

Collar del Ciclo® planificación familiar natural y eficaz

¿Qué es el Collar del Ciclo®?

Es un collar de perlas de colores que representa el ciclo menstrual de la mujer. El Collar del Ciclo le ayuda a saber en que días del ciclo hay mayor riesgo de embarazo.

- * Las perlas **BLANCAS** marcan los días de mayor riesgo de embarazo.
- * Las perlas **MARRONES** marcan los días de muy bajo riesgo de embarazo.

El Collar del Ciclo es apropiado para mujeres que desean una forma natural y eficaz de planificar la familia. Algunas de sus ventajas son que:

- * Le ayuda a conocer su fertilidad.
- * Contribuye a que su pareja participe activamente en la planificación familiar.
- * Le ayuda a observar cómo es su ciclo a través del tiempo.

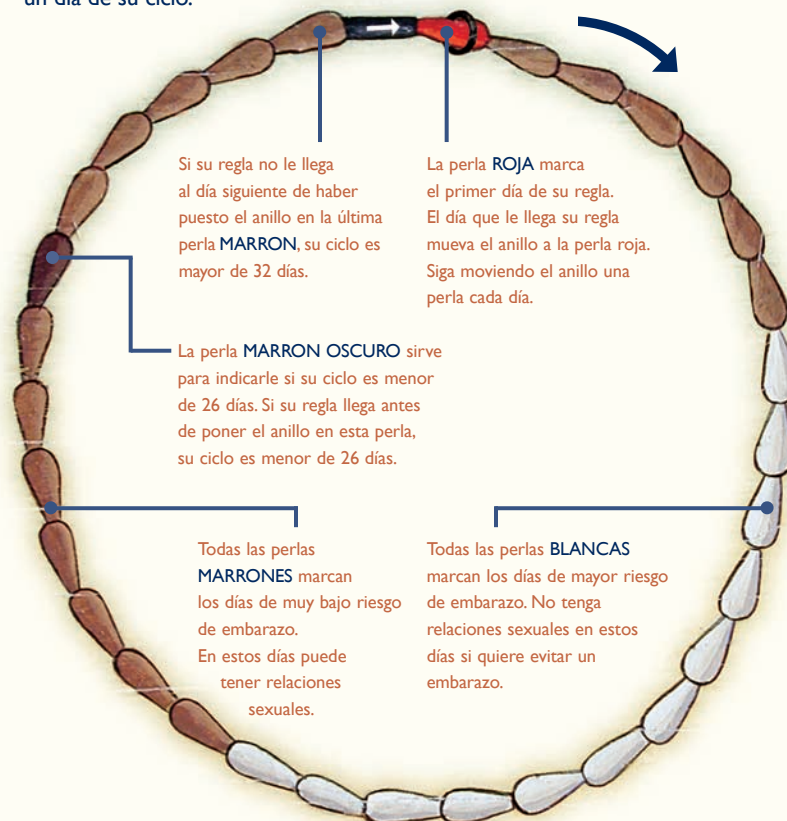
El Collar de Ciclo se basa en el Método de Días Fijos® para planificación familiar. Este es un método natural y eficaz para mujeres con ciclos entre 26 y 32 días de duración.

¿Qué debe hacer antes de usar el Collar del Ciclo?

- * **Hable con su pareja.** Decidan juntos lo que harán en los días de mayor riesgo de embarazo.
- * **Lea todas las instrucciones de uso cuidadosamente.** Guarde estas instrucciones y téngalas a la mano para consultarlas siempre que tenga alguna duda.
- * **Revise su Collar del Ciclo.** Debe tener 32 perlas, un pequeño cilindro negro con una flecha, y un anillo de hule. Las perlas están en el siguiente orden: la primera es roja, seguida de 6 marrones, luego 12 blancas seguidas de 7 marrones, seguida de una de color marrón más oscuro y finalmente 5 marrones con el cilindro al final.

¿Qué significan los colores?

Los colores de las perlas del Collar le ayudan a saber en qué día del ciclo se encuentra. Cada perla es un día del ciclo. El cilindro negro con la flecha indica la dirección en que debe mover el anillo. Este cilindro no cuenta como un día de su ciclo.



Mientras esté usando el Collar del Ciclo, recuerde lo siguiente:

¿Qué hacer si olvida mover el anillo?

- * Mire en su calendario el día que marcó cuando le vino la regla.
- * Cuente los días que han pasado desde el día que le vino hasta el día de hoy.
- * Luego en su collar, empezando con la perla roja, mueva el anillo el mismo número de días.

¿Cómo saber si la duración de su ciclo es la apropiada para usar el Collar?

- * Si su próxima regla empieza antes de poner el anillo en la perla **MARRON OSCURO** esto significa que su ciclo menstrual es menor de 26 días. Si esto ocurre más de una vez en el año, el Collar no es apropiado para usted.
- * Si su regla no empieza al día siguiente de haber movido el anillo a la última perla marron (la que está antes del cilindro), esto significa que su ciclo es mayor de 32 días. Si esto ocurre más de una vez en el año, el Collar no es apropiado para usted.
- * Si su regla empieza un día entre la perla **MARRON OSCURO** y la última perla marron (la que esta antes del cilindro), esto significa que su ciclo está entre los 26 y 32 días. Puede continuar usando el Collar del Ciclo.

Siga observando la duración de su ciclo.

- * La duración de su ciclo menstrual podría cambiar con el tiempo.
- * Siempre esté pendiente de que sus ciclos duren entre 26 y 32 días.
- * Si en un año tiene más de un ciclo menor de 26 ó mayor de 32 días, el Collar del Ciclo no es apropiado para usted.

El ciclo menstrual y la regla son dos cosas distintas.

- * Su regla es cuando tiene su menstruación ó sangrado mensual. Este sangrado ocurre en los primeros días de su ciclo.
- * Su ciclo menstrual incluye todos los días entre una regla y otra. El ciclo empieza el primer día de su regla y termina el día antes de su siguiente regla.

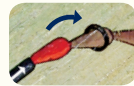
¿Cómo se usa el Collar del Ciclo?



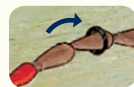
El primer día de su regla mueva el anillo a la perla **ROJA**.



También marque el primer día de su regla en el calendario. El anotar ese día le sirve para saber dónde poner el anillo si alguna vez se le olvida moverlo.



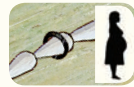
Al día siguiente mueva el anillo a la perla siguiente, en la dirección que indica la flecha.



Siga moviendo el anillo una perla cada día. Mueva el anillo aún en los días que tiene su regla.



El día que empiece su próxima regla mueva al anillo otra vez a la perla **ROJA**. Si aun le quedan perlas marrones por pasar, sáltelas hasta llegar a la perla **ROJA**.



Cuando el anillo está en cualquiera de las **BLANCAS**, es un día de mayor riesgo de embarazo.



Cuando el anillo está en una perla **MARRON**, ese es un día de muy bajo riesgo de embarazo.

¿Le servirá a usted el Collar del Ciclo?

La duración de su ciclo determina si el Collar es apropiado para usted.

Conteste las siguientes preguntas para saber si la duración de su ciclo es de 26 a 32 días.

1. ¿Su regla le llega usualmente cuando la espera?

SI [] NO []

2. ¿Su regla le llega cada mes?

SI [] NO []

Si respondió **SI** a estas preguntas, el Collar del Ciclo podrá servirle.

Si respondió **NO** a cualquiera de las dos preguntas, el Collar NO es apropiado para usted.

Si usted no está segura cuál es la duración de su ciclo, espere a que le llegue su próxima regla.

- * Luego cuente cuántos días hay entre el primer día de esa regla y el día anterior a su siguiente regla.
- * Así puede saber si su ciclo dura entre 26 y 32 días.

Si aún no está segura de cuál es la duración de su ciclo, consulte con su médico o en el centro de salud.

¿Cuándo puede empezar a usar el Collar del Ciclo?

- * Si usualmente sus ciclos duran entre 26 a 32 días, usted puede empezar a usar el Collar el día que llegue su próxima regla.
- * Si recientemente ha estado embarazada o ha usado un método anticonceptivo, es posible que no pueda usar el Collar del Ciclo inmediatamente. Lea con cuidado la información siguiente.

El Collar del Ciclo no es un juguete y debe mantenerse fuera del alcance de los niños. El Collar del Ciclo no protege contra el VIH/SIDA o infecciones de transmisión sexual.

Collar del Ciclo®

Para más información visite www.collardelciclo.com, o escriba a info@cyclebeads.com.

Patente EEUU No. 6,747,917 B2. Patentes extranjeras pendientes.

Collar del Ciclo se distribuye bajo licencia a Cycle Technologies, Washington, DC 20015

Si está usando otro método anticonceptivo

Si ha estado usando el inyectable de 3 meses, usted sólo puede usar el Collar del Ciclo si se cumple lo siguiente:

- * Si su regla se ha normalizado. Esto puede tomar algún tiempo.
- * Si su ciclo menstrual tenía una duración de 26 a 32 días antes de haber usado el inyectable.

¿Qué debe hacer?

- * Espere hasta que hayan pasado tres meses desde su última inyección.
- * Esté segura de que sus dos ciclos más recientes duraron entre 26 y 32 días.
- * Puede empezar a usar el Collar el día que empiece su próxima regla.

Si ha estado usando la píldora, el inyectable de un mes o el implante, usted sólo puede usar el Collar del Ciclo si se cumple lo siguiente:

- * Si su ciclo menstrual era de 26 a 32 días antes de haber usado otro método hormonal.

¿Qué debe hacer?

- * Esté segura de que sus dos ciclos más recientes después de discontinuar el método hormonal han tenido una duración de 26 y 32 días.
- * Puede empezar a usar el Collar el día que le llegue su próxima regla.

El Collar del Ciclo está basado en un método natural de planificación familiar llamado el Método de Días Fijos.® Este método funciona para mujeres con ciclos menstruales entre 26 y 32 días de duración. Los días 8 al 19 del ciclo de la mujer son los días en que ella tiene mayor probabilidad de quedar embarazada, si tiene relaciones sexuales. En los demás días de su ciclo las probabilidades de embarazo son muy bajas. La investigación sobre el Método de Días Fijos estableció que este método tiene una tasa de eficacia de más del 95% con uso correcto, y del 88% con uso típico. La tabla a continuación compara la tasa de falla durante el primer año de uso para los métodos controlados por el usuario:

| | USO CORRECTO (%) | USO TÍPICO (%) |
|-----------------------|------------------|----------------|
| Píldora (combinada) | 0.3 | 8.0 |
| Condón masculino | 2.0 | 15.0 |
| Método de Días Fijos* | 5.0 | 12.0 |
| Diafragma | 6.0 | 16.0 |
| Espermicidas | 15.0 | 29.0 |
| Ningún anticonceptivo | 85.0 | 85.0 |

Adaptado de Hatcher RA et al, Tecnología Anticonceptiva: 18ª. Edición Revisada. New York, NY, 2004.

*Arévalo M et al, Contraception, 2002; 65: 333-338.

Si ha estado usando el DIU, usted sólo puede usar el Collar del Ciclo si se cumple lo siguiente:

- * Si su ciclo menstrual normalmente dura entre 26 a 32 días.

¿Qué debe hacer?

- * Esté segura de que su último ciclo fue de 26 a 32 días de duración.
- * Después que le hayan removido el DIU, empiece a usar el Collar del Ciclo el día que le llegue su próxima regla.

Si ha estado embarazada recientemente

Si ha tenido un bebé recientemente o está dando pecho, usted sólo puede usar el Collar del Ciclo si se cumple lo siguiente:

- * Si su ciclo se ha normalizado y es de 26 a 32 días. Después del embarazo o la lactancia esto puede tomar algún tiempo.

¿Qué debe hacer?

- * Apenas le empiece a llegar su regla lleve la cuenta de la duración de sus ciclos.
- * Espere tener 4 reglas seguidas desde el nacimiento de su bebé.
- * Asegúrese que su último ciclo fue de 26 a 32 días de duración.
- * Empiece a usar el Collar el día que le llegue su próxima regla.

Consulte con su médico o centro de salud en los siguientes casos:

- * Si usted cree que está embarazada. Si su regla no le ha llegado una semana después de haber pasado el anillo por la última perla MARRON, usted podría estar embarazada.
- * Si ha tenido relaciones sexuales en un día de perla BLANCA.
- * Si le viene su regla antes de poner el anillo en la perla MARRON OSCURO. Si esto ocurre más de una vez por año, el Collar del Ciclo no funcionará para usted.
- * Si su regla no le viene al día siguiente de haber puesto el anillo en la última perla MARRON. Si esto ocurre más de una vez por año, el Collar del Ciclo no funcionará para usted.

