

Métodos basados en el conocimiento de la fertilidad

Indicadores de fertilidad y puntos de asesoramiento



Los profesionales de la salud sexual y reproductiva y el personal de planificación familiar pueden usar este recurso para explicarles a los clientes los indicadores de la fertilidad y los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad (MBCF). Los MBCF son métodos para evitar o lograr el embarazo, que requieren que las clientas conozcan sus indicadores de fertilidad. La información de este recurso no pretende reemplazar la capacitación sobre la disposición y el uso adecuados de MBCF individuales.

MBCF e indicadores de fertilidad

- Con los MBCF, los clientes pueden utilizar sus indicadores de fertilidad para predecir su ventana fértil. La ventana fértil es el período en el que es más probable que el sexo dé lugar a un embarazo.
- Los indicadores de fertilidad incluyen los días del ciclo menstrual, las secreciones cervicales, la temperatura corporal basal y las hormonas urinarias. El uso de varios indicadores simultáneos de fertilidad puede mejorar la detección de la ventana fértil.
- Para lograr el embarazo, los clientes pueden tener sexo (o pueden inseminarse) durante su ventana fértil. Para evitar el embarazo, los clientes pueden utilizar un método alternativo (por ejemplo, un método de barrera) o pueden abstenerse de tener sexo durante su ventana fértil.
- Es difícil evaluar con precisión la eficacia de los MBCF porque la base de pruebas es escasa. El riesgo estimado de que una persona quede embarazada cuando utiliza MBCF para evitar el embarazo varía entre el 2% y el 23%.^{*}

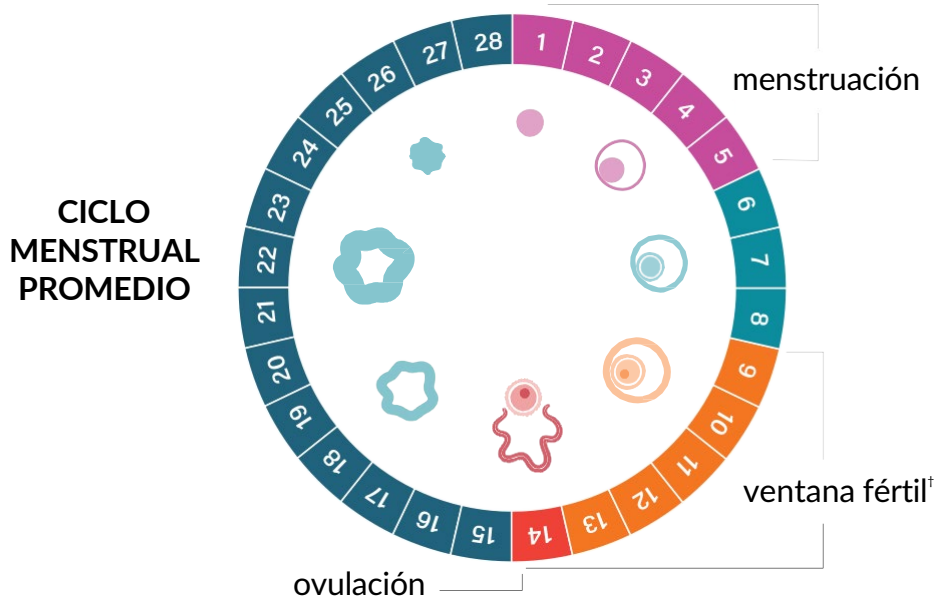
Cómo interpretar y utilizar los indicadores de fertilidad

	INDICADOR DE FERTILIDAD			
	CICLO MENSTRUAL	SECRECIONES CERVICALES	TEMPERATURA CORPORAL BASAL	HORMONAS URINARIAS
Relación del indicador de fertilidad con la fertilidad	En la mayoría de los ciclos menstruales, la ovulación ocurre aproximadamente en la mitad del ciclo.	Un cambio en la cantidad o las características de las secreciones cervicales indica el comienzo y el final de la ventana fértil.	La temperatura corporal basal (TCB) es más baja en la primera parte del ciclo, se eleva al menos 0.4 °F con la ovulación y permanece elevada hasta que comienza el ciclo menstrual siguiente.	La hormona luteinizante (HL) urinaria aumenta entre 24 y 36 horas antes de que comience la ovulación. El aumento de E3G, el metabolito urinario del estradiol, precede al aumento de la HL.
Cómo utilizar el indicador de fertilidad	Las clientas con ciclos de 26 a 32 días de duración deben considerar los días 8 a 19 del ciclo menstrual como su ventana fértil.	Observe las secreciones vaginales a lo largo del día, especialmente antes y después de orinar. Identifique los cambios que indiquen fertilidad, como la aparición de secreciones pegajosas, espesas, transparentes, elásticas o resbaladizas.	Anote la TCB diaria en un gráfico o aplicación del ciclo menstrual para identificar cuándo se produjo la ovulación y cuándo terminó la ventana fértil. Utilice otros indicadores para identificar el comienzo de la ventana fértil.	Para predecir la ovulación, utilice una prueba de ovulación que mida la HL. Para identificar los días fértiles antes de que comience la ovulación, utilice una prueba que mida la LH y el E3G, o utilice otros indicadores.
MBCF que utilizan este indicador para la prevención del embarazo [*]	Método de los días fijos (tasa de embarazo del 11 al 14 % con uso típico) [*]	Método Sensiplan™ (tasa de embarazo del 2 % con uso típico) [*] Método de los dos días (tasa de embarazo del 14 % con uso típico) [*] Método de ovulación Billings (tasa de embarazo del 11 al 23 % con uso típico) [*]	Método Sensiplan™ (tasa de embarazo del 2 % con uso típico) [*] Método de los ciclos naturales o Natural Cycles (tasa de embarazo del 6 al 7 % con uso típico) ^{†‡}	Modelo Marquette (tasa de embarazo del 2 al 7 % con uso típico) [*]
Puntos clave del asesoramiento	Aunque el día de la ovulación varía de un ciclo a otro, cuando se usan los días del ciclo menstrual para predecir la fertilidad, los días 8 al 19 de cada ciclo se consideran días fértiles en los ciclos que duran de 26 a 32 días. La mayoría de los métodos que utilizan este indicador de fertilidad son apropiados para las clientas con ciclos menstruales regulares de 26 a 32 días.	Durante la ventana fértil, las secreciones suelen ser primero escasas, de color blanquecino, pegajosas y espesas, y luego se vuelven abundantes, claras, elásticas y resbaladizas. Es probable que la ovulación se produzca un día antes, durante, o un día después del último día de secreciones abundantes, claras, elásticas y resbaladizas. Las clientas con ciclos menstruales irregulares pueden usar la observación de las secreciones cervicales como indicador de la fertilidad.	A la misma hora todos los días, antes de levantarse de la cama y después de seis horas de sueño ininterrumpido, tómesese la TCB con un termómetro basal (no un termómetro común para detectar fiebre). Cuando una clienta registra tres temperaturas continuas por encima de la temperatura basal, deja de estar en la ventana fértil. Algunas clientas observan un descenso de la TCB entre 12 y 24 horas antes de la ovulación. ¹	Para obtener los resultados más precisos, siga con cuidado las instrucciones del kit de análisis. Para asegurar que los clientes entiendan bien cómo evitar el embarazo cuando usan hormonas urinarias para seguir la fertilidad, los profesionales y el personal pueden recibir capacitación como instructores de MBCF específicos, como el de Marquette.

¹ La ventana fértil estimada incluye los días previos a la ovulación porque los espermatozoides pueden sobrevivir en el tracto genital el día de la ovulación, y días adicionales para tener en cuenta posibles errores de medición.

Ciclo menstrual, ovulación y fertilidad

- El día 1 del ciclo menstrual es el primer día de sangrado menstrual. Un ciclo menstrual promedio dura de 26 a 32 días, aunque la duración del ciclo varía para cada persona. (El gráfico del ciclo menstrual promedio a continuación utiliza de ejemplo un ciclo de 28 días).
- La liberación de un óvulo en una mujer se denomina ovulación. La ovulación típicamente ocurre alrededor de los días 12 a 16 del ciclo menstrual (unas dos semanas después del período menstrual).
- Aunque el óvulo es viable durante hasta un día, la ventana fértil biológica dura unos seis días: el día de la ovulación y los cinco días anteriores. Esto se debe a que los espermatozoides pueden vivir en el tracto genital de tres a cinco días. Por eso, aunque una persona tenga sexo unos días antes de la ovulación, los espermatozoides pueden fecundar el óvulo y dar lugar a un embarazo. La ventana fértil estimada de cada MBCF suele ser de más de seis días para tener en cuenta posibles errores de medición.



[†] La ventana fértil dura unos seis días dentro de los días 8 a 19 del ciclo menstrual, a menudo los días 9 a 14, pero no siempre. Por lo tanto, las clientas que usen el ciclo menstrual como indicador de fertilidad deben considerar los días 8 a 19 como la ventana fértil.

Consideraciones sobre el uso de los MBCF

Algunas personas dicen que les gustan los MBCF porque no tienen efectos secundarios, no requieren hormonas exógenas ni dispositivos anticonceptivos, y aumentan el conocimiento del propio ciclo menstrual y de los indicadores de la fertilidad. La eficacia de los MBCF depende de que los clientes utilicen estos métodos correctamente. Ciertas situaciones y condiciones pueden dificultar el uso eficaz de los MBCF.

Para evaluar si un MBCF es adecuado para un cliente, pregunte:

- **Sobre sus intenciones de embarazo y sus necesidades de eficacia anticonceptiva.** Explique las consideraciones de eficacia (por ejemplo, la capacidad del cliente para controlar e interpretar los indicadores de fertilidad de forma correcta y uniforme, ya que los MBCF no perdonan el uso incorrecto), y que la base de pruebas sobre la eficacia de los MBCF es limitada debido a la falta de estudios de alta calidad y al número limitado de estudios de evaluación de la eficacia. Si el cliente necesita un método que sea muy eficaz para prevenir el embarazo, aconséjele otros métodos (ver [Tabla de opciones de métodos anticonceptivos](#) del RHNTC).
- **Si se siente capaz de negociar el momento del sexo vaginal con la pareja o de utilizar un método alternativo durante la ventana fértil.** Para utilizar eficazmente los MBCF para la prevención del embarazo, las parejas sexuales deben ser capaces de comunicarse con claridad y de estar de acuerdo en la necesidad de utilizar un método alternativo (por ejemplo, de barrera) o de abstenerse de tener sexo durante la ventana fértil. Si a un cliente le preocupa su capacidad de negociar el momento del sexo o de utilizar un método alternativo, ayúdele a elegir un método diferente.
- **Si tiene ciclos menstruales irregulares.** Por ejemplo, los clientes que han dado a luz, que se acercan a la menopausia o que tienen desequilibrios hormonales pueden tener ciclos irregulares. Si un cliente con un ciclo irregular quiere utilizar un MBCF, sugiérale uno que no dependa del seguimiento del ciclo menstrual (aunque aclare que incluso estos MBCF pueden ser menos eficaces para las clientas con ciclos irregulares).
- **Si amamanta.** Con los clientes que amamenten y quieran usar un MBCF, hable del método de amenorrea de la lactancia (LAM, por sus siglas en inglés). Para ser eficaz, este método requiere que el cliente amamante exclusivamente, que su bebé tenga menos de seis meses y que no haya vuelto a tener el ciclo menstrual.

* Porcentaje de mujeres que tienen un embarazo no deseado dentro del primer año de uso típico. Los datos provienen de Bradley SEK, et al., Effectiveness, safety, and comparative side effects, and Urrutia RP, et al., Fertility Awareness-Based Methods. en: Cason P, Cwiak C, Edelman A, et al. [Eds.] Contraceptive Technology. 22nd edition. Burlington, MA: Jones-Bartlett Learning, 2025.

[†] Natural Cycles es la única aplicación digital de MBCF aprobada por la FDA y está disponible en Estados Unidos para su uso como método anticonceptivo.

Esta publicación ha sido financiada por la Office of Population Affairs, Office on Women's Health (Grant ASTWH2000-90-01-00). Las opiniones expresadas no reflejan necesariamente las políticas oficiales del Departamento de Salud y Servicios Humanos. La mención de marcas, prácticas comerciales u organizaciones no implica el respaldo del Gobierno de los Estados Unidos.