

# Método de Dos Días®

## Planificación familiar simple y efectiva

### Sin efectos secundarios, sin insumos y sin costo

El Método de Dos Días® se basa en la presencia de secreciones cervicales como una señal confiable de la fertilidad de la mujer.

Para utilizar este método la mujer debe prestarle atención a la presencia o ausencia de secreciones todos los días. Si NO hay secreciones durante dos días seguidos, las probabilidades de que la mujer quede embarazada son muy bajas. Pero si ella tiene

secreciones hoy o las tuvo ayer, ella está fértil hoy y las probabilidades de quedar embarazada aumentan. Por ello la pareja debe utilizar condones o abstenerse de tener relaciones sexuales en estos días fértiles. Debido a que no requiere un insumo, ni distribución de producto, y tampoco tiene requisitos relacionados con la duración del ciclo, el Método de Dos Días ofrece a las mujeres y parejas una excelente opción para la planificación familiar.



### Excelente opción que deben conocer todas las mujeres y parejas

Probado en una investigación clínica, el Método de Dos Días es 96% eficaz si se usa a la perfección y 86% efectivo si se usa en forma típica (Arévalo 2004). Las mujeres que utilizan este método reportan que les gusta porque no tiene efectos secundarios y no tiene costo alguno. Para usar el Método de Dos Días la mujer debe tener secreciones saludables y revisarlas diariamente, y en los días fértiles debe evitar tener relaciones sexuales sin protección con su pareja.

Generalmente la mujer que utiliza este método identifica alrededor de 13 días seguidos durante su ciclo menstrual en los que puede quedar embarazada. Este método lo puede usar cualquier mujer independientemente de la duración del ciclo, porque se basa en las secreciones propias de cada mujer, que es una señal de fertilidad confiable y natural producida por el cuerpo. Es común que las mujeres perciban dichas secreciones a través de todas las culturas. La mayoría descubre que revisar sus secreciones es fácil, aceptable y aumenta el conocimiento de su propia fertilidad. Algunas señalan que utilizar este método les permitió mejorar la comunicación, e incluso la relación, con su pareja.

Además de ser un método de planificación familiar eficaz—que la mujer siempre tiene disponible porque no requiere de insumos—el Método de Dos Días le ayuda a la mujer a conocer la función y el propósito de sus secreciones. Les permite comprender por qué, para un cuidado vaginal saludable, es mejor no eliminar ni secar las secreciones que bajan por el conducto vaginal y que ella puede percibir en su área genital. Este método no protege contra el VIH/SIDA ni otras infecciones transmitidas sexualmente.

### Educación a la usuaria cliente y material disponible para la implementación del programa



Los recursos del Método de Dos Días para capacitación, educación y entrega de servicios están disponibles en [www.irh.org](http://www.irh.org). Los resultados de estudios sobre el Método de Dos Días y las aplicaciones del programa se describen más en detalle en las publicaciones y documentos normativos internacionales, entre los que se incluyen los siguientes de la OMS y el Population Council, respectivamente: *Criterios Médicos de Elegibilidad para el Uso de Anticonceptivos*; *Planificación familiar: un manual mundial para proveedores*; y *Estrategia de consejería balanceada: una herramienta para proveedores de servicios de planificación familiar*.

El Método de Dos Días es una excelente opción que los programas pueden ofrecer. Está destinado a mujeres que buscan un método natural, que no requiera de insumos. Además, les permite a las mujeres conocer su fertilidad durante los años reproductivos.