

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.¹

Las encuestas muestran que más de 60 millones de mujeres en todo el mundo informan que practican la “abstinencia periódica” para evitar los embarazos.² 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.³ 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.⁴ 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.⁵

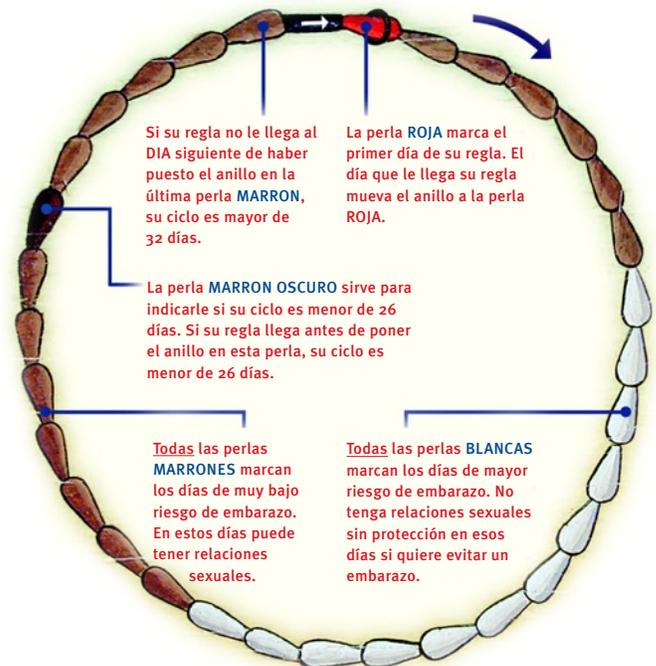
Quién Puede Usar el Método

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).⁶ 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 qué 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 a 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 tarda 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 espaciarlos. 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 gusta 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 decisión informada 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.irh.org o escríbanos a irhinfo@georgetown.edu. 

Notas:

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

¹ Arevalo M, Jennings V, Sinai I. A fixed 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.

² Population Reference Bureau. World Population Data Sheet, 2003.

³ Wilcox, A, Weinberg C, Baird D. Post-ovulatory aging of the human oocyte and embryo failure. *Human Reproduction*. 1998; 13:394-397

⁴ World Health Organization. A prospective multicentre trial of the ovulation method of Natural Family Planning. II. The effectiveness phase. *Fertility and Sterility*. 1981; 36:591-8.

^{5,6} Arevalo M, Jennings V, Sinai I. Efficacy of a new method of family planning: the Standard Days Method. *Contraception*. 2002; 65:333-338.

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 escríbanos a:

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