

# Método de Días Fijos® con el Collar del Ciclo®

## Hoja informativa

### ¿Qué es el Método de Días Fijos (o Collar)?

El Método de Días Fijos® es un método natural y eficaz para espaciar los nacimientos. La pareja puede usar este método si a la mujer le baja regularmente su menstruación cada 26 a 32 días. El Collar del Ciclo es una ayuda visual que representa el ciclo menstrual de la mujer y cada perla es un día del ciclo. El Collar señala con las perlas blancas los días 8 al 19 del ciclo en que la mujer tiene mayor probabilidades de quedar embarazada.



### ¿Como funciona?

Diariamente se mueve un anillo de hule en el collar para saber si está en un día en que puede quedar embarazada (perlas blancas) o un día infértil en que no hay embarazo (perlas café). Para prevenir un embarazo la pareja evita las relaciones sexuales en los 12 días de perlas blancas.

### ¿Cuál es la eficacia de este método previniendo el embarazo?

El Método de Días Fijos con el Collar funciona muy bien para aquellas mujeres que regularmente tienen su regla cada 26 a 32 días. De cada 100 mujeres que lo usan correctamente durante un año, menos de 5 quedan embarazadas.

### Ventajas

- Eficaz y fácil de enseñar y de aprender a usar
- No requiere tomarse nada diariamente
- Pueden usarlo las parejas que no desean usar métodos que contienen hormonas como anti-conceptivos orales o la inyección, o requieren un procedimiento médico como la inserción del DIU.
- Permite a la mujer y su esposo a asumir juntos la responsabilidad por la planificar la familia

### Limitaciones

- No protege contra las infecciones de transmisión sexual (ITS) o el VIH/SIDA
- La mujer o la pareja deben acordarse de mover el anillo diariamente para saber si esta en un día fértil
- Requiere la colaboración del esposo para evitar las relaciones en los 12 días fértiles de perlas blancas.
- No es eficaz para la mujer que tiene ciclos menstruales que duran menos de 26 días o más de 32 días.

### Comuníquese con el personal de salud en los siguientes casos:

- Si mas de una vez en el año su menstruación le llega antes de poner el anillo en la perla café oscuro, o si no le ha bajado al día siguiente de pasar el anillo por la última perla café.
- Si piensa que podría estar embarazada porque no le ha venido su menstruación.