



El Método de Dos Días

Métodos de planificación familiar natural

Los métodos naturales de planificación familiar le permiten a la pareja evitar o lograr un embarazo:

- Llevando la cuenta de los días del ciclo y evitando las relaciones sexuales durante la ventana fértil
- Observando y llevando un registro de las señales y los síntomas de la fertilidad de la mujer y evitando las relaciones en los días identificados como fértiles.

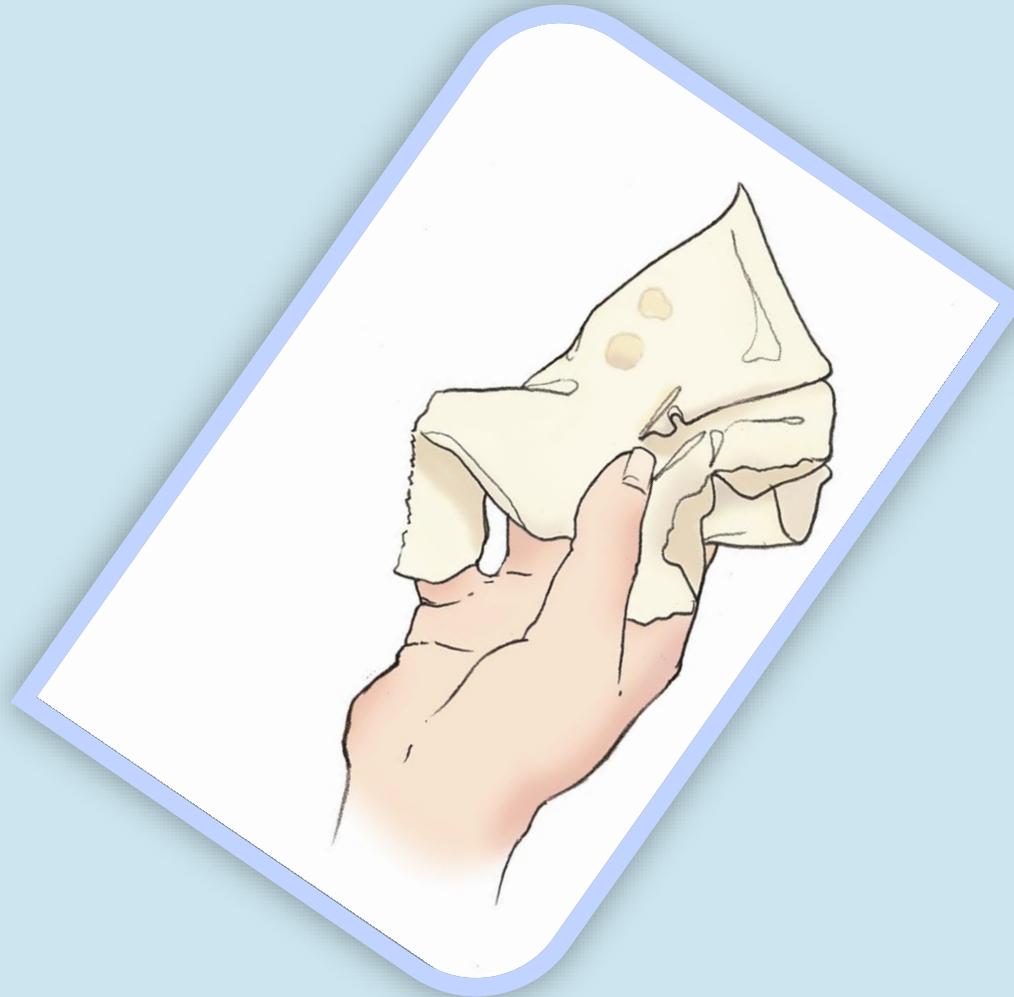
Métodos naturales modernos

- Métodos naturales como el de Ovulación Billings o el Sintotermico han estado disponibles por muchos años.
- En la ultima década, dos métodos naturales sencillos han sido desarrollados y probados científicamente por le Universidad de Georgetown, Instituto de Salud Reproductiva. Estos métodos son sencillos de enseñar, aprender y usar.
- Cada método de PF natural tiene sus propias reglas y metodología.
- <http://old.usccb.org/prolife/issues/nfp/intronfp.shtml#5>

Relevancia del MDF y el Método de Dos Días

- Puedo apreciar lo sencillo que son [el MDF y el Método de Dos Días]. Son mas fáciles de enseñar en español y no requieren demasiado compromiso de tiempo de los instructores/as. – *Doctor, Atlanta*
- Es importante poder llegar a la comunidad con un método sencillo.
– *Coordinadora Programa PFN, Boston*

Método de Dos Días para planificación familiar



Objetivos de aprendizaje del curso

Aspectos generales

- Describir las características del Método de Dos Días
- Resumir lo esencial de su base científica y su eficacia
- Explicar como funciona el método

Enseñanza del método

- Explicar como usar el método con el Collar del Ciclo
- Aplicar los criterios de elegibilidad del método
- Determinar cuando la pareja puede iniciar el método

Practica

- Practicar la enseñanza del método a las parejas

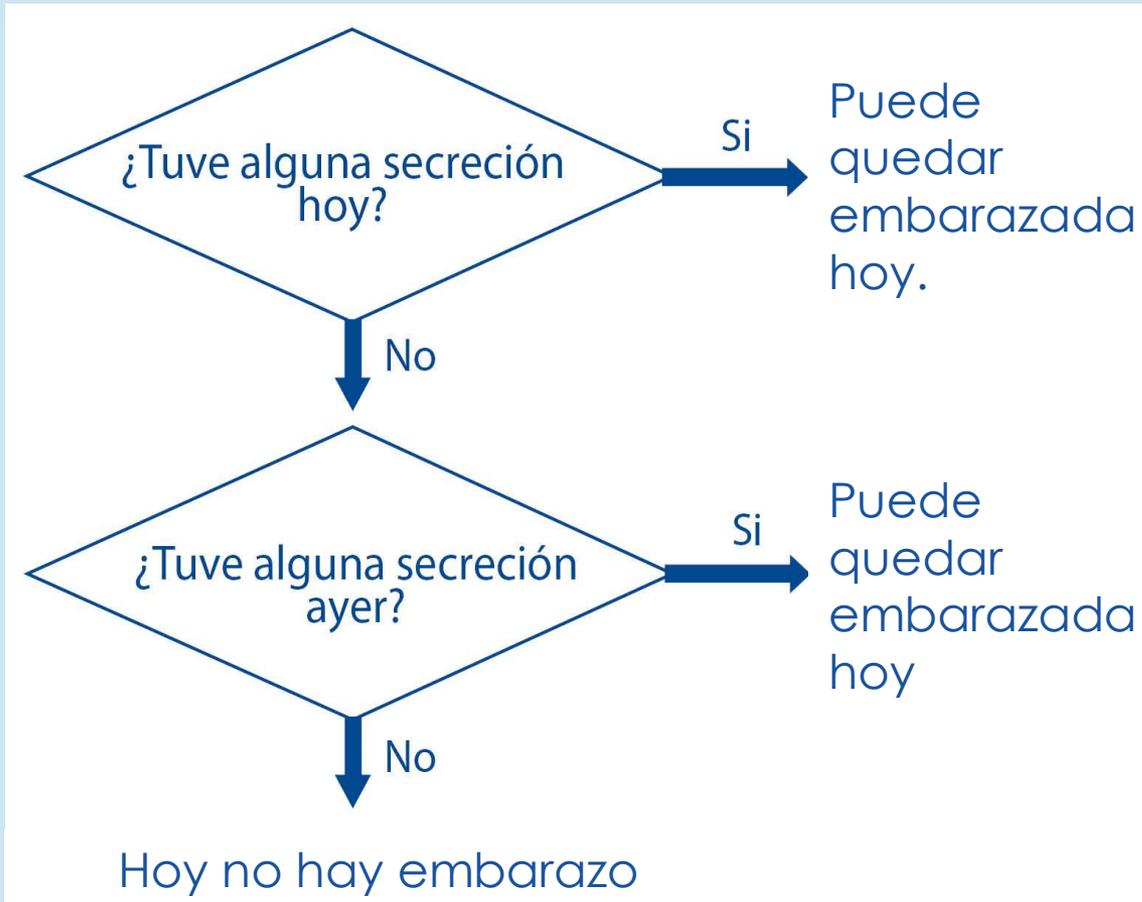
Generalidades del MDF

- Características
- Bases científicas
- Estudios de eficacia
- Collar del Ciclo

Método de Dos Días - características

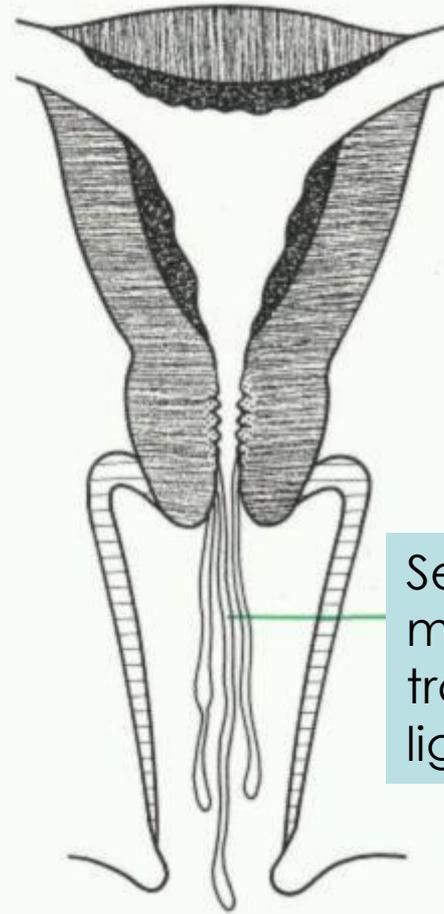
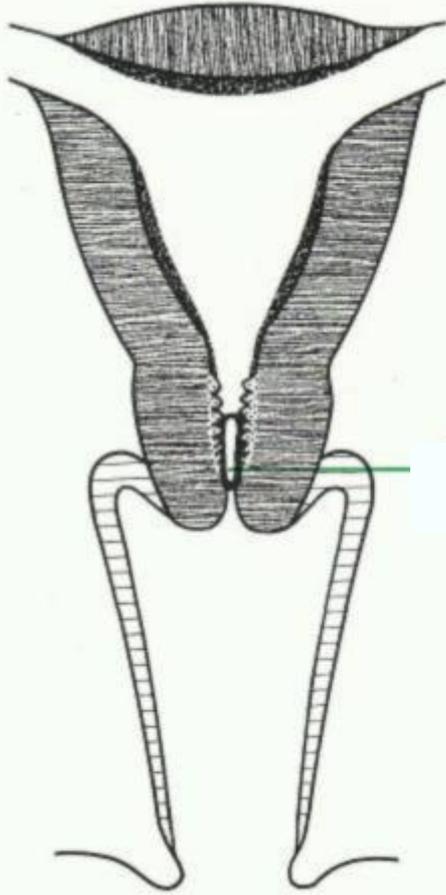
- Método de planificación familiar natural y eficaz
- Usa las secreciones cervicales como indicador de fertilidad.
- La mujer verifica diariamente la presencia o ausencia de secreciones (de cualquier tipo).
- No requiere interpretar los tipos de secreciones.
- Para prevenir el embarazo la pareja no tiene relaciones en los días fértiles.

En que consiste el Método de Dos Días



- La mujer revisa sus secreciones diariamente para determinar la presencia o ausencia de cualquier tipo de secreciones.
- Si tuvo secreciones HOY y si las tuvo AYER, ella se considera fértil HOY.
- Para prevenir un embarazo no tiene relaciones sexuales hoy.
- Dos días consecutivos sin secreciones indican que la mujer no está fértil.

Secreciones Cervicales



Secreciones
mas liquidas,
transparentes,
ligosas

Secreciones cervicales durante el ciclo menstrual

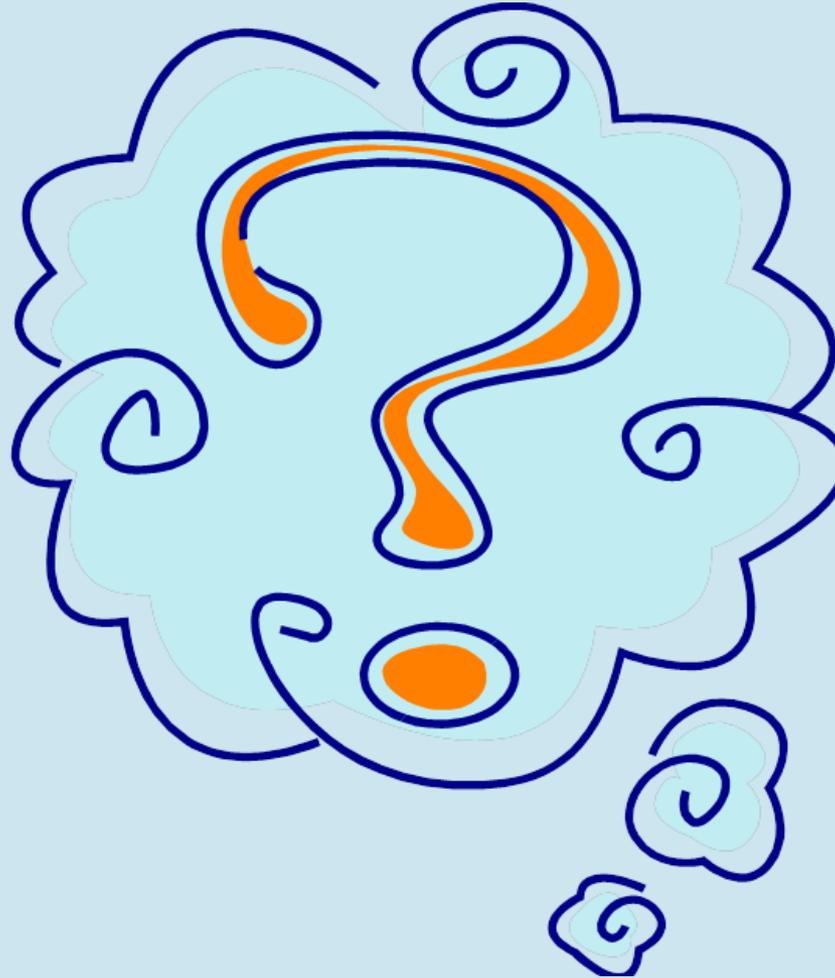
Días Pre-Ovulatorios	Días Peri-Ovulatorios	Días Post-Ovulatorios
Menos Agua Menos Fluidas Menos detectables	Más Agua Más Fluidas Más detectables	Menos Agua Menos Fluidas Menos detectables

Secreciones detectables = Señal de Fertilidad

Métodos basados en la observación de las secreciones

	Método de Ovulación Billings	Método de Dos Días
Indicador de Fertilidad	Secreciones vaginales	Secreciones vaginales
Registro	Diario	Diario
Observación de secreciones	Requiere interpretar si las secreciones son de tipo fértil o infértil según una variedad de características	Requiere notar si hay o no hay secreciones
Norma/ Instrucciones para evitar embarazo	Evitar relaciones desde el primer día de secreciones hasta 4 días después de observar secreciones de tipo fértil.	Evitar relaciones si tuvo secreciones HOY o AYER.
Eficacia	97% uso correcto; 80% uso típico	96.5% uso correcto; 88% uso típico

¿PREGUNTAS?



Atributos del Método de Dos Días Reflexión

¿Quiénes podrían estar interesados en este método?

- Aquellos que nunca han usado un método de planificación familiar
- Parejas que por razones religiosas no pueden usar otros métodos
- Parejas que no desean usar métodos hormonales o colocarlos en su cuerpo
- Mujeres en lactancia materna

¿Cuál es la eficacia del Método de Dos Días? Reflexión

- ¿Qué tan eficaz es el método ayudando a la pareja a evitar un embarazo?
- ¿Cuáles piensa son algunas beneficios de un método natural como el MDF?
- ¿Cuáles piensa que podrían ser algunas limitaciones del MDF?

Estudio de eficacia

- Estudio multi-céntrico prospectivo
- Servicios ofrecidos a través de programas ya establecidos
- 450 mujeres en el estudio fueron seguidas mensualmente hasta por 13 ciclos
- Las parejas usaron el método correctamente en 96.4% de los ciclos
- 450 mujeres en el estudio y 47 quedaron embarazadas
- Con uso correcto la tasa de embarazo es 3.5
- Con uso típico la tasa es 13.7

Falla anticonceptiva de métodos que dependen del usuario

* % de mujeres que quedan embarazadas primer año de USO	Uso correcto	Uso típico
Píldora	.3	8
Condon	2	15
**Metodo de Dos Dias	4	13
***Metodo de Dias Fijos	5	12
Diafragma	6	16
Espermicidas	18	29
Ningún método	85	85
Método Sintotérmico	2-5	18-22
Método (Ovulación) Billings	3-5	20-22

*Adaptado de Contraceptive Technology, 18th edition, 2004

**Fuente: Arévalo et al. Fertility & Sterility, October 2004

***Fuente: Arévalo et al. Contraception, 2002

Orientación en el Método de Dos Días



¿Que contempla la orientación en el Método de Dos Días?

- 1. Evaluación** – Ayudar a las parejas a determinar si cumplen con los requisitos del método.
- 2. Enseñanza** – Proveer la información e instrucciones para usar el método correctamente.
- 3. Apoyo** – Explorar y conversar con la pareja sobre lo que involucra el uso correcto del método.

Método de Dos Días® Guía del Instructor/a de PFN

El Método de Dos Días es un método natural que permite a la mujer identificar los días fértiles mediante la observación diaria de sus secreciones. Cuando se usa correctamente su eficacia para evitar un embarazo es del 96%. Esta lista de verificación sirve para que el instructor/a determine si este método es apropiado para la pareja.

- Una pareja puede usar el Método de Dos Días si cumplen con estas condiciones:
 - Si sus secreciones son sanas, y
 - Si ella y su esposo pueden evitar las relaciones sexuales los días fértiles que ella puede quedar embarazada.
- El Método de Dos Días requiere que la mujer observe sus secreciones por lo menos dos veces al día, por la tarde y antes de acostarse.

Para usar el Método de Dos Días

1. Determine si las secreciones de la mujer son sanas:

Pregúntele a la mujer:

- ¿Ha notado sus secreciones alguna vez?
- ¿Cómo son sus secreciones?
- ¿Alguna vez ha tenido secreciones que huelen mal o acompañadas de picazón o dolor?

2. Determine si la mujer y su esposo pueden evitar relaciones sexuales los días fértiles en que la mujer puede quedar embarazada:

Pregúnte a la pareja:

- ¿Podrán ustedes evitar las relaciones sexuales durante varios días seguidos cuando podría quedar embarazada?
- ¿Podrán hablar ustedes abiertamente sobre cuando desean tener relaciones sexuales y cuándo deben evitarlas?

El Método de Dos Días no protege contra VIH/SIDA o infecciones de transmisión sexual.

¿Cómo funciona este método?	¿Cómo son las secreciones?
<p>Hoy puede quedar embarazada si tuvo secreciones hoy o ayer. Para evitar un embarazo no tenga relaciones sexuales hoy.</p> <p>Si desea un embarazo, estos son los días que deber tener relaciones.</p> <p>Hoy puede tener relaciones sexuales sin riesgo de embarazo si no tuvo secreciones hoy ni ayer (dos días seguidos sin secreciones).</p>	<p>Las secreciones no siempre son iguales. A medida que pasan los días se ven y sienten diferentes. Una vez que empiezan, las secreciones bajan por varios días seguidos.</p> <p>Después de su menstruación pueden haber unos días sin secreciones.</p> <p>Luego empiezan a bajar pequeñas secreciones. Al principio de la pareja puede prestar mucha atención para notarla.</p> <p>Después se hacen abundantes y son más fáciles de ver y sentir.</p> <p>Luego se hacen gaseosas y desaparecen.</p> <p>Después baja la menstruación de nuevo.</p> <p>Aunque cambien en cantidad o hacen diferentes, cualquier secreción blanca que puede quedar embarazada.</p>
<p>¿Cómo puede saber si tengo secreciones?</p> <p>Puede saber si tiene secreciones visuales, táctiles o sintomáticas. Preste atención a sus secreciones por lo menos dos veces al día, por la tarde y antes de acostarse.</p> <p>Puede verlas o tocarlas cuando va al baño. Limpíese antes de orinar, o mire en su ropa interior o sus genitales.</p> <p>También puede sentirlas prestando atención a cualquier humedad en sus genitales, mientras hace su actividades diarias.</p> <p>• Si ha tenido un bebé recientemente o está dando pecho, podría tener más días con secreciones. A medida que sus ciclos se vuelven más regulares, sus secreciones también se normalizan.</p> <p>• Si ha usado recientemente un método hormonal, podría tener más (o menos) días con secreciones por unos meses.</p>	<p>Visite a su instructor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si tiene dificultad para ver o sentir sus secreciones. • Si tiene dificultad para evitar las relaciones sexuales en los días fértiles. • Si tiene secreciones por menos de 5 días seguidos. • Si no le ha venido la menstruación y piensa que podría estar embarazada. <p>Si tiene secreciones que huelen mal o acompañadas de picazón o dolor, conséjese con el personal de salud.</p>

1. Evaluar si se cumplen los criterios

¿Quién puede usar el Método de Dos Días?

- Las mujeres con secreciones sanas
- Las parejas que pueden ponerse de acuerdo para evitar las relaciones sexuales en los días fértiles de la mujer.



1. Evaluar: ¿Son sanas las secreciones?

Para establecer si la mujer puede empezar a usar el Método de Dos Días determine lo siguiente:

- Si las secreciones de ella son sanas. Para saber esto, pregunte:
 - Ha notado ella alguna vez sus secreciones?
 - Como lucen sus secreciones? Como son?
 - Alguna vez huelen mal, o pican o están acompañadas de dolor?
- Podrá ella revisar sus secreciones por lo menos dos veces al día, en la tarde y noche antes de acostarse a dormir?
- Como recordara revisar sus secreciones?

Método de Dos Días® Guía del Instructor/a de PFN

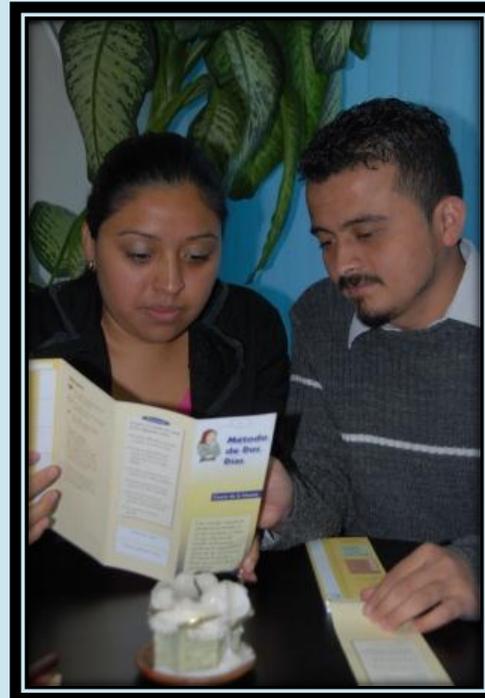
El Método de Dos Días es un método natural que permite a la mujer identificar los días fértiles mediante la observación diaria de sus secreciones. Cuando se usa correctamente su eficacia para evitar un embarazo es del 96%.

Esta lista de verificación sirve para que el instructor/a determine si este método es apropiado para la pareja.

- Una pareja puede usar el Método de Dos Días si cumplen con estas condiciones:
 - Si sus secreciones son sanas, y
 - Si ella y su esposo pueden evitar las relaciones sexuales los días fértiles que ella puede quedar embarazada.
- El Método de Dos Días requiere que la mujer observe sus secreciones por lo menos dos veces al día, por la tarde y antes de acostarse.

¿Puede la pareja evitar las relaciones?

¿Podrá la pareja conversar y ponerse de acuerdo sobre como se cuidaran en los días fértiles para prevenir un embarazo?



Apoyando el uso en pareja

Reflexión

- ¿Como podría usted como orientador/a ayudar a la pareja a identificar retos en el manejo del método?
- ¿Cuales son algunas formas en que la pareja puede lidiar con los días fértiles? Son apropiadas y posibles estas opciones para las parejas en su comunidad?
- ¿De que manera piensa que el hombre puede apoyar el uso del método?

Trabajo en grupo: Estudios de Caso

Decida en que casos se cumplen los requisitos del Método de Dos Días

- En parejas, tómense 5 minutos resolviendo el caso asignado.
- Use la hoja con casos. Lea el caso y conteste las preguntas.
- Esté preparado para compartir su respuesta a los casos.

2. Enseñar el uso del método

- Explique en que consiste el método, que son las secreciones y cuando aparecen.
- Explique como y cuando revisarlas.
- Enseñe como llevar un registro de las secreciones.
- Confirme que la mujer/pareja sabe como usar el método y en que casos regresar.
- Converse sobre el manejo de los días fértiles

¿Qué es el Método de Dos Días?



- La mujer presta atención a sus secreciones todos los días para saber si está en un día que puede quedar embarazada.
- Si ella nota secreciones hoy o ayer, ella puede quedar embarazada el día de hoy.

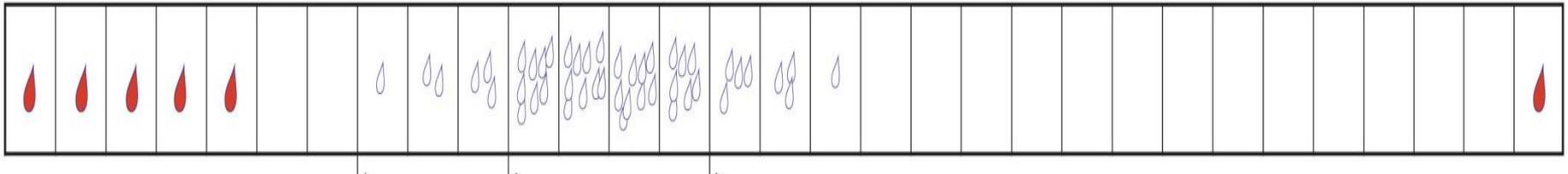


- Para prevenir un embarazo, la mujer y su pareja no tienen relaciones sexuales los días que ella puede quedar embarazada.

Enseñar

Que son las secreciones

- Fluido o humedad que puede notar en el área de sus genitales y que es distinto de la menstruación.
- Es una señal que la mujer esta fértil y puede quedar embarazada.



Las secreciones van cambiando en cantidad y apariencia.
CUALQUIER secreción indica que la mujer esta fértil

¿Cómo funciona este método?
Hoy puede quedar embarazada si tuvo secreciones hoy o ayer. Para evitar un embarazo no tenga relaciones sexuales hoy.
Si desea un embarazo, estos son los días que debe tener relaciones.
Hoy puede tener relaciones sexuales sin riesgo de embarazo si **hay ni azar** (dos días seguidos sin secreciones).

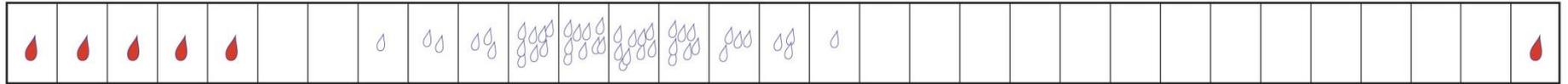
¿Cómo son las secreciones?
Las secreciones no siempre son iguales. A medida que pasan los días se ven y se sienten diferentes. Una vez que empiezan, las secreciones bajan por varios días seguidos.
Después de su menstruación pueden haber unos días sin secreciones. Al principio debe prestar mucha atención para notarlas.
Después de haberse abundantes y con más facilidad de ver y sentir.
Después de haberse pocas y desaparecer.
Después de haberse la menstruación de nuevo.
Aunque varían en cantidad o hacen diferentes, cualquier secreción indica que puede quedar embarazada.

¿Cómo puede saber si tengo secreciones?
Puede saber si tiene secreciones visuales, tocándolas o sintiéndolas. Preste atención a sus secreciones por lo menos dos veces al día por la tarde y antes de acostarse.
Puede verlas o tocarlas cuando va al baño. Limpíese antes de coimir, o mire en su ropa interior o sus genitales.
También puede sentirlas prestando atención a cualquier humedad en sus genitales, mientras hace su actividades diarias.
• Si ha tenido un bebé recientemente o está dando pecho, podría tener más días con secreciones. A medida que sus ciclos se vuelvan más regulares, sus secreciones también se normalizarán.
• Si ha usado recientemente un método hormonal, podría tener más (o menos) días con secreciones por unos meses.

VER o TOCAR
SENTIR

Visite a su instructor:
• Si tiene dificultad para ver o sentir sus secreciones.
• Si tiene dificultad para sentir las relaciones sexuales en los días fértiles.
• Si tiene secreciones por menos de 5 días seguidos.
• Si no se ha sentido la menstruación y piensa que podría estar embarazada.
• Si tiene secreciones que huelen mal o acompañadas de picazón o dolor; comuníquese con el personal de salud.

¿Cuándo aparecen las secreciones?



Después de su menstruación pueden haber pocos días sin secreciones.

Luego empiezan a bajar poquitas secreciones. Al principio debe prestar mucha atención para notarlas.

Después se hacen abundantes y son más fáciles de ver y sentir.

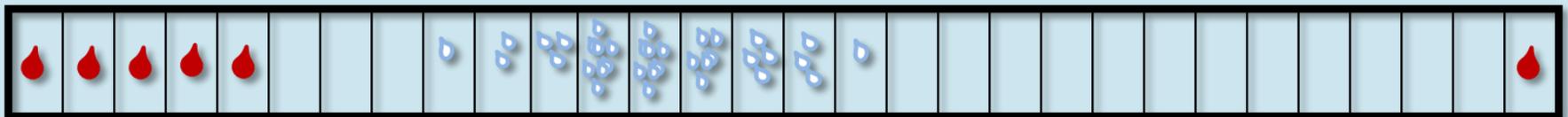
Luego se hacen poquitas y desaparecen.

Después baja la menstruación de nuevo.

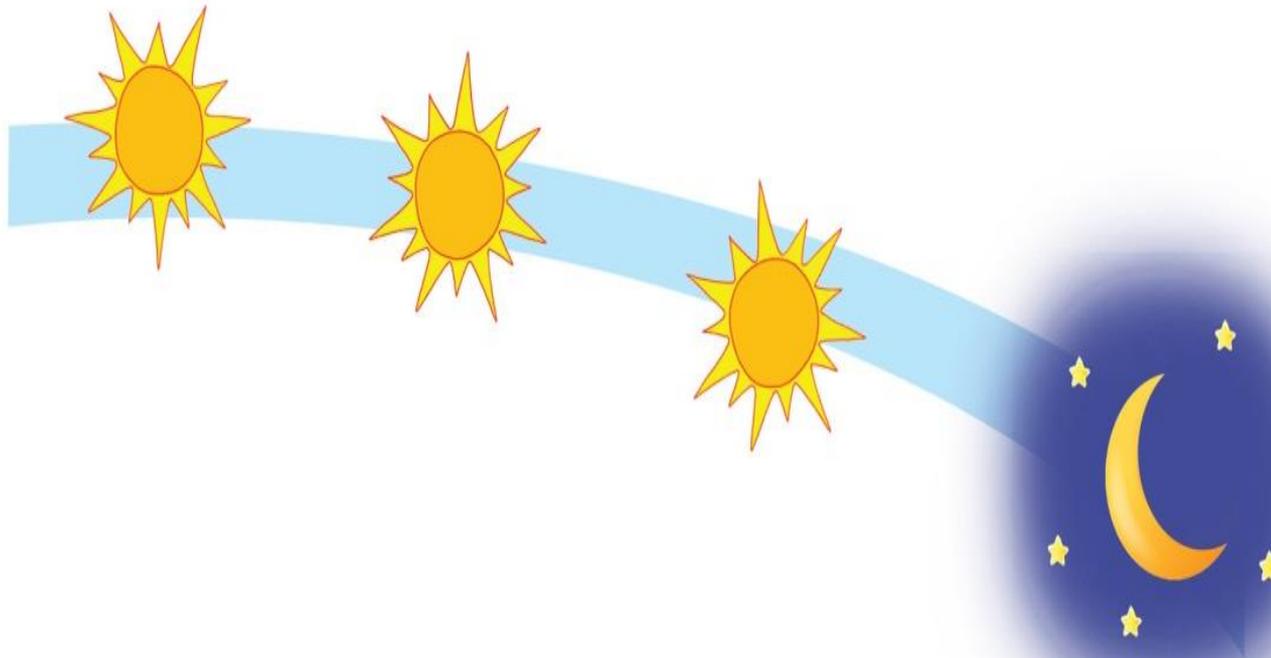
Cuando empezar a usar el Método de Dos Días

La mujer puede empezar a usar el método en cualquier momento de su ciclo menstrual.

Explicarle a la mujer en que momento de su ciclo se encuentra y lo que podría ver en los próximos días, dependiendo de cuando la bajo la menstruación la ultima vez.



Cuando ver las secreciones



¿Cómo saber si tiene secreciones?

VER o TOCAR



SENTIR



Registrando lo que observa

La mujer debe llevar un control o registro de sus secreciones para saber en que días esta fértil y puede quedar embarazada si tiene relaciones.

Para empezar:

- Anote la fecha de la última menstruación en la casilla de arriba (si recuerda la fecha)
- Empiece a marcar en el día de la semana que inicia el método.
- Anote cada día lo que va observando.

Date your period starts

Look for the day of the week your period started and begin marking on that day.

Mark:

- the days you have your period
- the days you do not have secretions
- the days you have secretions

Remember to mark every night before going to bed.

When can you get pregnant?



When is pregnancy unlikely?



Begin marking a new card when your period returns or if you have completed this card.

Go to next page. 

Mon	
Tues	
Wed	
Thurs	
Fri	
Sat	
Sun	
Mon	
Tues	
Wed	
Thurs	
Fri	
Sat	
Sun	
Mon	
Tues	
Wed	
Thurs	
Fri	
Sat	
Sun	
Mon	
Tues	
Wed	
Thurs	
Fri	
Sat	
Sun	

Registrando lo que observa

Date your period starts

8/1/2012

Look for the day of the week your period started and begin marking on that day.

Mark:

- the days you have your period
- the days you do not have secretions
- ✕ the days you have secretions

Remember to mark every night before going to bed.

Mon	
Tues	●
Wed	●
Thurs	●
Fri	●
Sat	●
Sun	○
Mon	○
Tues	○
Wed	✕
Thurs	✕
Fri	✕
Sat	✕
Sun	✕
Mon	

- Use los siguientes símbolos:



Días de menstruación



Días con secreciones



Días sin secreciones



Días de bajo riesgo de embarazo



- Si no hay secreciones dos días seguidos no hay embarazo.
- Tampoco hay embarazo los días de menstruación.

Días en que puede haber embarazo

Si la mujer ha tenido secreciones hoy o ayer, ella podría quedar embarazada el día de hoy.



- Si se olvida de revisar sus secreciones, cuente el día de hoy como día que puede haber embarazo.
- Para evitar un embarazo la pareja no tiene relaciones hoy.

¿Cómo prevenir el embarazo?

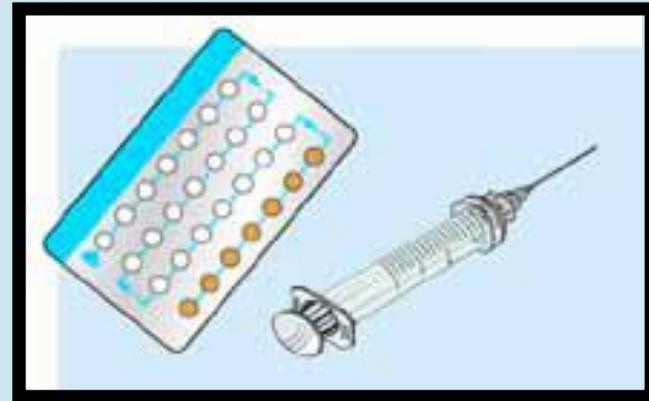
- Hable con su pareja sobre que días puede haber embarazo.
- Decidan juntos como evitaran las relaciones sexuales en esos días
- Para prevenir el embarazo no tenga relaciones sexuales en días fértiles.



Que podría causar mas días con secreciones



Durante el tiempo que esta dando pecho



Métodos hormonales

También si la mujer tiene una infección vaginal puede tener secreciones por muchos días, hasta que se cure.

¿En que casos regresar?

La mujer debe acudir al un centro de salud en estos casos:

- Si tiene secreciones que huelen mal, o dan picazón o dolor.
- Si no baja la menstruación y piensa que podría estar embarazada.

Y puede regresar con su instructor/a:

- Si tiene secreciones por menos de 5 días.
- Si tiene dificultad para ver o sentir sus secreciones.

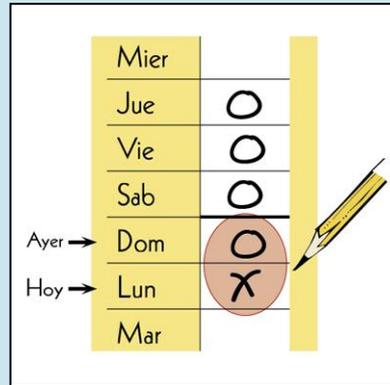
Modo de uso del Método de Dos Días

1



Identificar secreciones durante el día.

2



Preguntarse antes de acostarse si las tuvo.

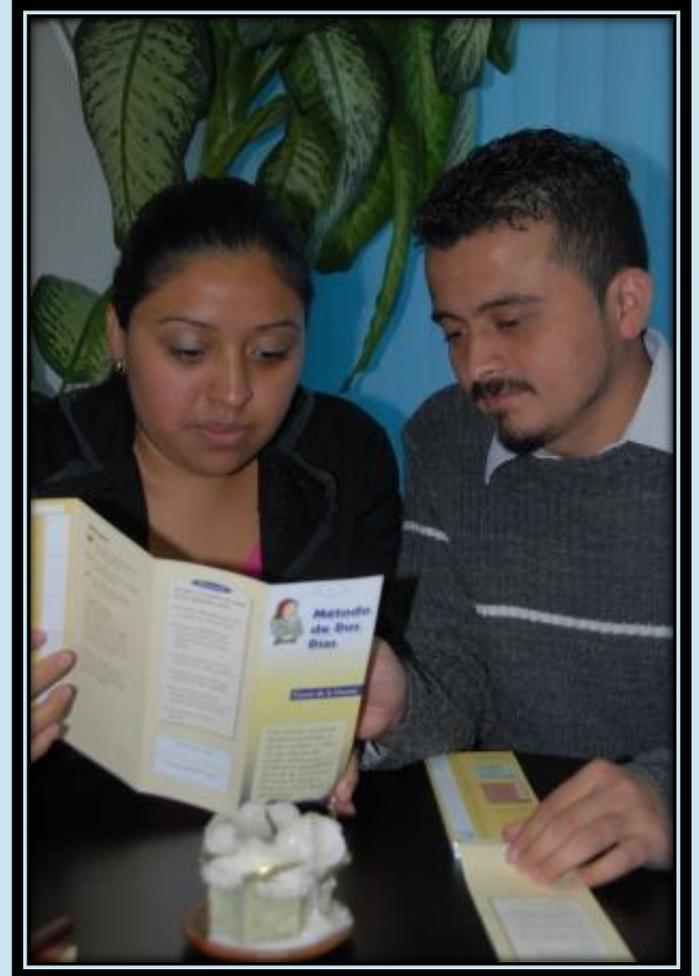
3



Determinar si está en día fértil y decidir si puede tener o no relaciones.

Apoyando a la pareja a cuidarse en los días fértiles en que puede haber embarazo

¿Podrá la pareja ponerse de acuerdo sobre como cuidarse en los días fértiles y cumplirlo?

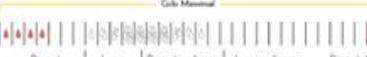


Ensenando a usar el método

- Explique que son las secreciones y cuando aparecen.
- Explique como revisar las secreciones y como registrarlas en su tarjeta (o carnet).
- Confirme que la mujer (y su esposo) saben como usar el método y cuando es necesario regresar.
- Charlar con la pareja sobre como van a cuidarse en los días fértiles.

Práctica enseñando el Método de Dos Días

- Averigüe si el método es apropiado para la mujer y su pareja.
- Explique como funciona el método.
- Explique que son la secreciones, que significan y cuando aparecen.
- Explique como revisar las secreciones.
- Explique las maneras para recordar si tuvo secreciones y llevar el control.
- Informe cuando debe ir al centro de salud.

¿Cómo funciona este método?	¿Cómo son las secreciones?
<p>¿Cómo funciona este método?</p> <p>Hoy puede quedar embarazada si tuvo secreciones hoy o ayer. Para evitar un embarazo no tenga relaciones sexuales hoy.</p> <p>Si desea un embarazo, estos son los días que debe tener relaciones.</p> <p>Ejemplo</p>  <p>Hoy puede tener relaciones sexuales sin riesgo de embarazo si no tuvo secreciones ni hoy ni ayer (dos días seguidos sin secreciones).</p> <p>Ejemplo</p> 	<p>¿Cómo son las secreciones?</p> <p>Las secreciones no siempre son iguales. A medida que pasan los días se ven y sienten diferentes. Una vez que empiezan, las secreciones bajan por varios días seguidos.</p> <p>Ciclo Menstrual</p>  <p>Después de su menstruación pueden haber unos días sin secreciones.</p> <p>Luego empiezan a bajar pocas secreciones. Al principio debe prestar mucha atención para notarlas.</p> <p>Después se hacen abundantes y son más fáciles de ver y sentir.</p> <p>Luego se hacen pocas y desaparecen.</p> <p>Después baja la menstruación de nuevo.</p> <p>Recuerde</p> <p>Aunque cambien en cantidad o lucan diferentes, cualquier secreción indica que puede quedar embarazada.</p>
<p>¿Cómo puede saber si tengo secreciones?</p> <p>Puede saber si tiene secreciones viéndolas, tocándolas o sintiéndolas. Preste atención a sus secreciones por lo menos dos veces al día, por la tarde y antes de acostarse.</p> <p>Puede verlas o tocarlas cuando va al baño. Limpíese antes de orinar, o mire en su ropa interior o sus genitales.</p> <p>VER o TOCAR</p>  <p>También puede sentir las prestando atención a cualquier humedad en sus genitales, mientras hace su actividades diarias.</p> <p>SENTIR</p>  <p>• Si ha tenido un bebé recientemente o está dando pecho, podría tener más días con secreciones. A medida que sus ciclos se vuelvan más regulares, sus secreciones también se normalizarán.</p> <p>• Si ha usado recientemente un método hormonal, podría tener más (o menos) días con secreciones por unos meses.</p>	<p>Visite a su instructor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si tiene dificultad para ver o sentir sus secreciones. • Si tiene dificultad para evitar las relaciones sexuales en los días fértiles. • Si tiene secreciones por menos de 5 días seguidos. • Si no le ha venido la menstruación y piensa que podría estar embarazada. <p>Si tiene secreciones que huelen mal o acompañadas de picazón o dolor, comuníquese con el personal de salud.</p>

Llevando el registro de las secreciones

8/1/2012	
Mon	
Tues	
Wed	
Thurs	
Fri	
Sat	
Sun	
Mon	
Tues	
Wed	
Thurs	
Fri	
Sat	
Sun	
Mon	

Use símbolos para marcar:

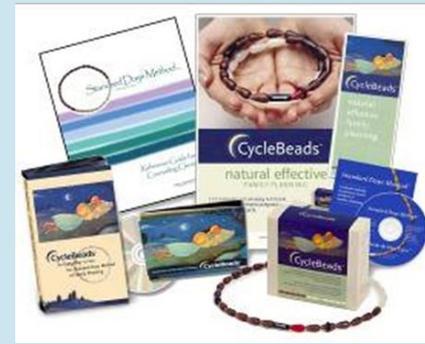
 Días de
menstruación

 Días SIN
secreciones

 Días con
secreciones



Recursos www.naturalfp.com



Herramientas y material de referencia

- Artículos científicos
- Resúmenes informativos
- Ayudas memoria

Capacitación

- Seminario-curso en línea
- Material de estudio del curso en línea
- Herramientas de practica

Collar del Ciclo

Nature's Warehouse: 1 (800) 215-4372