

que si inicia su regla antes mover el anillo a la perla de color marrón oscuro, tiene un ciclo corto (menos de 26 días). Y si la regla no le ha llegado al día siguiente de colocar el anillo en la última perla marrón, tiene un ciclo largo (más de 32 días). Se le informa también que si esto ocurre más de una vez en el término de 12 meses, se debe cambiar a otro método.

Conclusión

La probabilidad de embarazo para aquellas mujeres que no están usando ningún método de planificación familiar, puede ser hasta de un 30%.¹⁰ La demora en la entrega del Método de Días Fijos, a mujeres que no conocem con exactitud la duración de sus ciclos, es una barrera médica innecesaria y pone a la mujer en un mayor riesgo de embarazo que si estuviera usando el método durante un ciclo fuera de rango. Las usuarias que usan correctamente este método tienen un 95% de protección contra el embarazo, aun si ocasionalmente tiene un ciclo fuera del rango de 26 a 32 días. Una buena selección por parte del proveedor es clave para poder determinar la elegibilidad para utilizar el método. El control continuo por parte de la usuaria de la duración de su ciclo le ayuda a identificar cambios que indiquen la necesidad de cambiar a otro método.

Se recomienda, por lo tanto, que los proveedores usen la lista de verificación del Método de Días Fijos para determinar si el método es apropiado para cada mujer, y así evitar negarle innecesariamente el método, particularmente cuando se refiere a la determinación de la duración del ciclo de la mujer y su regularidad. Con la Lista de Verificación, los proveedores:

- ayudan a la mujer a estimar, en la forma más acertada posible, la fecha en que comenzó su última menstruación y cuando espera la próxima;
- preguntan a las mujeres que no saben la fecha de su última regla si ésta realmente les viene en la fecha que ellas esperan, y si les viene a intervalos de un mes; y
- hacen énfasis en la importancia del collar para llevar un control de la duración del ciclo.

La selección adecuada es clave para el uso efectivo del Método de Días Fijos y asegura que las mujeres que desean usarlo y cumplen con los requisitos reciban el método que eligieron.

Esta publicación fue apoyada por la Agencia de los EE. UU. para el Desarrollo Internacional (USAID) bajo el Acuerdo de Cooperación HRN-A-00-97-00011-00. Las opiniones aquí expresadas no necesariamente reflejan los puntos de vista de USAID o de la Universidad de Georgetown.

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
irhinfo@georgetown.edu www.irh.org

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

¹ Arévalo M., Jennings V., Sinai I. Eficacia de un nuevo método de planificación familiar: el Método de Días Fijos. *Contraception*. 2002;65:333-338.

² Bertrand J, Hardee K, Magnani R, Angle, M. Access, Quality of Care and Medical Barriers in Family Planning Programs. *International Family Planning Perspectives*. 1995; 21:64-74.

³ Oficina de Población y Salud Reproductiva de USAID. Barriers to Access and Quality. Maximizing Access to Quality (MAQ) Exchange. Disponible en: <http://www.maqweb.org/maqlides/powerpoint/Theme1/Accbar/barriers.pdf>

⁴ OMS. Criterios médicos de elegibilidad para el uso de anticonceptivos. 2005.

⁵ Arévalo M., Jennings V., Sinai I. Una fórmula fija para definir la ventana fértil del ciclo menstrual como la base de un método simple de planificación familiar natural. *Contraception*. 2000; 60:357-360.

⁶ Creinin and others found a "good correlation between a woman's estimation of her cycle length and the average of her actual cycle lengths." Creinin M, Kevelin S, Meyn L. How regular is regular? An analysis of menstrual cycle regularity. *Contraception*. 2004; 70:289-292

⁷ Morroni C, Grams M, Tiezzi L, Westhoff C. Immediate monthly combination contraception to facilitate initiation of Depo. *Contraception*. 2004; 70:19-23.

⁸ Vollman RF, The menstrual cycle, in Friedman E, ed. Major Problems in Obstetrics and Gynecology, W.B. Saunders Co., Philadelphia, 1977.

⁹ Sinai I, Jennings V, Arévalo M. La importancia del tamizaje y monitoreo: el Método de Días Fijos y la regularidad del ciclo. *Contraception*. 2004; 69:201-206.

¹⁰ Wilcox A.J., Dunson D, Baird D. The timing of the fertile window in the menstrual cycle: day specific estimates from a prospective study. *British Medical Journal*. 2000; 321:1259-62.

¹¹ "La probabilidad teórica de embarazo debido a relaciones sexuales sin protección para mujeres que estén usando el Método de Días Fijos es solo ligeramente superior para mujeres que ocasionalmente tengan ciclos fuera del rango de 26 a 32-días hasta dos veces en un año; que para las mujeres que siempre tienen ciclos dentro del rango". Sinai I, Jennings V, Arevalo M. La importancia del tamizaje y monitoreo: el Método de Días Fijos y la regularidad del ciclo. *Contraception*. 2004; 69:201-206.

Reduciendo las Barreras para la Oferta del Método de Días Fijos®

EL MÉTODO DE DÍAS FIJOS® ha sido introducido con buenos resultados en programas de planificación familiar, salud reproductiva y desarrollo comunitario alrededor del mundo. Sin embargo, en algunos niveles existen barreras que limitan la oferta del método. Estas barreras conllevan a que los proveedores nieguen el método a las usuarias, o demoren su entrega, al requerir que las mujeres regresen para recibir el método en otra oportunidad, lo cual muchas veces no es necesario ni justificable científicamente. El único requisito médico de elegibilidad para usar el Método de Días Fijos es que la mayoría de los ciclos de la mujer estén entre los 26 y 32 días de duración. El Instituto de Salud Reproductiva de la Universidad de Georgetown ha establecido un procedimiento de selección para el Método de Días Fijos que le permite a los proveedores determinar, con un alto grado de confiabilidad, si los ciclos de la mujer están dentro del rango de duración establecido para el método.

Introducción

El Método de Días Fijos* es un método natural de planificación natural con una tasa de eficacia del 95% cuando se usa correctamente, por mujeres cuyos ciclos menstruales generalmente están entre los 26 y 32 días de duración.¹ El uso correcto implica evitar tener relaciones sexuales sin protección los días 8 al 19 del ciclo menstrual.

Este método ha sido introducido con buenos resultados en programas de planificación familiar, salud reproductiva y desarrollo comunitario alrededor del mundo, y los proveedores de servicios indican que, independientemente de su nivel de escolaridad, las mujeres lo han usado correctamente. En algunos niveles de entrega de servicios, sin embargo, han habido barreras para la oferta del Método de Días Fijos.

Las barreras médicas son "políticas científicamente injustificables que impiden que los usuarios reciban el método anticonceptivo de su elección."

International Family Planning Perspectives, 1995

Las barreras médicas y cómo afectan al acceso a los servicios

Las barreras médicas son “políticas científicamente injustificables que impiden que los usuarios reciban el método anticonceptivo de su elección”. Estas se basan, en parte, en conceptos médicos desactualizados que pueden generar procedimientos innecesarios que limitan el acceso a servicios de planificación familiar.² Las barreras médicas pueden estar incorporadas ya sea en políticas regulatorias nacionales, normas de programas e instituciones, o en las acciones de los proveedores. Sus efectos limitantes en el acceso al servicio puede no ser evidente de inmediato, puesto que, frecuentemente, estas prácticas y creencias son consideradas usuales y apropiadas.

Además de las políticas y prácticas formales, los proveedores pueden crear barreras a la oferta debido a la interpretación errada de las normas y pautas. Las barreras se manifiestan al imponer sus puntos de vista personales acerca de ciertos métodos y la manera en que estos deben ofrecerse, o pidiendo a los usuarios que sigan pasos que médicamente son innecesarios para iniciar el uso de anticonceptivos.³

Las barreras niegan a los usuarios el servicio o método que ellos buscan, o demoran la entrega de un método a una mujer, obligándola a regresar para recibir el servicio, lo cual podría no ser necesario ni científicamente justificable. Estas barreras son una causa importante de

la necesidad insatisfecha en planificación familiar.³

Barreras para la oferta del método

El único requerimiento médico de elegibilidad para el uso del Método de Días Fijos es que la mujer tenga la mayoría de sus ciclos menstruales entre 26 y 32 días de duración.⁴ Aunque la duración del ciclo de la mujer puede variar, se estima que el 78% de los ciclos duran entre 26 y 32 días.⁵ Un estudio que analizó 31.645 ciclos de mujeres entre los 20 y 45 años, encontró que la duración mediana del ciclo es de 27.5 días y el promedio de 29.5 días.⁶

La experiencia de programas alrededor del mundo ha mostrado que algunos proveedores, no familiarizados con los métodos naturales, y algunas veces escépticos respecto a éstos, han impuesto prácticas que restringen el acceso de la mujer a estos métodos.

De acuerdo a los resultados de estudios que examinan la introducción del Método de Días Fijos en servicios de planificación familiar, los proveedores frecuentemente tienen creencias erróneas acerca de la duración del ciclo y sobre el conocimiento que tienen las mujeres en cuanto a sus ciclos. Algunos creen que:

- la mayoría de sus usuarias no conocen la duración de sus ciclos;
- las mujeres no saben si son regulares;
- las mujeres no saben cómo llevar un control de sus ciclos; y
- los ciclos de las mujeres generalmente varían mucho de mes a mes.

Importancia de los ciclos regulares entre 26 y 32 días para el uso del método.

Un análisis de más de 7600 ciclos menstruales, llevado a cabo por el Instituto de Salud Reproductiva, identificó los días 8 al 19 como fértiles, para mujeres con ciclos de 26 a 32 días de duración. Si a la mujer generalmente le viene su regla en la fecha que ella la espera, sus días fértiles serán aproximadamente los mismos días cada ciclo. Por lo tanto, para la mujer cuyos ciclos generalmente duran entre 26 y 32 días, el método le ofrece un 95% de protección contra el embarazo.

Algunos proveedores que creen que es necesario calcular exactamente la duración del ciclo de la mujer le piden que lleve un registro de sus ciclos durante tres meses, antes de ofrecerles el Método de Días Fijos. Esto demora innecesariamente el uso del método. Dependiendo del nivel de motivación de la mujer para usar el método, la distancia al establecimiento de servicio y la facilidad que ella tenga para regresar, es posible que la mujer no regrese, demore en hacerlo o regrese ya embarazada. Un estudio reciente de mujeres que solicitaron Depo-Provera®, a quienes se les pidió volver un mes después para comenzar el método, mostró que solamente el 51% regresó.⁷ Debido a que una gran proporción de las mujeres que adoptan el Método de Días Fijos no está usando ningún método al momento de visitar el servicio, al proveerles el método se les está ayudando a prevenir el embarazo.

Los estudios han demostrado que la mayoría de las mujeres puede identificar el primer día de su última menstruación, y saben, en términos generales, la duración de sus ciclos, o si su regla le viene regularmente.⁸ Los proveedores de servicio preguntan rutinariamente a las usuarias por la fecha de su última menstruación y, tanto el proveedor como las usuarias, están acostumbrados a este tipo de preguntas.

Los proveedores de servicio con frecuencia utilizan listas de verificación para ayudar a la usuaria a saber si ella puede usar un método de planificación familiar, y cuando puede empezar a usarlo. El uso de la Lista de Verificación para el Método de Días Fijos, que fue desarrollada y empleada por el Instituto durante el estudio de eficacia del método, ha dado buenos resultados en la selección de usuarias para quienes el método sí es apropiado.⁹

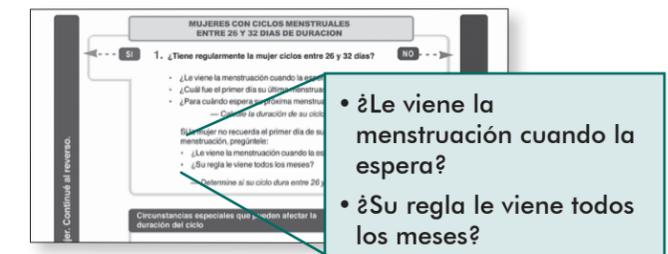
Importancia de la lista de verificación para conocer la duración y regularidad del ciclo

Para determinar si el método es apropiado para la usuaria, los proveedores deben establecer si sus ciclos duran entre 26 y 32 días. La Lista de Verificación incluye preguntas sencillas que le permiten al proveedor conocer la duración y regularidad del ciclo.

Debido a que las mujeres frecuentemente tienen diferentes definiciones de lo que significa “regular”,

la lista de verificación le ayuda al proveedor a obtener información sobre si la regla de la mujer usualmente le llega cuando ella la espera si le viene todos los meses, lo cual es una manera indirecta de comprobar si es regular. Estas preguntas le permiten al proveedor determinar si la mujer tiene la mayoría de sus ciclos entre 26 y 32 días de duración y si es elegible para usar el Método de Días Fijos. La mujer que llena los requisitos del método y recuerda la fecha de su última menstruación, puede iniciar el Método de Días Fijos inmediatamente.

Para la mujer que no puede recordar la fecha de su última regla, hay dos preguntas en la Lista de Verificación que el proveedor puede hacer para saber si el método es adecuado para ella. En estos casos, el proveedor pregunta:



La respuesta a estas dos preguntas le permiten al proveedor determinar con cierto grado de certeza si los ciclos están dentro del rango de los 26 a 32 días y si puede ofrecérselo. Si la mujer responde afirmativamente a ambas preguntas, es probable que sus ciclos estén entre 26 y 32 días de duración y por lo tanto ella puede utilizar el Método de Días Fijos. En el estudio de eficacia de este método los proveedores se basaron en las preguntas de esta Lista de Verificación para calcular la duración del ciclo, y determinar la elegibilidad del método para las usuarias. Las mismas preguntas han sido aplicadas con buenos resultados en los programas que han incorporado el método en sus servicios.⁹

El Collar del Ciclo como herramienta de control de la duración del ciclo

El Collar del Ciclo*, que señala los días fértiles e infértiles con perlas de distintos colores, ayuda a las mujeres, no solo a usar el método sino también a llevar fácilmente un control de la duración de sus ciclos. Se le indica a la mujer



El único requerimiento médico para el uso del Método de Días Fijos es que la mujer tenga ciclos menstruales entre 26 y 32 días de duración.