricia?  
\_\_\_\_\_
2. ¿Puede Patricia usar el MDF? Explique.  
\_\_\_\_\_
3. Si el método fuera apto para ella, ¿cuándo lo podría empezar a usar?  
\_\_\_\_\_
4. ¿Qué recomendaciones le haría usted a Patricia y su pareja?  
\_\_\_\_\_

### Caso 5 - Ana

- ◆ Fecha de última regla: 2 de abril.
- ◆ Fecha en que espera la próxima regla: El próximo mes alrededor de la misma fecha.
- ◆ Fecha de visita al Centro de Salud: 15 de abril.

**Nota:** Ana recuerda la fecha que el primer día de su última regla fue el 2 de abril, ya que fue el día del cumpleaños de su hija de 4 años. Pero usualmente ella no lleva registro de las fechas de sus reglas. Ella cree que la próxima regla le vendrá al principio del siguiente mes; pero no está segura. Sus reglas son bastante regulares. En sus propias palabras "creo que soy más o menos regular". Ella ha venido hasta la ciudad, buscando planificación familiar y vive muy lejos de cualquier establecimiento de salud. Ella y su esposo se comunican bien y quieren usar un método natural.

#### Preguntas de análisis

1. ¿Puede Ana usar el MDF? Explique.  
\_\_\_\_\_
2. Si el método fuera apto para ella, ¿cuándo lo podría empezar a usar?  
\_\_\_\_\_
3. ¿Qué recomendaciones le haría usted a Ana?  
\_\_\_\_\_

## 4 Aspectos clave

- ◆ Para evaluar si el MDF es apropiado para la usuaria se utilizan dos criterios: uno es biológico y sirve para determinar si el ciclo menstrual está dentro del rango de 26 a 32 días; el otro es de comportamiento y sirve para determinar si la pareja puede usar condones o evitar las relaciones en días fértiles.
- ◆ El proveedor debe indagar para determinar si la mujer tiene su ciclo menstrual dentro del rango de 26 a 32 días. No es necesario calcular la duración del ciclo.
- ◆ La duración del ciclo menstrual puede ser afectada por algunas circunstancias especiales, como el puerperio, la lactancia y el uso de métodos anticonceptivos hormonales.
- ◆ La mujer recuerda la fecha de su última regla puede empezar a usar el MDF inmediatamente. La que no lo recuerda debe esperar que llegue su próxima menstruación para comenzar el MDF. Mientras tanto debe evitar las relaciones sin protección, si ella y su pareja no desean un embarazo.

## 5 Autoevaluación

Lea y responda las preguntas:

1. ¿Qué se comprueba con la aplicación del criterio biológico?

---

---

---

---

---

2. ¿Qué aspectos importantes se comprueban con la aplicación del criterio de comportamiento en pareja?

---

---

---

---

---

3. ¿En que momento se puede iniciar el uso del MDF?

---

---

---

---

4. ¿Qué le explicaría a una mujer que desea usar el MDF y reúne los requisitos pero no recuerda la fecha de inicio de su última regla?

---

---

---

---

5. ¿Qué le explicaría a una mujer que va a comenzar a usar el MDF, si ya han pasado más de 7 días de la fecha que esperaba su regla?

---

---

---

---

### 1 Introducción

Una vez que se ha determinado que el MDF es apropiado para la usuaria, el proveedor debe continuar el proceso de consejería para enseñarle cómo se usa el método. El MDF, al igual que otros métodos, debe ser entregado por medio de una consejería de calidad que asegure que existe una decisión informada de parte de la usuaria.

#### Sabía usted que...

Cuando se establece una buena interacción y se abordan los intereses y necesidades del usuario, tanto proveedores como usuarios se sienten más cómodos hablando sobre aspectos de planificación familiar, y los usuarios toman confianza y se sienten motivados a elegir un método de su satisfacción.

La elección informada es un proceso donde los proveedores ofrecen información correcta, clara y en cantidad suficiente, según las necesidades de los clientes. La consejería balanceada (usar el ejemplo del modelo de consejería que se usa en cada país) es un buen ejemplo de las estrategias que apoyan la calidad de información en planificación familiar. Este modelo se auxilia de tarjetas y folletos con información de los diferentes métodos y tiene como propósito ayudar a la pareja para que elija el método que considere más conveniente. Los proveedores explican los atributos, ventajas y efectos de cada método y, al final, la consejería se concentra en la información sobre el método elegido por la usuaria.

En esta unidad de estudio, usted tendrá la oportunidad de estructurar una consejería para explicar todos cómo se usa el MDF.

Para realizar las actividades de este tema debe tener disponible el paquete de herramientas del proveedor, específicamente la Ayuda Memoria del Collar.

### 2 Organización

#### Objetivos:

Al finalizar esta actividad, usted podrá:

- ◆ Elaborar una consejería de MDF cubriendo todos los pasos requeridos.
- ◆ Mostrar el uso correcto de los materiales de apoyo en cada paso de la consejería.
- ◆ Responder adecuadamente a las necesidades e inquietudes de los usuarios.
- ◆ Explicar el uso del Collar del Ciclo.

**Tiempo:** 60 minutos

#### Actividades:

- ◆ Lectura de contenidos teóricos.

### Lecturas de apoyo:

- ◆ Consejería de 5 pasos, Perú.

## 3 Desarrollo

### Oferta del MDF dentro de la consejería

La consejería en planificación familiar se basa en la elección libre e información que hacen los usuarios. Algunos proveedores utilizan el modelo de la consejería balanceada y otros el modelo de 5 pasos. Ambos modelos son buenos ejemplos para ayudar a los usuarios en la decisión informada.

En esta unidad de estudio se parte del hecho que la usuaria ya ha recibido información sobre las diferentes opciones de planificación familiar que ha elegido el MDF y que ella reúne las condiciones para usarlo. El siguiente paso es hacerle entrega del método y enseñarle como se usa. Las herramientas visuales del MDF le facilita la enseñanza al proveedor y el aprendizaje a la usuaria.

#### La enseñanza del método comprende:

- ◆ Explicar usuaria cómo funciona el método.
- ◆ Entregar el Collar del Ciclo, calendario e instructivo.
- ◆ Verificar la comprensión de la usuaria para que comprendan las instrucciones y el proveedor
- ◆ Ayudar a la pareja a definir formas de como evitar relaciones sexuales o apoyarles en el uso correcto del condón durante los días fértiles del ciclo menstrual de la mujer.
- ◆ Orientar a la usuaria para definir formas de cómo involucrar más al hombre en el uso del método.
- ◆ Motivar a la pareja a regresar si necesita información o apoyo adicional.

#### A. Enseñar el uso del método

Con la Ayuda Memoria del proveedor, explique a la usuaria como se utiliza el Collar del Ciclo. Al finalizar la explicación entréguele el Collar y explíquele que el Instructivo puede ayudarle para ampliarle la información sobre el método.

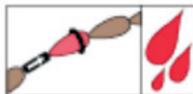
Cuando la usuaria debe esperar por su siguiente regla para iniciar el método porque no recuerda la fecha de su última menstruación,

Abajo se muestra la ilustración de la Ayuda Memoria del proveedor que contiene las instrucciones sobre el uso del Collar del Ciclo.

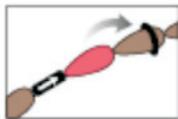
## INFORMACION GENERAL

- El Collar está basado en un método de planificación familiar que no requiere tomar medicamentos y no tiene efectos secundarios. La tasa de eficacia de este método es 95% cuando se utiliza correctamente.
- El Collar le ayuda a la mujer a contar sus días para saber cuando evitar relaciones sexuales sin protección para prevenir un embarazo.
- El Collar representa el Ciclo Menstrual de la mujer. El ciclo menstrual empieza el primer día de la regla y termina un día antes de la siguiente regla. Cada perla del collar es un día del Ciclo. La perla ROJA marca el primer día de la regla. Las perlas BLANCAS representan días en que la mujer puede quedar embarazada. Y las perlas CAFES los días en que no hay embarazo.
- Una mujer puede usar este método si sus ciclos menstruales duran de 26 a 32 días. Para que funcione, la pareja no debe tener relaciones sexuales sin protección en los días de perlas blancas en que la mujer puede quedar embarazada.

## INSTRUCCIONES DE USO



El primer día de la regla mueva el anillo a la perla ROJA. También marque ese día en el calendario.



Cada día mueva el anillo a la siguiente perla, en la dirección de la flecha. Siempre mueva el anillo al levantarse para no olvidarse. Mueva el anillo aún en los días que tiene la regla.



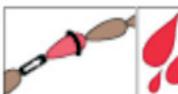
Si no se acuerda si movió el anillo, mire en el calendario el día que vino su regla y cuente cuántos días han pasado. Luego a partir de la perla roja cuente el mismo número de perlas en el collar, y coloque el anillo en la perla correcta. Cada día del calendario es una perla del collar.



Cuando el anillo está en una perla CAFE puede tener relaciones sexuales. Ese es un día de muy bajo riesgo de embarazo.



Cuando el anillo está en una perla BLANCA es día de alto riesgo de embarazo. Ese día evite las relaciones sexuales sin protección.



Cuando empiece su próxima regla, mueva otra vez el anillo a la perla ROJA. Un nuevo ciclo menstrual ha comenzado. Si aún le sobran perlas sátelas.



Acuda a su proveedor si le llega la regla antes de poner el anillo en la perla CAFE OSCURO.

También acuda a su proveedor si su regla no le ha llegado al día siguiente de haber puesto el anillo en la última perla CAFE.

En estos casos es posible que el método ya no sea apropiado para usted.

## B. Verificar comprensión de la usuaria

Como en todo proceso de consejería, el proveedor debe asegurarse de que la usuaria ha comprendido correctamente la forma en que va a usar el método. Para verificar comprensión de como funciona el MDF y el uso del collar se le pide a la usuaria que lo explique con sus propias palabras, utilizando el Collar y el calendario. Aproveche este momento para corregir errores, repasar puntos principales y resolver dudas.

Es recomendable que los usuarios se familiaricen con la información del MDF y el Collar del Ciclo. Se recomienda colocar en la sala de espera de programas de salud, folletos, afiches y videos informativos del MDF, mensajes clave sobre la sexualidad y la fertilidad humana, que pueden apoyar la decisión informada para todo método de planificación familiar.

Los proveedores pueden utilizar preguntas relacionadas con las instrucciones de uso de la tarjeta de Ayuda Memoria del Collar del Ciclo para verificar la comprensión de los usuarios. También pueden adaptar las frases genéricas de la tarjeta a mensajes propios del lenguaje local, para dar seguimiento a la explicación de los usuarios. Esto a fin de ayudar a mejorar el nivel de confianza de los usuarios.

Una vez que la usuaria y su pareja han terminado de explicar con sus palabras el uso del método, refuerce aspectos clave, según sea necesario, planteando algunas de las siguientes preguntas:

- ◆ ¿Qué representa el Collar del Ciclo?
- ◆ ¿Qué debe hacer el primer día de la menstruación?
- ◆ ¿Cada cuánto tiempo debe mover el anillo del collar?
- ◆ ¿Debe mover el anillo durante los días de la menstruación?
- ◆ ¿Qué representan las perlas blancas?
- ◆ ¿Qué representan las perlas cafés?
- ◆ ¿Cuál es la perla que indica si un ciclo es corto?
- ◆ ¿Cómo evitar el embarazo durante los días fértiles del ciclo menstrual de la mujer?
- ◆ ¿Qué debe hacer si olvida mover el anillo?
- ◆ ¿En qué situaciones debe buscar al proveedor de servicios?
- ◆ ¿Qué debe hacer si inicia una nueva regla antes de haber llegado a la perla más oscura?
- ◆ ¿Qué debe hacer si terminó de pasar el anillo por la última perla y aún no le llega la regla?

## C. Apoyar el manejo de los días fértiles.

Uno de las condiciones para que el método funcione, es que la pareja pueda manejar los días fértiles. Sin embargo, este es un tema muy personal y se requiere de sensibilidad y destreza para explorarlo. Frecuentemente, es más fácil hablar con la usuaria acerca del historial anticonceptivo y ciclos menstruales, que de relaciones sexuales e interacciones con la pareja. Algunas directrices para tratar este tema clave son:

- ◆ Identificar posibles problemas que la pareja podría tener al usar el MDF.
- ◆ Ayudar a la pareja a buscar soluciones a los problemas identificados, promoviendo comportamientos que conlleven al uso correcto del MDF.
- ◆ Concertar una visita de seguimiento, si se considera necesario.

Durante este proceso es importante recordar que las buenas habilidades para dar consejería ayudan a que la usuaria y su pareja compartan la información y participen activamente en el proceso de consejería. También es importante que el proveedor sea imparcial y no juzgue a los usuarios. Recuerde que su juicio puede ser percibido por los usuarios, no sólo mediante palabras, sino también por su expresión facial, tono de voz o lenguaje corporal.

#### **D. Involucrar más al hombre en el uso del MDF**

Si durante la consejería se identifican posibles problemas entre la pareja relacionados con los días fértiles y la necesidad de evitar relaciones sexuales desprotegidas, ayude a la usuaria a encontrar soluciones. Dependiendo del problema identificado, explore algunas formas para mejorar la comunicación en pareja, y ofrézcale algunas sugerencias.

Por ejemplo, explíquelo a la usuaria que a usted le gustaría hablar acerca de su relación de pareja, para poder ayudarla a usar el método correctamente. Reconozca el hecho de que a muchas mujeres les incomoda hablar de este tema y enfatice que el MDF es un método que requiere la participación y cooperación de ambos miembros de la pareja.

En esta parte de la consejería, ponga en práctica las habilidades de comunicación (desarrolladas en la unidad sobre la interacción cliente - proveedor), a fin de establecer una atmósfera propicia para las preguntas. Informe a la usuaria que usted es consciente de que estas preguntas podrían hacerla sentir incómoda y asegúrele que su conversación será totalmente confidencial. Pídale que sea honesta y abierta para responder, pues de eso depende que pueda ayudarla a confirmar si el método es apropiado para ella.

#### **Preguntas sugeridas para la usuaria:**

- ◆ ¿De qué forma podría participar su pareja, en el uso del Collar?
- ◆ ¿Cómo le hará saber a su pareja los días en que deben usar condones o evitar tener relaciones sexuales?
- ◆ ¿Qué cree que su pareja estaría de acuerdo a hacer para prevenir un embarazo durante los días fértiles?
- ◆ ¿Qué plan de prevención adoptaría usted y su pareja para evitar un embarazo durante los días fértiles?
- ◆ ¿Cómo reaccionaría usted y su pareja si tuvieran que abstenerse de tener relaciones durante los días fértiles de su ciclo menstrual?
- ◆ ¿Qué tipo de problemas podrían tener usted y su pareja al usar el MDF?

Use preguntas abiertas para tener una idea clara de la situación de la usuaria. Las preguntas cerradas (las que se pueden contestar con “sí” o “no”) son útiles cuando se necesita información específica, limitada a lo que se pregunta. Al involucrar a la usuaria en el proceso de búsqueda y solución de problemas, el proveedor puede apoyarla para encontrar soluciones que funcionen en su situación. Manténgase alerta para detectar posibles fuentes de problemas, tales como adherirse rígidamente a los típicos roles sexuales para la toma de decisiones (el hombre decide, la mujer obedece), uso de alcohol o de algún otro tipo de drogas, violencia doméstica o largos días de separación, debido a viajes u horarios de trabajo.

Dependiendo del problema que la usuaria ha identificado, discuta si el MDF es un método que ella y su pareja podrían usar exitosamente. Algunos temas que podrían surgir, tales como el abuso de sustancias químicas y la violencia doméstica, requerirán,

tal vez, referir a la usuaria a otra clase de consejería y seguimiento. Asegúrese de que las usuarias no idóneas para este método, debido a problemas de pareja, tengan la oportunidad de informarse sobre otros métodos anticonceptivos.

Si el MDF parece ser una buena opción para la pareja, determine si pueden usar condones sin problemas, y explore formas que faciliten la comunicación entre ellos sobre la necesidad de evitar relaciones sexuales en los días fértiles. Pregunte cómo reaccionaría ella y su pareja al tener que evitar relaciones sexuales en los días fértiles y discuta formas de enfrentar las dificultades que podrían surgir. Pregúntele también qué ideas tiene para resolver cualquier problema que haya identificado.

#### Sugerencias para la usuaria acerca de cómo involucrar a su pareja:

- ◆ Hable con su pareja, cuando ambos estén relajados y de buen humor.
- ◆ Explore formas de hacer saber a su pareja, ya sea a través de comunicación verbal o no verbal, cuando usted quiere o no tener relaciones sexuales.
- ◆ Coloque el Collar del Ciclo en un lugar visible e involucre a su pareja en el movimiento del anillo.
- ◆ Sugiera a su pareja que hable con el proveedor, individualmente o en pareja.

#### Sugerencias para la usuaria, acerca de cómo evitar relaciones sexuales desprotegidas en los días fértiles.

- ◆ Aproveche tener relaciones los días no fértiles (perlas marrones).
- ◆ Hable y acuerde de antemano con su pareja, sobre lo que deben hacer si uno de los dos insiste en tener relaciones sexuales durante los días fértiles (perlas blancas).
- ◆ Si alguno de los dos toma licor, hablen de antemano sobre como manejarán la situación, si desean tener relaciones en días fértiles.
- ◆ Duerman separados durante esos días.
- ◆ Planifiquen sus horarios o viajes considerando los días de perlas blancas.
- ◆ Encuentren otras formas de satisfacer sus deseos sexuales.
- ◆ Encuentren otras formas de pasar tiempos juntos.

#### E. Motivar a la pareja a regresar para una visita de seguimiento.

Al finalizar la consejería, el proveedor debe evaluar la necesidad de programar una visita de seguimiento, si fuese necesario o si así lo establecieran las normas del servicio. Consulte las normas de planificación familiar de su institución. Al programar una nueva visita, pídale a la usuaria que regrese con el Collar del Ciclo y el calendario, cerca de la fecha en que comenzará su próxima regla. Invítela a traer a su pareja la próxima vez. Pídale que regrese, si surgiera alguna pregunta o inquietud.

## EJERCICIO N° 11: Uso del Método de Días Fijos

<b>Tema:</b>	¿En qué consiste la consejería del MDF?
<b>Objetivo:</b>	Fortalecer habilidades y conocimientos del proveedor para que ofrezca la consejería del MDF con calidad.
<b>Tiempo:</b>	1 hora
<b>Indicaciones/ Actividades:</b>	<p>Identifique una mujer voluntaria para realizar una consejería simulada del MDF.</p> <p>La persona seleccionada representará el papel de usuaria y usted el papel de proveedor.</p> <p>Para que la consejería funcione bien, al momento de elegir a la usuaria es importante tener en cuenta los siguientes requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li><b>a.</b> De preferencia una mujer en edad fértil.</li><li><b>b.</b> Puede ser una persona de su lugar de trabajo, un familiar o un vecino.</li><li><b>c.</b> No debe conocer ni haber escuchado antes del MDF.</li><li><b>d.</b> Debe tener el tiempo disponible para recibir la consejería completa (20 minutos aprox.)</li><li><b>e.</b> Usted debe utilizar las herramientas del paquete del proveedor y sus propias guías de consejería que ha elaborado durante el curso.</li></ul>

Infórmele a la mujer que este es un ejercicio relacionado con curso que usted está tomando y esta practica es un requisito que usted debe llenar. Luego, al terminar la consejería simulada agradezca a la persona, pregúntele si tiene alguna pregunta o duda, resuélvalas y despídase.

Cuando termine la consejería simulada, probablemente usted tendrá muchas dudas e inquietudes sobre la calidad de la información que ofreció. Sin embargo, recuerde que la práctica y el uso apropiado de las herramientas mejoran la calidad continuamente. Para ayudarle a evaluar su consejería tómese unos minutos y llene el siguiente cuestionario.

### Auto-evaluación de la consejería en el MDF

Criterios	Sí	parcialmente	No	Comentarios
Usé apropiadamente las herramientas del MDF para determinar si la usuaria tiene ciclos entre 26 y 32 días de duración.				
Establecí si la usuaria puede usar condones con su pareja ó evitar relaciones sexuales durante los días fértiles.				
Establecí la fecha para que la usuaria pueda empezar a usar el MDF, si llena los requisitos.				
Verifiqué que la usuaria sabe usar el Collar del Ciclo.				
Verifiqué que la usuaria comprendió el uso del método.				
Le ofrecí regresar, si tuviera necesidad.				

## 4 Aspectos clave

- ◆ Para utilizar el MDF correctamente, la usuaria debe saber usar el Collar del Ciclo. Explíqueles que el Collar del Ciclo es solamente una ayuda para identificar cuáles son los días fértiles (perlas blancas) y los días de menos probabilidades al embarazo y que por sí solo, no es ninguna protección de un embarazo.
- ◆ Las herramientas y materiales de apoyo para explicar a los usuarios como usar el método y el Collar del Ciclo, facilitan la enseñanza y ayudan a la mejor comprensión de los usuarios.
- ◆ Verificar la comprensión de conocimientos es uno de los pasos importantes en la enseñanza del MDF.
- ◆ El apoyo a la pareja para el uso del MDF comprende motivarlos a dialogar entre sí, identificar sus problemas y ayudarles a encontrar posibles soluciones.
- ◆ Cuando se establece una adecuada interacción entre proveedores y usuarios, se puede determinar la necesidad de una visita de seguimiento, en la cual se identifiquen puntos clave que deben ser reforzados en el uso correcto del MDF. Es importante que los proveedores motiven a los usuarios a regresar si surgen preguntas, dudas o problemas con el uso del método.

## 5 Autoevaluación

1. Después de explicar el MDF y el uso del Collar del Ciclo, ¿Qué explicaciones agregaría para una usuaria que no cumple los requisitos para usar el MDF de inmediato?

---

---

---

---

---

2. Mencione tres de las preguntas que utilizaría para verificar la comprensión de la usuaria.

---

---

---

---

---

3. Mencione tres preguntas con las que usted exploraría posibles problemas en la pareja con el uso del Método de Días Fijos.

---

---

---

---

---

4. ¿Qué estrategias recomendaría a una usuaria para involucrar a su pareja en el uso del MDF?

---

---

---

---

---

## TEMA 9: VISITA DE SEGUIMIENTO

### 1 Introducción

El proveedor o el usuario pueden percibir la necesidad de programar una visita de seguimiento. Al proveedor, esta visita le permite evaluar si el método está funcionando para la usuaria y su pareja, identificar problemas o situaciones especiales, hacer recomendaciones para el uso correcto del método y plantear alternativas cuando el método no es apropiado. Generalmente esta visita se programa cerca de la fecha en que comienza la próxima regla de la usuaria o cuando la mujer tiene alguna duda durante el primer ciclo de uso. También, se planifica una visita de seguimiento de acuerdo a los protocolos establecidos por el programa que ofrece los servicios de planificación familiar.

### 2 Organización

#### Objetivos:

#### Al final de esta unidad de estudio usted podrá:

- ◆ Evaluar si el método sigue funcionando para la usuaria y su pareja.
- ◆ Determinar si la pareja puede utilizar el método correctamente.
- ◆ Ayudar a la usuaria a manejar situaciones que podrían surgir durante el primer ciclo de uso del método.
- ◆ Ser capaz de manejar situaciones especiales del MDF.

**Tiempo:** 30 minutos

#### Lecturas de apoyo:

- ◆ Listado de preguntas más frecuentes que hacen los proveedores y los usuarios del MDF.

### 3 Desarrollo

La visita de seguimiento puede ser una opción que se decide entre el proveedor y la usuaria, dependiendo de la necesidad identificada por alguna situación en particular que podría surgir durante los primeros días de uso del MDF. En algunos programas, la visita de seguimiento es una actividad que ya está en las normas del servicio, mientras que en otros programas se decide, según las necesidades de los usuarios.

Si la visita es programada para dar cumplimiento a la norma, se debe seguir el protocolo del servicio para desarrollarla. Si es una visita no programada, que surge por una necesidad de la usuaria o por una iniciativa del proveedor, la prioridad será ayudar a la usuaria a resolver el problema que motiva su visita, momento que el proveedor puede aprovechar para dar seguimiento a otros aspectos clave. Generalmente, los proveedores utilizan la tarjeta de Criterios de Uso para la Visita de Seguimiento, la cual se encuentra en el paquete de herramientas del proveedor.

## ¿Qué comprende la visita de seguimiento?

La visita de seguimiento tiene como objetivo: Evaluar si el MDF sigue funcionando para la usuaria y su pareja.

Para simplificar la información que se evalúa en esta visita, se ha resumido en la siguiente tabla.

### Duración del Ciclo

- ◆ Determinar si ha tenido ciclos fuera del rango de 26 a 32 días de duración.
- ◆ Verificar si el ciclo menstrual más reciente estuvo dentro de ese rango.

### Aspectos de pareja

- ◆ Verificar si la pareja está satisfecha con el método y aún quiere seguir usándolo.
- ◆ Determinar si la pareja se pone de acuerdo para evitar las relaciones sexuales sin protección durante los días fértiles.
- ◆ Determinar si la pareja tiene un bajo riesgo de contraer una infección de transmisión sexual.
- ◆ Verificar si la pareja sabe usar correctamente el método.

## ¿Cómo verificar si el método continúa siendo apropiado para la usuaria y su pareja?

La siguiente ilustración muestra la tarjeta de Criterios de Uso para la Visita de Seguimiento, la cual contiene las preguntas que ayudan a determinar si la usuaria y su pareja continúan siendo elegibles para el método.



**Método del Collar**  
Criterios de Uso—Visita de Seguimiento

¿Quiénes pueden continuar usando el Método?

Mujeres cuyos ciclos continúan entre 26 a 32 días.

**CICLOS ENTRE LOS 26 Y 32 DÍAS:**

D	L	M	J	V	S
4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30

	SI	NO
1. ¿Sus ciclos menstruales han durado de 26 a 32 días?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Su ciclo más reciente duró de 26 a 32 días?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**a. Verificar si el ciclo menstrual ha estado dentro del rango de 26 a 32 días.**

Las primeras dos preguntas en la tarjeta de Criterios de Uso para la Visita de Seguimiento ayudan a obtener información de la usuaria para determinar si su ciclo menstrual sigue siendo apropiado y si puede continuar con el MDF.

Cuando la usuaria regrese a la visita de seguimiento, pídale que le muestre el calendario que usted le entregó con el collar y revise si ella ha tenido algún ciclo menor de 26 días o mayor de 32 días (usted realiza el cálculo contando los días que han transcurrido, desde el primer día de la regla o menstruación hasta un día antes de la siguiente). Si la usuaria no dispone del calendario, pregúntele si alguna vez le ha venido la regla antes de poner el anillo en la perla marrón oscuro o si no le ha venido al día siguiente de haber pasado el anillo por la última perla marrón.

Las situaciones que pueden presentarse con más frecuencia son:

1. Ciclo muy corto, menores de 26 días.
2. Ciclo largo más de 32 días.
3. Sangrados inusuales entre reglas.

**b. Para la mujer con ciclos menores de 26 días.**

Si la usuaria tiene solamente un ciclo menstrual fuera del rango de 26 a 32 días, indíquele que, si lo desea, puede seguir usando el método con precaución; pero si tuviera otro ciclo fuera de este rango, adviértale que el método ya no sería apropiado para ella. Debe seleccionar otro método.

Si la mujer tiene más de un ciclo fuera del rango de 26 a 32 días, indíquele que este método ya no le ofrece protección, porque su ciclo no se ajusta a los requisitos del método y que, de seguir usándolo, podría quedar embarazada. Oriéntela sobre el uso de otros métodos.

**c. Para la mujer que, usando el MDF, resulta embarazada:**

- ◆ Averigüe cuántos días han pasado desde el primer día de su última regla.
- ◆ Si han pasado más de 42 días, explíquele que podría estar embarazada y ofrezca hacerle una prueba de embarazo (o refiérala para la prueba).
- ◆ Si el resultado de la prueba de embarazo fuera negativa y ésta es la primera vez que su ciclo menstrual está fuera del rango de 26 a 32 días, indíquele que, si lo desea, puede seguir usando el método con precaución; pero si tuviera otro ciclo fuera de este rango, adviértale que el método ya no sería apropiado para ella.
- ◆ Si la prueba de embarazo fuera negativa, pero ésta no es la primera vez que su ciclo menstrual está fuera del rango de 26 a 32 días, explíquele que el método ya no le funciona, debido al cambio en la duración de su ciclo menstrual. Oriéntela sobre otros métodos.
- ◆ Si la prueba de embarazo fuera positiva, proporcíonele la orientación apropiada y refiérala para atención prenatal. Revise como la usuaria ha utilizado el MDF, para averiguar si tuvo relaciones sexuales sin protección durante los días fértiles de su ciclo menstrual, del 8 al 19.

**d. Para la mujer que presenta sangrado vaginal inusual**

Algunas usuarias, en sus visitas subsecuentes, podrían manifestar que tienen un pequeño sangrado o notan un flujo muy ligero, manchas o un tinte muy tenue de sangre fuera de los días de su menstruación. Pídale a la usuaria que le describa este sangrado. Aunque ésto no le ocurre a todas las mujeres, generalmente es una señal normal de la ovulación que se aproxima y no una señal de algún problema de salud. Indíquele que puede continuar usando el método y explíquele que manchas de esas características no son preocupantes y no afectan el uso del método.

Agregue que, por el contrario, las manchas sí son un problema, cuando se presentan por varios días (fuera del caso de la menstruación regular) o si están acompañadas de dolor en el vientre o de mal olor. Siga las normas de su institución para referir a la usuaria a una consulta médica.

**e. ¿Cómo verificar si la usuaria está usando el método correctamente?**

Pídale que le explique cómo esta usando el método. También Ud. puede hacerle las siguientes preguntas para verificar.

- ◆ ¿Cómo ha usado el método?
- ◆ ¿Qué hace cuando le llega su regla?
- ◆ ¿Cuándo mueve el anillo?
- ◆ ¿Usted mueve el anillo en los días de su regla?
- ◆ ¿Qué significan las perlas café?
- ◆ ¿Qué significan las perlas blancas?
- ◆ ¿Cómo se están cuidando usted y su pareja en los días de perlas blancas?
- ◆ ¿Cómo le explicó a su pareja el uso del Collar del Ciclo?
- ◆ ¿Qué hace si su pareja quiere tener relaciones sexuales en un día fértil (de perla blanca)?
- ◆ ¿Qué debe hacer si alguna vez le llega su regla, antes de poner el anillo en la perla café más oscura?
- ◆ ¿Qué debe hacer si su regla no le llega al día siguiente de poner el anillo en la última perla café?
- ◆ ¿Cómo se sienten usted y su pareja usando este método?
- ◆ ¿Tiene preguntas sobre como usar el MDF?

**f. ¿Sigue funcionando para la pareja el MDF?**

Utilizando la segunda sección de preguntas que aparecen en la lista de verificación de la visita de seguimiento, determine si el método sigue funcionando para la pareja. Usted puede tomar la iniciativa de hacer preguntas adicionales a las de la lista, si considera que es necesario para obtener la información requerida.

## EJERCICIO N° 12: Visita de seguimiento

<b>Tema:</b>	Análisis de casos para la visita de seguimiento
<b>Objetivo:</b>	Conocer y reforzar los aspectos a evaluar en una visita de seguimiento.
<b>Tiempo:</b>	30 minutos
<b>Actividades:</b>	<p>A continuación se presentan cinco casos que podrían surgir en una visita de seguimiento.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Léalos detenidamente y haga el análisis de ellos en base a lo aprendido en esta sesión.</li><li>2. Al final de cada caso encontrará preguntas que debe responder para saber si el método sigue funcionando para la usuaria y su pareja.</li><li>3. En los casos en que el método ya no es apropiado para la usuaria, los proveedores deben ayudar a la pareja a buscar otras opciones de planificación familiar.</li></ol>

### Caso 1 - Sandra

Sandra ha estado utilizando el Collar del Ciclo por dos meses y realmente le gusta. Ella marcó en su calendario el primer día de su última regla el 7 de abril. La regla anterior a esa fue el 4 de marzo. Este mes, su regla llegó dos días después de haber pasado la última cuenta café. Ella dice que usualmente su ciclo dura menos que eso.

#### Preguntas de análisis:

- ◆ ¿Cuánto duró su último ciclo menstrual?
- ◆ ¿Está dentro del rango de duración requerido por el método?
- ◆ ¿Puede Sandra continuar utilizando el método del Collar del Ciclo? ¿Por qué si o por qué no?

### Caso 2 - Tatiana

Tatiana llega al centro de salud muy preocupada. Ella terminó con la última cuenta café hace más de 10 días y todavía no ha iniciado su regla.

#### Preguntas de análisis:

- ◆ ¿Qué debe hacer usted en este caso?
- ◆ Si la prueba resultara negativa, ¿Qué debe hacer usted como proveedor?
- ◆ Si la prueba resultara positiva, ¿Qué debe hacer usted como proveedor?

### Caso 3 - Nina

Nina ha utilizado el Collar del Ciclo, únicamente un mes. Cuando usted le hace preguntas sobre como ha utilizado el método, ella se confunde toda y no recuerda las explicaciones. No puede acordarse de mover el anillo cada mañana. Cuando se le ha olvidado mover el anillo, no sabe como usar el calendario para averiguar cuando le vino la regla. Ella tiene claro que las cuentas blancas son los días fértiles en los cuales puede haber embarazo.

#### Preguntas de análisis:

- ◆ ¿Qué debe hacer usted?
- ◆ ¿Qué pasa si ella todavía está muy confundida, y le cuesta mucho recordar la información y lo que tiene que hacer?

## 4 Aspectos clave

- ◆ El objetivo principal de la visita de seguimiento es determinar si el método continúa siendo apropiado para la usuaria y su pareja.
- ◆ Un requisito indispensable para continuar el uso del método es que el ciclo menstrual se mantenga en el rango de 26 a 32 días. Una forma fácil de determinar si es así es preguntándole a la usuaria si le ha venido la regla antes de colocar el anillo en la perla más oscura o si no le ha venido al día siguiente de pasarlo por la última perla.
- ◆ Más de una variación en la duración del ciclo menstrual es motivo para que la mujer deje de usar el método. Parte de la función de los proveedores es explicarle que más de un ciclo fuera del rango no le ofrece la protección apropiada si ella desea continuar evitando un embarazo.
- ◆ La visita de seguimiento es un momento apropiado para hablar con la pareja y motivarlos a que dialoguen y se pongan de acuerdo sobre qué hacer para protegerse de un embarazo en los días de perlas blancas.
- ◆ En el seguimiento, al igual que en la consejería de entrega del método, los proveedores deben recordar a la pareja que el uso del método no los protege de una ITS y que, por lo tanto, si alguno de ellos se considera en riesgo de ITS, debe considerar otras opciones anticonceptivas que lo protejan.

## 5 Autoevaluación

Lea y responda a las preguntas:

1. ¿Qué debe determinar el proveedor en la visita de seguimiento para asegurarse de que el método está funcionando bien?

---

---

---

2. La mejor forma de verificar si la usuaria hace uso correcto del método es:

---

---

---

3. El proveedor debe recomendar a la usuaria del MDF que acuda a una consulta en las siguientes situaciones:

---

---

---

4. Que podría hacer el proveedor si determina que el MDF no es apropiado para la usuaria y su pareja.

---

---

---

### **Sección III**

**Acercarse a su COP regional para obtener la prueba final y la evaluación.**

**La prueba final le permitirá recibir un crédito si logra un puntaje de 85%.**

## Respuestas de Auto-evaluación

### TEMA 1

Respuestas de la Autoevaluación

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

### TEMA 2

Respuestas de la Autoevaluación

1. F
2. V
3. F
4. V
5. V
6. F
7. V
8. F
9. F
10. F

### TEMA 3

Respuestas de la Autoevaluación

1. F
2. V
3. V
4. V
5. V
6. F
7. F
8. F
9. V
10. V

### TEMA 4

Respuestas de la Autoevaluación

1. V
2. V

3. V
4. V
5. F
6. V
7. V
8. F
9. F
10. F

### TEMA 5

Respuestas de la Autoevaluación

1. a
2. b
3. d
4. b
5. b

### TEMA 6

Respuestas de la Autoevaluación

1. V
2. F
3. V
4. V
5. F
6. V
7. V
8. V
9. V
10. F

### TEMA 7

Respuestas de Casos de Usuaris

#### Caso 1 - Lorena

1. Si
2. Inmediatamente
3. Dele los consejos estándar. Refuerce

el monitoreo del ciclo a largo plazo. Asegúrese que ella sepa como detectar ciclos largos y cortos. Confirme que ambos miembros de la pareja pueden evitar el sexo durante los días fértiles. Colocar el anillo en la perla correcta.

#### **Caso 2 - Marta**

1. Si
2. Espere a que su próxima menstruación inicie.
3. Dígale que ponga el anillo en la perla roja el primer día de su próxima menstruación. Déle los consejos estándar. Refuerce el monitoreo del ciclo a largo plazo. Asegúrese que ella sepa como detectar ciclos largos y cortos. Confirme que ambos miembros de la pareja pueden evitar el sexo durante los días fértiles y pueden ponerse de acuerdo para manejar estos días. Si ella ya tuvo sexo en esta menstruación, explíquese que probablemente ya está embarazada. Que se abstenga o use otro método hasta el primer día de su próxima menstruación, cuando ya podrá usar el MDF.

#### **Caso 3 - Gaby**

1. No en este momento
2. Todavía no
1. Muéstrela como llevar registro de sus ciclos (con calendario o Collar del Ciclo). Aconséjela usar otro método de PF o que se abstenga, mientras se determina si tiene un ciclo de entre 26 y 32 días. Si sus ciclos están en este rango, ella puede empezar a usar el MDF el primer día de su próxima menstruación (O aconséjela que regrese luego de tener dos menstruaciones con un mes de separación. Luego muéstrela como usar el método).

#### **Caso 4 - Patricia**

1. No se sabe
2. No.
3. El método no es apto para ella.
4. Déle consejería acerca de otros métodos de PF o refiérala.

#### **Caso 5 - Ana**

1. Si
2. Inmediatamente
1. Déle los consejos estándar. Refuerce el monitoreo del ciclo a largo plazo. Asegúrese que ella sepa como detectar ciclos largos y cortos. Confirme que ambos miembros de la pareja pueden evitar el sexo durante los días fértiles y pueden ponerse de acuerdo para manejar estos días. Colocar el anillo en la perla correcta. Si ella ya tuvo sexo en esta menstruación, explíquese que probablemente ya está embarazada.



## Sección IV

# Anexos

- ◆ Avances de Investigación sobre el MDF
- ◆ Paquete de Herramientas del Proveedor
- ◆ Consejería de 5 pasos



## Método de Días Fijos: Un Método de Planificación Familiar Nuevo y Eficaz

El Método de Días Fijos\*, un método simple y eficaz de planificación familiar basado en el conocimiento de la fertilidad, es una opción innovadora para atender la necesidad insatisfecha en este campo de la salud reproductiva. Las mujeres con ciclos menstruales entre 26 y 32 días de duración pueden usar el Método de Días Fijos para prevenir el embarazo, al evitar las relaciones sexuales sin protección durante los días 8 a 19 de sus ciclos.<sup>1</sup>

Las encuestas muestran que más de 60 millones de mujeres en todo el mundo informan que practican la “abstinencia periódica” para evitar los embarazos.<sup>2</sup> Sin embargo, la mayoría de ellas no saben en qué días de su ciclo es más probable que queden embarazadas, lo cual hace que con frecuencia fallan sus esfuerzos por evitar el embarazo. Además, millones de mujeres que no desean quedar embarazadas no están utilizando ningún método de planificación familiar. Otras son inconsistentes en el uso de su método y cambian de uno a otro con frecuencia o los interrumpen después de unos pocos meses. Muchas de estas mujeres se podrían beneficiar con el Método de Días Fijos, el cual ha sido incorporado con éxito en programas de salud reproductiva y desarrollo comunitario en todo el mundo.

### Bases Científicas del Método

El Método de Días Fijos se basa en la fisiología femenina. Una mujer es fértil en total seis días de cada mes: cinco días antes de la ovulación, más el día de la ovulación.<sup>3</sup> Esto se debe a que el espermatozoide permanece viable en el tracto reproductivo de la mujer hasta por cinco días y el óvulo puede ser fertilizado hasta 24 horas después de la ovulación, la cual ocurre aproximadamente en la mitad del ciclo menstrual (+/- 3 días).

### Desarrollo del Método



El Instituto desarrolló una gama de materiales para respaldar la difusión del Método de Días Fijos.

El Método de Días Fijos fue desarrollado por el Instituto de Salud Reproductiva de la Universidad de Georgetown, con el apoyo de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional.

Para desarrollar el método los investigadores usaron datos de varios estudios, así como una extensa base de datos de la Organización Mundial de la Salud.<sup>4</sup> Primero se diseñó un modelo computarizado para evaluar la eficacia potencial del método, e identificar para quienes sería apropiado. Luego se condujo un estudio clínico para determinar su eficacia real durante su uso. El estudio incluyó cerca de 500 mujeres en tres países: Bolivia, Perú y las Filipi-

nas, quienes usaron el método hasta por un año. El estudio siguió los procedimientos internacionales reconocidos empleados en los estudios de eficacia para todos los métodos modernos de planificación familiar.

#### Eficacia del Método

Los resultados del estudio de eficacia muestran que las mujeres pudieron utilizar el método correctamente y que tuvo una eficacia del 95%, que está dentro del rango de eficacia de otros métodos de planificación familiar. O sea que, de cada 100 mujeres que usan el método correctamente durante un año, menos de cinco quedarían embarazadas.<sup>5</sup>

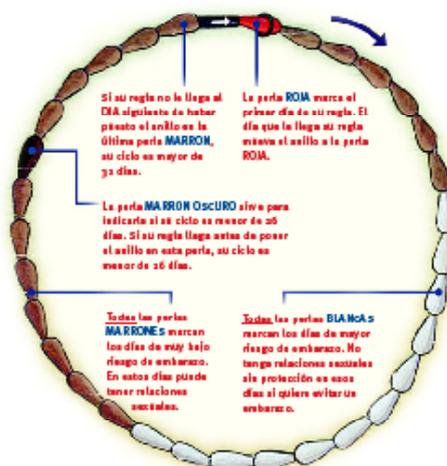
#### Quién Puede Usar el Método

El Método de Días Fijos funciona bien para mujeres que por lo general tienen ciclos menstruales entre 26 y 32 días de duración (cerca del 80% de los ciclos están dentro de este rango).<sup>6</sup> Para usar eficazmente el método, también es necesario que la mujer y su pareja puedan evitar las relaciones sexuales sin protección en los días 8 a 19. Al igual que la mayoría de métodos de planificación familiar, el Método de Días Fijos no protege contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS).

#### Llevando la Cuenta de los Días Fértiles

El Collar del Ciclo ayuda a la mujer a saber en que días del ciclo está y si es un día en que puede quedar embarazada (del 8 al 19). Además, le ayuda a observar la duración de sus ciclos para estar segura que su duración está entre los 26 y 32 días. Para usar el Collar del Ciclo se mueve un anillo una perla cada día, para marcar dónde está en su ciclo menstrual. Las perlas de colores indican si está en un día fértil o en uno infértil. Se le indica a la mujer que evite las relaciones sexuales sin protección cuando el anillo está sobre cualquiera de las perlas blancas, que representan los días fértiles.

#### El Collar del Ciclo facilita el uso del Método



#### Integrando el Método en Programas de Salud

Muchas organizaciones del sector público y privado, ministerios de salud, asociaciones de planificación familiar y organizaciones no gubernamentales (ONGs) están ofreciendo el Método de Días Fijos. Lo han ofrecido con éxito trabajadores de salud comunitaria, trabajadoras sociales, enfermeras auxiliares y médicos, así como voluntarios comunitarios. Un proveedor de planificación familiar con más experiencia puede capacitarse para ofrecer el Método de Días Fijos en unas cuantas horas. La capacitación del personal a nivel comunitario por lo general toma mucho más, y puede requerir más supervisión, pero este personal es igualmente competente para ofrecer el método. La consejería inicial a la usuaria se puede hacer en aproximadamente veinte minutos. Una visita de seguimiento contribuye a un mejor uso del método, pero no es indispensable.

## Resultados de la Introducción del Método

Estudios realizados con 14 organizaciones de Latinoamérica, Asia y África han encontrado que es factible ofrecer el Método de Días Fijos a través de una gran variedad de proveedores en diferentes contextos. Los resultados también han demostrado que la incorporación del Método de Días Fijos dentro de los servicios de planificación familiar puede reducir las necesidades insatisfechas y ayudar a que los programas lleguen a nuevos clientes que en el momento no son atendidos. Estos estudios han demostrado que el Método de Días Fijos aumenta el conocimiento de la fertilidad, ayuda a promover la participación del hombre y fortalece la comunicación de la pareja.

La aceptación, el uso correcto y la eficacia del Método de Días Fijos varían según el programa, las características de los clientes y el ámbito de prestación del servicio, y dependen de la motivación del proveedor y de la calidad de los servicios. La satisfacción con el método es por lo general alta entre clientes y proveedores. Prácticamente todos los programas que han introducido el Método de Días Fijos, en calidad de piloto, han llevado la oferta de este método a mayor escala en sus servicios.

### Usuarios del Método

En distintos países el Método de Días Fijos está siendo usado por personas de diferentes grados de educación, desde analfabetas hasta universitarias. En India, por ejemplo, cerca de la mitad de las usuarias del Método de Días Fijos en Nueva Delhi nunca han ido a la escuela, mientras que el 65% de las mujeres en un estudio en áreas urbanas en las Filipinas ha ido a la universidad. Algunas usuarias del Método de Días Fijos están postergando el

**Este método puede ayudar a los programas a aumentar el número de usuarias y la prevalencia anticonceptiva, y a reducir necesidades insatisfechas.**

primer embarazo, mientras que otras desean espaciados. Algunas personas que eligen el Método de Días Fijos lo hacen porque es natural y no tiene efectos secundarios. A otras les gusta porque no tienen que tomar algo todos los días, y además es económico. Aunque los métodos naturales de planificación familiar se asocian frecuentemente con creencias religiosas, relativamente pocas

mujeres mencionan eso como una razón para seleccionar el Método de Días Fijos.

En la mayoría de los países, las mujeres que eligen el método nunca antes han usado un método moderno de planificación familiar.

### Participación del hombre en el uso del Método

Los resultados de los estudios de introducción del Método de Días Fijos, que siguieron a 1600 usuarias en nueve países hasta por 13 ciclos, mostraron que la mayoría de los hombres que participaron en el uso del método ayudaron a llevar la cuenta de los días fértiles con el collar y aceptaron abstenerse o usar condones. Los resultados mostraron también satisfacción con el método entre hombres y mujeres, y efectos positivos en la comunicación de la pareja. Algunas organizaciones han incluido exitosamente a los hombres en la consejería del Método de Días Fijos, mientras que otras proporcionan sesiones de educación en grupo para hombres. Algunos programas simplemente ponen a disposición de la comunidad la información sobre el método. Los proveedores tratan rutinariamente el papel de los hombres, cuando exploran con las usuarias la forma en que deben explicarle el método a su pareja, y cómo pueden sus actitudes y conductas influir en el uso del método.

## Beneficios del Método de Días Fijos

La introducción del Método de Días Fijos puede ayudar a los programas a ampliar el número de usuarias, aumentar la prevalencia y reducir una

necesidad insatisfecha en planificación familiar. Con este método los programas están en capacidad de atraer mujeres que previamente no usaban ningún método, otras que están insatisfechas con el método actual, y aquellas que han usado sólo métodos tradicionales. En Perú, por ejemplo, se observó un aumento significativo de nuevas usuarias después de incluir el Método de Días Fijos dentro de los servicios del Ministerio de Salud. El Método de Días Fijos representó el 6% de todas las usuarias nuevas y 80% de aquellas que estaban usando un método tradicional o no habían usado método alguno. En Rwanda, el Método de Días Fijos representó el 8% de nuevas usuarias en los centros de salud donde se había introducido y el 95% de ellas no estaba usando otro método al momento de recibir consejería en el Método de Días Fijos. Varios estudios también han demostrado aumentos significativos en la prevalencia anticonceptiva en la comunidad después de la introducción de este método. A nivel individual, muchas mujeres y hombres informan que su vida de pareja ha mejorado significativamente desde que usan un método de planificación familiar que está de acuerdo con sus necesidades.

*"Con este método me siento mejor, más calmada. Antes me preocupaba tener otro hijo. Ahora he aprendido a conocer mi cuerpo y mi ciclo". (Perú)*

*"El Método de Días Fijos me gustó inmediatamente porque es natural. A mi esposo también le gusta porque puede saber fácilmente cuáles son mis días fértiles e infértiles". (Filipinas)*

*"Este método nos gustó mucho. Con éste, un tema muy complicado se vuelve sencillo". (EE.UU.)*

## Conclusión

El Método de Días Fijos es una mejora importante con respecto a los métodos tradicionales de abstinencia periódica practicados por muchas parejas en todo el mundo, y es un componente importante de la decisiva información de planificación familiar. Es un método natural, eficaz y fácil de usar que pueden ofrecer los programas. Muchos hombres y mujeres lo aceptan y además cubre una necesidad crítica hasta ahora insatisfecha. Al conocer cuáles días del ciclo

tienen riesgo de embarazo, las mujeres—junto con sus parejas—están en mejor capacidad de evitar los embarazos no planeados.

El Instituto de Salud Reproductiva de la Universidad de Georgetown presta asistencia técnica a organizaciones interesadas en incluir el Método de Días Fijos dentro de sus programas. Esta asistencia incluye capacitación a instructores y proveedores, entrega de manuales de capacitación y consejería, así como materiales y ayudas para que el proveedor se capacite in-situ o a distancia. El Instituto también ha desarrollado una amplia gama de materiales para usuarias, como son el Collar del Ciclo, instructivos y folletos.

Para más información acerca del Método de Días Fijos, visite [www.ih.org](http://www.ih.org) o escribanos a [ihinfo@georgetown.edu](mailto:ihinfo@georgetown.edu).

### Notas:

\* El Método de Días Fijos y el Collar del Ciclo son marcas registradas de la Universidad de Georgetown.

<sup>1</sup> Aravala M, Jennings V, Simi I. A field formula to define the fertile window of the menstrual cycle as the basis of a simple method of natural family planning. *Contraception*. 2000; 60: 357-360.

<sup>2</sup> Population Reference Bureau. *World Population Data Sheet*, 2003.

<sup>3</sup> Wilcox, A, Weinberg, C, Baird, D. Post-ovulatory timing of the human ovum and embryo falcon. *Human Reproduction*. 1998; 13: 394-397.

<sup>4</sup> World Health Organization. A prospective multicenter trial of the ovulation method of Natural Family Planning. II. The effectiveness phase. *Fertility and Sterility*. 1981; 36:501-8.

<sup>5,6</sup> Aravala M, Jennings V, Simi I. Efficacy of a new method of family planning: the Standard Days Method. *Contraception*. 2002; 65:389-398.

*Esta publicación y la investigación presentada en este artículo son auspiciadas por la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID), bajo el Acuerdo Cooperativo HRN-A-00-97-00011-00.*

El Instituto de Salud Reproductiva realiza investigaciones científicas y brinda asistencia técnica en el campo de los métodos naturales de planificación familiar para ampliar las opciones de las mujeres y parejas alrededor del mundo.

Para mayor información escribanos a:  
Institute for Reproductive Health  
4301 Connecticut Ave., Suite 310, Washington, DC 20008  
[ihinfo@georgetown.edu](mailto:ihinfo@georgetown.edu) [www.ih.org](http://www.ih.org)

# 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](http://www.irh.org) [irhinfo@georgetown.edu](mailto: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  
2a. edición – noviembre 2004  
3a. edición – mayo 2007

4301 Connecticut Ave, NW, Suite 310  
Washington, DC 20008  
Email: [irhinfo@georgetown.edu](mailto:irhinfo@georgetown.edu)  
Website: [www.irh.org](http://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. HRN-00-97-00011-00. 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 duración<sup>1</sup> (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 de ayudas memoria está basado en la Guía de Referencia para Consejería en el Método de Días Fijos, e 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:

- **Calendario del Proveedor:** calendario plastificado de 24 meses para calcular la duración del ciclo menstrual de la mujer. El proveedor marca en el calendario el primer día de la menstruación más reciente de la mujer, le pide que calcule la fecha en que espera la siguiente menstruación y luego cuenta los días que hay entre su última menstruación y la siguiente, para determinar la duración del ciclo.

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

- **Listas de Verificación**

**Para la Visita Inicial:** Es una ayuda memoria que 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. Si la respuesta a todas las preguntas relevantes es SI, el método es apropiado para la mujer y su pareja.

**Para la Visita de Seguimiento:** Es una ayuda memoria que sirve para que el proveedor compruebe si la mujer y la pareja todavía cumplen los criterios para usar el método y si la pareja tiene algún problema con el mismo. Si la respuesta a todas las preguntas relevantes es SI, el método es apropiado para la mujer y su pareja.

- **Collar del Ciclo® con instrucciones:** Este collar de perlas de colores esta destinado a ayudar a la usuaria del Método de Días Fijos a llevar visualmente la cuenta de los días de su ciclo, a identificar sus días fértiles y a saber cual es la duración de su ciclo. El Collar viene acompañado de instrucciones para su uso.
- **Ayuda Memoria del Collar del Ciclo:** Sirve para recordar al proveedor cuáles son los puntos clave que debe cubrir cuando da instrucciones sobre el método. Incluye información general 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](http://www.irh.org).



Método  
de Días  
Fijos®

# Calendario del Proveedor

# 2008

## ENERO

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## FEBRERO

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

## MARZO

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## ABRIL

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## MAYO

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## JUNIO

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## JULIO

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## AGOSTO

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## SEPTIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## OCTUBRE

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## NOVIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## DICIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### Instrucciones para calcular la duración del ciclo

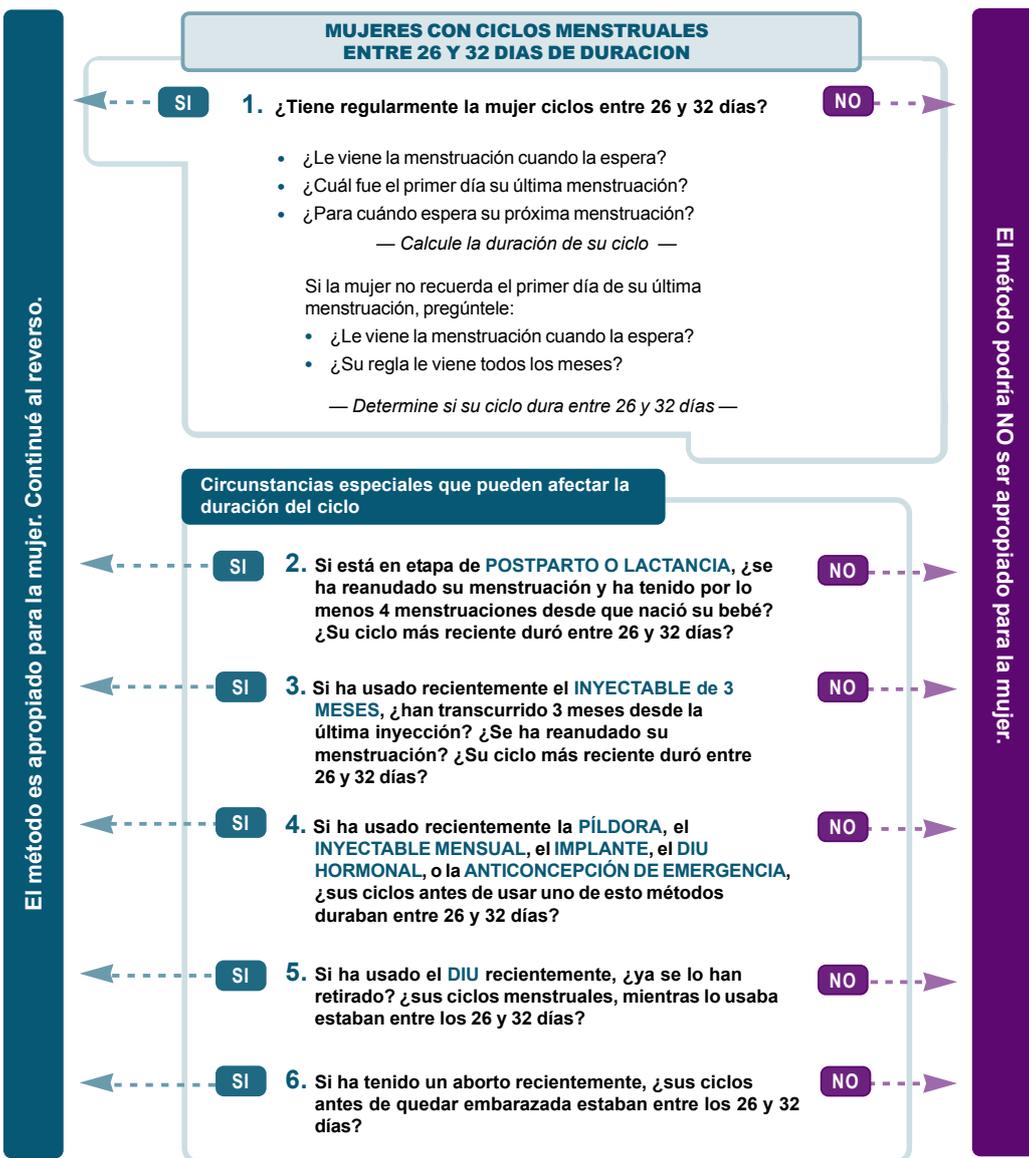
- 1) Marque el primer día de la última regla.
  - 2) Marque la fecha en que espera la siguiente regla.
  - 3) Cunte el número de días entre el primer día de su última regla y el día antes de la fecha en que espera la siguiente regla.
- El ciclo menstrual de la mujer empieza el primer día su regla, y termina el día antes de la siguiente regla.

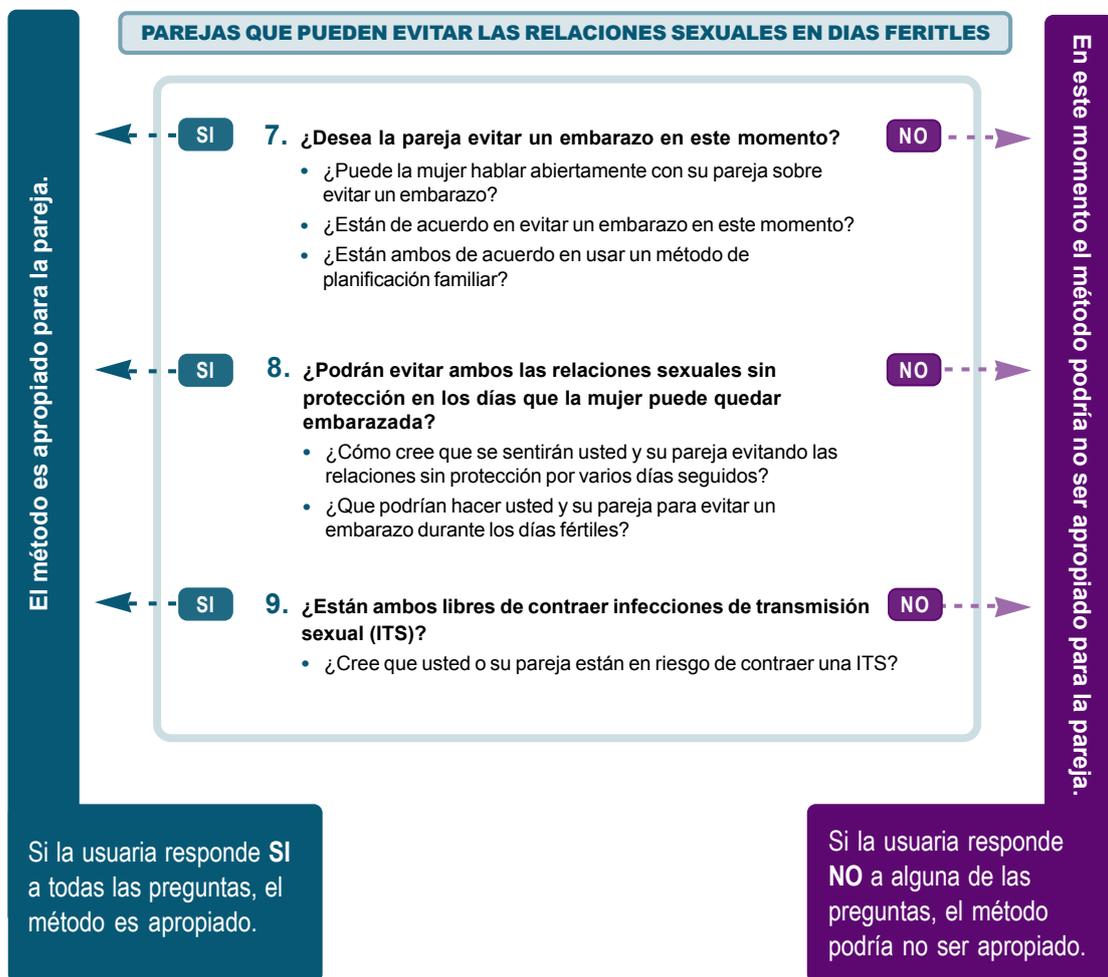


## ¿Para quién es apropiado el método?

### Lista de Verificación - Visita inicial

El Método de Días Fijos es apropiado para las mujeres que tienen ciclos menstruales entre 26 y 32 días de duración, y que pueden con sus parejas evitar las relaciones sexuales sin protección durante los días fértiles. Esta guía sirve de ayuda al proveedor de salud para determinar si la usuaria llena los requisitos para usar este método.





**10. ¿Cuándo puede empezar a usar el método la mujer que llena los criterios?**

- La mujer que recuerda la fecha en que inició su última menstruación puede empezar a usar el método de inmediato.
- La mujer que no recuerda la fecha en que inició su última menstruación debe empezar a usar el método el primer día de su próxima regla.
- La mujer que recientemente ha estado embarazada, lactando o usando otro método, puede empezar a usar este método el primer día de su próxima regla, siempre que cumpla los criterios relacionados a su circunstancia especial.

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 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 ciclos menstruales entre 26 y 32 días.**

Es posible que la mujer no conozca la duración de su ciclo, ni recuerde la fecha de su última menstruación o para cuando espera la próxima. Esta sección incluye preguntas para ayudar al proveedor a determinar la duración del ciclo ya sea con fechas exactas o con aproximaciones.

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. Se recomienda al proveedor que use un calendario para calcular la duración del ciclo. Se determina la duración del ciclo menstrual de la mujer marcando en el calendario el primer día de la menstruación más reciente y el día que la mujer espera su próxima menstruación. Luego se cuentan los días entre esas dos fechas para saber cuánto dura su ciclo. Por ejemplo si inició su última menstruación el 14 de marzo y espera la siguiente para el 13 de abril, la duración de su ciclo es de 29.

**Preguntas sugeridas:** ¿Cuál fue el primer día de su menstruación más reciente? ¿Para cuándo espera su próxima menstruación? También se deberá formular estas preguntas también cuando se entrevisten usuarias de otros métodos, como en las preguntas 3 a la 7

**Si la mujer no recuerda el primer día de su última menstruación,** determine si su ciclo está entre los 26 y 32 días preguntándole: ¿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 bebe? ¿Su último ciclo duró entre 26 y 32 días?** 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 su último ciclo ha tenido una duración de 26 a 32 días.

**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? Con qué frecuencia

3

Si ha estado usando recientemente el inyectable de 3 meses, ¿han transcurrido 3 meses desde la última inyección? ¿Su menstruación se ha reanudado? ¿Su último ciclo duró entre 26 y 32 días? 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 su ciclo menstrual más reciente duró entre 26 y 32 días.

**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? ¿Su ciclo más reciente duró entre 26 y 32 días? ¿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 ciclos antes de usar uno de estos métodos hormonales estaban entre los 26 y 32 días? Esta pregunta está destinada a determinar si la mujer tenía regularmente ciclos menstruales entre 26 y 32 días de duración antes de usar algún método hormonal. Si la mujer todavía está tomando la píldora cuando recibe la información sobre el Método de Días Fijos, se le debe aconsejar que termine de usar las píldoras que le queden y que comience a usar el Método de Días Fijos el primer día de su próxima menstruación. Si la mujer todavía está usando el inyectable de un mes, se le debe aconsejar que empiece a usar el Método de Días Fijos el primer día de su próxima menstruación. Si ha usado la anticoncepción de emergencia, indíquele que puede empezar el método el primer día de su próxima menstruación.

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

5

Si ha usado el DIU recientemente, ¿se lo quitaron ya? ¿Los ciclos menstruales, mientras lo usaba, le duraban entre 26 y 32 días? Esta pregunta está destinada a asegurarse que el DIU ya le ha sido removido a la usuaria, y que sus ciclos menstruales duraban entre 26 y 32 días 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 cuánto le venía su menstruación?

6

Si ha tenido un aborto recientemente, ¿sus ciclos antes de quedar embarazada estaban entre los 26 y 32 días? 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 DÍAS 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. Es recomendable que la mujer dialogue con su pareja inmediatamente para lograr un acuerdo sobre como manejaran sus días fértiles. Es preferible que lleguen a ese acuerdo mientras aun están en las perlas marrones.

**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

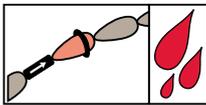
para iniciar el método, es importante indicarles que deben usar otro método como protección mientras puedan iniciar el uso del Método de Días Fijos.



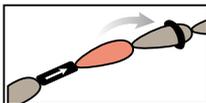
INFORMACIÓN GENERAL

- El Collar del Ciclo está basado en un método de planificación familiar llamado Método de Días Fijos™. La tasa de eficacia de este método es del 95% cuando se utiliza correctamente. Este método no requiere tomar medicamentos y no tiene efectos secundarios.
- El Collar del Ciclo le ayuda a la mujer a saber en que días debe evitar relaciones sexuales sin protección para prevenir un embarazo.
- El Collar del Ciclo representa el Ciclo Menstrual de la mujer. El ciclo menstrual empieza el primer día de la regla y termina un día antes de la siguiente regla. Cada perla del Collar es un día del Ciclo. La perla ROJA marca el primer día de la regla. Las perlas BLANCAS representan días en que la mujer puede quedar embarazada, las perlas MARRONES representan los días de pocas probabilidades de embarazo.
- Una mujer puede usar este método si sus ciclos menstruales duran entre 26 y 32 días. Para que funcione, la pareja no debe tener relaciones sexuales sin protección en los días de perlas blancas en que la mujer puede quedar embarazada.

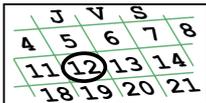
INSTRUCCIONES DE USO



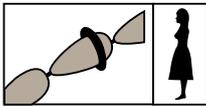
El primer día de la regla mueva el anillo a la perla ROJA. También marque ese día en el calendario.



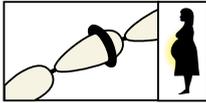
Cada día mueva el anillo a la siguiente perla, siguiendo la dirección de la flecha. Siempre mueva el anillo al levantarse para no olvidarse. Mueva el anillo aún en los días que tiene la regla.



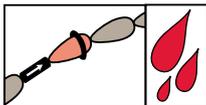
Si no se acuerda si movió el anillo, mire en el calendario el día que vino su regla y cuente cuántos días han pasado. Luego, a partir de la perla ROJA, cuente el mismo número de perlas en el Collar, y coloque el anillo en la perla correcta. Cada día del calendario es una perla del collar.



Cuando el anillo está en una perla MARRÓN puede tener relaciones sexuales con su compañero. Ese es un día de pocas probabilidades de embarazo.



Cuando el anillo está en una perla BLANCA es día de alto riesgo de embarazo. Ese día evite las relaciones sexuales sin protección.



Cuando empiece su próxima regla, mueva otra vez el anillo a la perla ROJA. Un nuevo ciclo ha comenzado. Si aún le sobran perlas sáttelas.



Acuda a su proveedor si le llega la regla antes de poner el anillo en la perla MARRÓN OSCURO. También acuda a su proveedor si su regla no le ha llegado al día siguiente de haber puesto el anillo en la última perla MARRÓN. En cualquiera de estos casos es posible que el método ya no sea apropiado para usted.

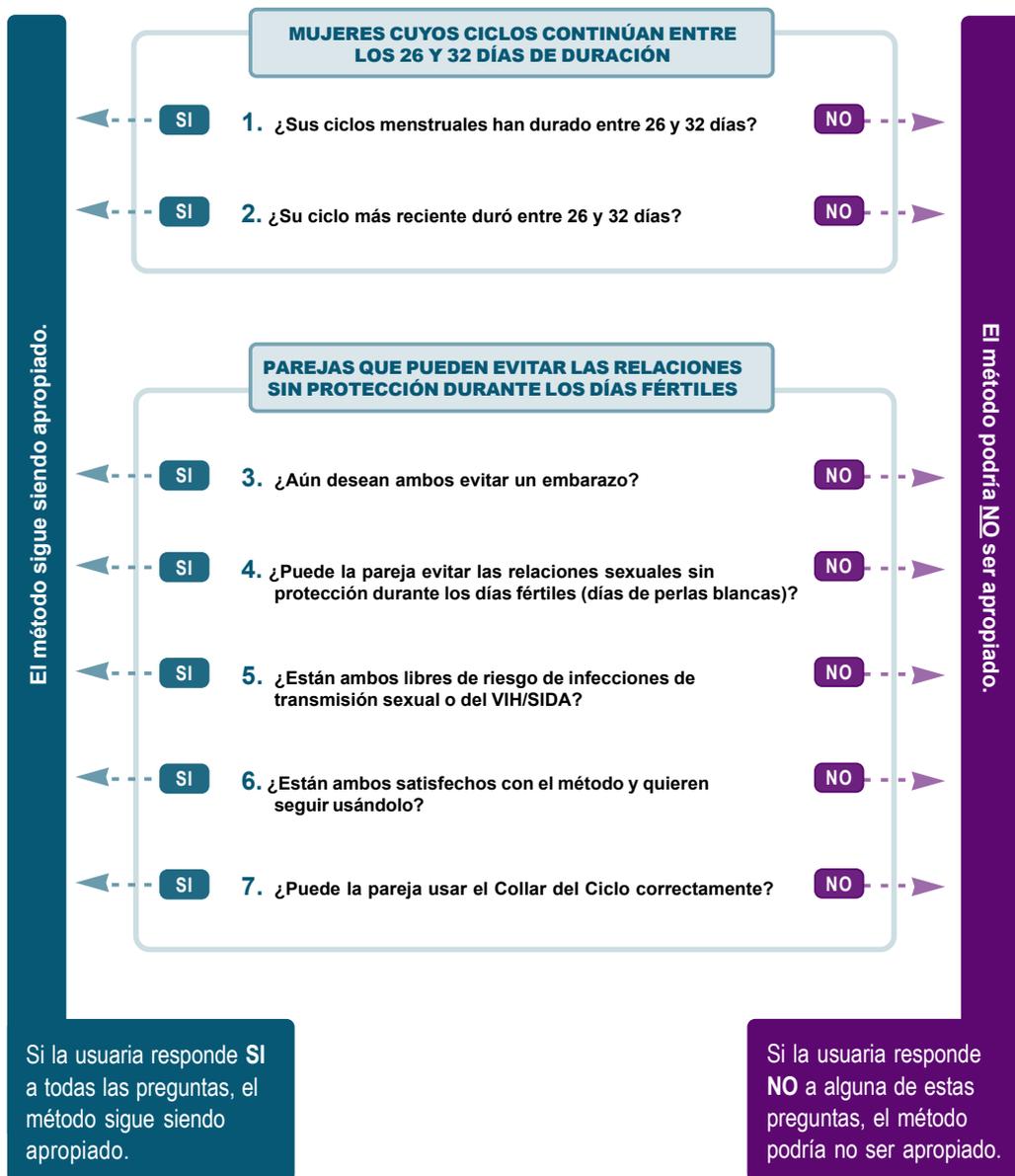
Siempre acuda a un proveedor.

- Si ha tenido sangrado vaginal distinto a la regla.
- Si piensa que ha contraído una enfermedad de transmisión sexual
- Si ha tenido relaciones sin protección en un día de perla BLANCA.



## ¿Quiénes pueden continuar usando el método?

Lista de Verificación - Visita de seguimiento



## Las preguntas más comunes que hacen los proveedores sobre el Método de Días Fijos (o Método del Collar)

### ¿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.

### ¿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 ciclos eran de 26 a 32 días de duración. Si todavía toma la píldora y desea usar el Método de Días Fijos, se le recomienda que termine de tomar las píldoras que le quedan para ese ciclo. Luego, el primer día de la próxima menstruación, puede empezar a usar el método. Si ya ha dejado de tomar la píldora, y recuerda la fecha que inicio su última regla, puede empezar el método inmediatamente. Si no recuerda cuando le vino su última menstruación, deberá esperar hasta el inicio de su próxima regla para empezar a usar el Método de Días Fijos.

### ¿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, puede usar el Método de Días Fijos tan pronto le venga su próxima regla, siempre que sus ciclos menstruales antes de usar el inyectable de 1 mes fueran regularmente de 26 a 32 días de duración. 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) hay tenido un ciclo menstrual de 26 a 32 días de duración. Una vez cumplidas estas condiciones ella podrá empezar a usar el Método de Días Fijos.

### ¿Puede usar el Método de Días Fijos una mujer que recién deja de usar el DIU?

Sí, siempre que sus ciclos menstruales durante el uso del DIU hayan sido de 26 a 32 días de duración. El DIU no afecta la duración del ciclo de la mujer.

### ¿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, puede empezar a usar el Método de Días Fijos.

### ¿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 el último sea de 26 a 32 días de duración. Después de ello podrá empezar a usar el método.

### **¿Puede usar el Método de Días Fijos una mujer que acaba de usar anticoncepción de emergencia?**

Sí, si sus ciclos menstruales normalmente son de 26 a 32 días de duración. 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.

### **¿Puede usar el Método de Días Fijos una mujer que acaba de tener un aborto?**

Sí, si sus ciclos menstruales normalmente son de 26 a 32 días de duración. 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.

### **¿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.

### **¿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.

### **¿Se puede usar un calendario en vez del Collar del Ciclo?**

Para usar el Método de Días Fijos no es indispensable usar el Collar del Ciclo. Sin embargo se ha comprobado que este es una gran ayuda visual para que la mujer y su pareja puedan identificar fácilmente sus días fértiles y no fértiles. Sin embargo se puede usar un calendario en el cual la mujer debe marcar cada vez que le venga su regla, los días 8 al 19 de su ciclo como los días fértiles. Esos son los días de perlas blancas del Collar del Ciclo.

### **Si la mujer tiene dos ciclos que se salen de la norma, ¿cuánto debe esperar para empezar a usarlo de nuevo?**

No debe usarlo nunca más. Si la mujer ha tenido 2 o más ciclos fuera del rango de 26 a 32 días, el Método de Días Fijos ya no le ofrece la eficacia del 95% comprobada para este método. Las posibilidades de que sus ciclos vuelvan a estar fuera de ese rango estipulado para el método se aumentan.

### **¿Se puede usar el Método de Días Fijos para tratar de lograr un embarazo?**

Efectivamente, las parejas pueden usar el Método de Días Fijos para identificar los días fértiles en que la mujer podría quedar embarazada, y tener relaciones sexuales en esos días para aumentar sus chances de lograr el embarazo.

## Preguntas más comunes que hacen las usuarias sobre el Método de Días Fijos

### ¿Qué hago si me olvido de mover el anillo?

Deberá verificar el calendario para comprobar qué día marcó como el primero de su ciclo menstrual. Luego, deberá contar el número de días que han transcurrido desde esa fecha hasta el día actual. Luego, empezando con la perla roja, deberá contar el mismo número de perlas en el Collar y mover el anillo a la perla correspondiente al día de hoy.

### ¿En que momento debo mover el anillo a la perla roja: apenas empiezo con un sangrado leve o una vez que empiezo con el flujo menstrual abundante?

Deberá mover el anillo a la perla roja el primer día que observe alguna mancha de sangre, independientemente de la cantidad. Ese se considera el primer día del ciclo.

### ¿Qué hago si empiezo a menstruar antes de poner el anillo en la perla marrón oscuro?

Ello implica que su ciclo menstrual duró menos de 26 días. Si sucede más de una vez en un periodo de 12 meses, el Collar del Ciclo no le servirá a usted.

### ¿Qué sucede si llego a la última perla marrón del Collar y todavía no empecé a menstruar?

Ello implica que su ciclo menstrual duró más de 32 días. Si sucede más de una vez en un periodo de 12 meses, el Collar del Ciclo no le servirá a usted.

### ¿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.

### ¿Puedo recurrir al coito interrumpido durante los días fértiles?

Si es posible. Sin embargo, es importante tener en cuenta que este recurso no le garantiza la misma efectividad del 95% cuando usa el Método de Días Fijos, ya que el coito interrumpido le puede fallar.

### ¿Se puede combinar el Método de Días Fijos con el método del ritmo/calendario?

No se deben combinar el Método de Días Fijos con el ritmo/calendario. La fase de fertilidad del primero es una fase fija calculada para mujeres con ciclos entre 26 y 32 días. El ritmo o calendario funciona calculando la fase fértil todos los meses restando días del ciclo más corto y del más largo. Son dos cosas diferentes que no se complementan.

### ¿Qué sucede si empiezo a menstruar durante la noche?

A la mañana siguiente mueva el anillo a la perla roja. No es necesario levantarse a mover el anillo en medio de la noche.

Si desea más información visite: [www.irh.org](http://www.irh.org)

## ANEXO: Manual de Consejería: Cinco Pasos (extractos)

### 1.1. ¿Qué es la Consejería?

La consejería constituye un proceso de comunicación interpersonal en el que la persona que solicita el servicio, recibe el apoyo y soporte necesario para ayudarlo a tomar una decisión adecuada respecto a su salud reproductiva.

Este apoyo y soporte consiste en:

- ◆ Proporcionar un espacio para la reflexión.
- ◆ Brindar un momento para que la persona y/o pareja pueda expresarse con plena libertad.
- ◆ Permite ofrecer información con el determinado tiempo para asegurarse de la respectiva comprensión.
- ◆ Permite al personal de salud, conocer más la situación de cada mujer y su vida en pareja.
- ◆ Ayuda a identificar los obstáculos que pueden afectar el correcto uso del método.
- ◆ Ofrece la oportunidad a las personas de preguntar y aclarar sus dudas.

Para poder cumplir con los aspectos mencionados, es indispensable que se establezca un proceso de comunicación bidireccional, en el que se puedan considerar los siguientes aspectos:

- ◆ Debe darse un constante intercambio de información.
- ◆ Requiere que la persona que hace la consejería, sea flexible y tolerante.
- ◆ Debe evitarse la concentración de la conversación por parte de una persona.
- ◆ Es indispensable que no se interrumpa a las personas que van a al consejería.
- ◆ Requiere que se respete las condiciones de cada persona para evitar todo tipo de discriminación.
- ◆ Es indispensable que se establezca un “clima” afectivo/emocional que haga que las personas se sientan cómodas y esto facilite el proceso de enseñanza / aprendizaje.

Proceso de comunicación en el cual se establece un contacto directo y privado con la usuaria, que permite entender en forma más profunda sus necesidades. Las usuarias asumen un rol activo: participan, preguntan, exponen sus dificultades, expectativas y sentimientos. Permite ofrecer información amplia y veraz, dándole la oportunidad a las usuarias que reflexionen y analicen los datos que se ofrecen. También se brinda apoyo para garantizar que esa usuaria sea continuadora satisfecha; considerando siempre la posibilidad de cambio de método.

Para lograr que la consejería realmente sea un espacio en el cual se ayude de forma efectiva a las mujeres y varones a tomar decisiones, es necesario que el o la consejera eviten los siguientes comportamientos:

- ◆ Criticar a las personas
- ◆ Juzgar los comportamientos sexuales y de pareja de las personas
- ◆ Dar opiniones y sugerir a las personas lo que deben hacer
- ◆ Atender apurados pues impide una adecuada comunicación
- ◆ Tomar partido por alguna situación presentada durante la consejería
- ◆ Recomendar un método en especial

La comunicación bidireccional, permite tener una relación directa y privada con las usuarias o en pareja, facilitándole el entendimiento del tema a tratar, apoyando de esta manera la toma de decisiones informadas y voluntarias.

La comunicación es un instrumento muy importante para establecer un ambiente de enseñanza positivo, favorable y que permita la comprensión del mensaje emitido por ambas partes.

La consejería en términos amplios, tiene los siguientes propósitos:

- ◆ Permite a los y las usuarias, evaluar los beneficios y riesgos de los métodos anticonceptivos.
- ◆ Ayuda a los y las usuarias a considerar sus necesidades y sentimientos
- ◆ Contribuye a que las personas tomen decisiones informadas u voluntarias acerca de la fecundidad y la anticoncepción.
- ◆ Implica una comunicación de dos direcciones entre el consejero/a y usuarios/as.
- ◆ Ofrece información y permite que el/la usuario/a la aplique a sus necesidades y circunstancias.
- ◆ Facilita a los y las usuarias la utilización correcta de los métodos anticonceptivos.
- ◆ Aumenta la eficiencia y continuidad de uso de los métodos.

## 2.2. Aspectos básicos en un servicio de consejería

La consejería se lleva a cabo en un espacio físico en el cual se produce la interacción entre el o la consejera y la mujer (sola o con su pareja). En este contexto se produce un intercambio constante de mensajes (verbales y no verbales) que pueden ayudar o no al óptimo resultado del servicio.

Para lograr que un servicio de consejería esté en la capacidad de ofrecer el espacio (psicológico y físico) adecuado para lograr ayudar a la toma de decisiones es necesario tomar en cuenta ciertos aspectos básicos e indispensables: las normas y los principios de la consejería

## a) Principios de la consejería

- ◆ **IMPARCIALIDAD.-** Se refiere al hecho que los proveedores están en la obligación de tomar una posición de imparcialidad frente a los usuarios al emitir opiniones o tomar una posición frente a un determinado hecho. Específicamente en planificación familiar la labor del consejero es brindar información técnica, no sesgando información a favor ó en contra de un determinado método de planificación familiar.
- ◆ **PRIVACIDAD.-** Las consejerías se deben realizar en ambientes privados no permitiendo la presencia de otras personas solo debe estar el consejero y la usuaria o la pareja. Teniendo en cuenta que se hablará sobre asuntos íntimos.
- ◆ **CONFIDENCIALIDAD.** Los consejeros deben garantizar que la información recolectada en la consejería no será difundida.
- ◆ **VERACIDAD.** Es derecho de los usuarios que se les de información veraz incluyendo los riesgos al hacer uso de un determinado método anticonceptivo.
- ◆ **VOLUNTARIEDAD.** En las consejerías de planificación familiar la elección y decisión de usar un método de Planificación familiar debe ser tomada por la usuaria o en pareja y debe ser voluntaria. El rol del consejero es darle la información correcta. No imponer su opinión.

## b) Características requeridas en la persona responsable de la consejería

La consejería es una técnica que puede ser aplicada por cualquier profesional o técnico previamente capacitado y permanentemente actualizado en temas de salud reproductiva y en planificación familiar específicamente en los métodos anticonceptivos, incluyendo el Método del Collar.

Asimismo, los y las consejeras deben de reunir ciertas características que permitan cumplir con el procedimiento de forma adecuada, respetando los principios y las normas mencionadas. A continuación se mencionan aquellas características ideales requeridas para las personas responsables de los servicios de consejería en salud reproductiva:

Aspectos personales	Aspectos técnicos
<ul style="list-style-type: none"><li>- Responsable</li><li>- Discreto/a</li><li>- Flexible</li><li>- Tolerante</li><li>- Empático/a</li><li>- Respetuoso/a</li><li>- Compromiso con el trabajo</li><li>- Comportamiento consecuente con su trabajo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Saber seleccionar solo la información importante y relevante según cada caso</li><li>- Priorizar: Lo primero ante todo</li><li>- Usar palabras sencillas de acuerdo al tipo de usuario/a</li><li>- Contar con habilidad para hacer preguntas adecuadas</li><li>- Habilidad para indagar sobre creencias, actitudes, etc.</li><li>- Presentación de la información de manera imparcial</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Facilidad para entablar temas sobre sexualidad</li> <li>- Amplitud de creencias sobre pareja y vida sexual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilidad para controlar las propias emociones y para identificar los sentimientos de las otras personas</li> <li>- Comprensión y respeto de los derechos de los y las usuarias</li> <li>- Capacidad de reconocer las dificultades y limitaciones</li> <li>- Actualización constante</li> <li>- Facilidad para mantener una comunicación bidireccional</li> <li>- Capacidad para no involucrarse en la problemática de la usuaria</li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3.3. Pasos para una Consejería adecuada

Como se ha mencionado, la consejería consiste en un proceso, y como tal consta de una serie de pasos o momentos que deben darse para lograr brindar un servicio que cumpla con los objetivos señalados.

El Modelo de los Cinco Pasos, constituye una representación teórica del proceso mismo de la consejería y permite visualizar y comprender la importancia de estos momentos durante el proceso de orientación. En el cuadro que a continuación se presenta, se hace referencia a los cinco pasos de la consejería y al objetivo central de cada uno de estos momentos:

PASO 1	PASO 2	PASO 3	PASO 4	PASO 5
<b>Establecer relación cordial con la usuaria</b>	<b>Identificar las necesidades de la usuaria</b>	<b>Responder a las necesidades de la usuaria</b>	<b>Verificar la comprensión de la información</b>	<b>Mantener la relación cordial y seguimiento</b>
Este paso está dirigido a establecer una adecuada comunicación que facilite el proceso de orientación posterior	En este momento el o la consejera deben centrarse en conocer a su usuaria en términos amplios para poder determinar cómo ayudarla	Este tercer paso se centra en proporcionar a la usuaria la información que ella requiere para poder satisfacer sus necesidades	El o la consejera deben tomar un tiempo para verificar que la usuaria haya comprendido la información para poder hacer uso correcto del método	Este momento final de la consejería debe estar orientado a establecer los mecanismos para el seguimiento de la usuaria

Es importante mencionar que la consejería como proceso debe darse, no solo para aquellos casos en que una mujer o pareja se acerca por primera vez a recibir una orientación, sino también con aquellas usuarias que se acercan al establecimiento para sus visitas de control

## Bibliografía

Informes sobre la población. Family Planning Programs. Serie J, No. 50. JHU/CCP  
<http://www.infoforhealth.org/pr/j50/j50.pdf>

La interacción entre el cliente y el proveedor. JHU/CCP. <http://www.infoforhealth.org/pr/prs/sq01/q01.pdf>

Guía de consejería del MDF. IRH 2002. [http://www.irh.org/spanish/SDM\\_Implementation/pdfs/Eng\\_reference%20B&W.pdf](http://www.irh.org/spanish/SDM_Implementation/pdfs/Eng_reference%20B&W.pdf)

Eficacia de un nuevo método de planificación familiar: el Método de Días Fijos™. Marcos Arévalo, Victoria Jennings, Irit Sinai. IRH. [http://www.irh.org/spanish/pdf/Contraception\\_2002\\_SPA\\_SDM\\_Efficacy.pdf](http://www.irh.org/spanish/pdf/Contraception_2002_SPA_SDM_Efficacy.pdf)

Cultivar el interés de hombres en planificación familiar en El Salvador. <http://www3.interscience.wiley.com/cgi-bin/fulltext/118690400/PDFSTART>