

Métodos basados en el conocimiento de la fertilidad

Conceptos de indicadores de fertilidad y puntos de asesoramiento

Los profesionales 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 sepan sus indicadores de fertilidad. La información de este recurso no pretende sustituir la capacitación sobre la provisión y el uso adecuados de MBCF individuales.

MBCF e indicadores de fertilidad

- Con los MBCF, las clientas pueden utilizar indicadores de fertilidad para predecir la ventana fértil (el momento en que es más probable que las relaciones sexuales vaginales causen 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, las clientas pueden tener relaciones sexuales vaginales durante su ventana fértil. Para evitar el embarazo, las clientas pueden utilizar un método de barrera o abstenerse de tener relaciones sexuales vaginales durante su ventana fértil.
- La falta de estudios de eficacia de alta calidad dificulta la evaluación precisa de los MBCF. El riesgo estimado de quedar embarazada cuando se utilizan MBCF para evitar el embarazo varía entre el 2% y el 34%.*

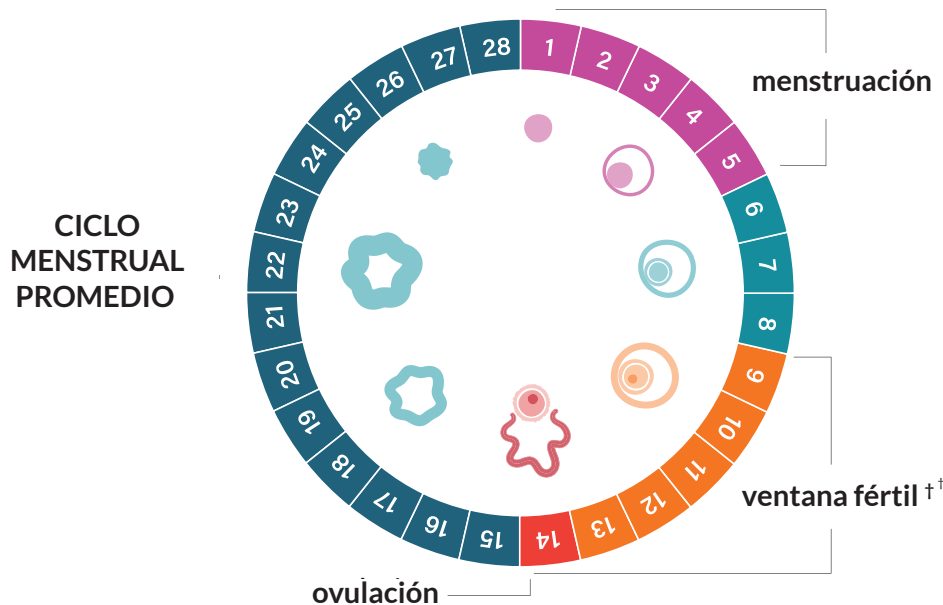
Comprender y utilizar los indicadores de fertilidad

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 se produce 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 del E3G, el metabolito urinario del estradiol, precede al aumento de la HL.
Cómo utilizar el indicador de fertilidad	Las personas con ciclos de 26 a 32 días pueden evitar o pueden tener relaciones sexuales vaginales durante los días 8 a 19 del ciclo menstrual, dependiendo de la intención de embarazo.	Observe las secreciones 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 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 de los dos días (tasa de embarazo del 14 % con uso típico)* Método de ovulación Billings (tasa de embarazo del 3 al 34 % con uso típico)	Método Sensiplan™ (tasa de embarazo del 2 al 3 % con uso típico)* Método de los ciclos naturales (tasa de embarazo del 10 % con uso típico)* ¹	Modelo Marquette (tasa de embarazo del 6 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, en los ciclos que duran de 26 a 32 días, los días 8 al 19 de cada ciclo se consideran días fértiles. La mayoría de los métodos que utilizan este indicador de fertilidad son apropiados para las mujeres 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 personas 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, tómese la TCB con un termómetro basal (no con un termómetro común para la fiebre). Cuando una persona registra tres temperaturas continuas por encima de la temperatura basal, deja de estar en la ventana fértil. Algunas personas observan un descenso de la TCB entre 12 y 24 horas antes de la ovulación. Antes de utilizar la TCB para evitar el embarazo, lo ideal es registrar al menos 3 meses de TCB para determinar la temperatura basal. Durante este tiempo, puede abstenerse de tener relaciones sexuales vaginales o puede usar un método de barrera para evitar el embarazo.	Para obtener los resultados más precisos, siga con cuidado las instrucciones del kit de análisis.

Ciclo menstrual, ovulación y fertilidad

- El día 1 del ciclo menstrual es el primer día de sangrado menstrual. Un ciclo menstrual promedio dura 28 días, aunque la duración del ciclo varía para cada persona.
- 🌸 La liberación de un óvulo en el cuerpo femenino se llama 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 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 lo tanto, aunque una cliente tenga relaciones sexuales vaginales unos días antes de la ovulación, los espermatozoides pueden fecundar el óvulo y dar lugar a un embarazo.



[†] La ventana fértil dura unos seis días dentro de los días 8 a 19 del ciclo menstrual, a menudo en los días 9 a 14, aunque no siempre. Por lo tanto, las personas 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 implican 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 las clientas utilicen estos métodos correctamente. Ciertas situaciones y condiciones pueden dificultar el uso eficaz de los MBCF.

Para evaluar si un MBCF es adecuado para una cliente, pregúntele:

- **Sus intenciones de embarazo y sus necesidades de eficacia anticonceptiva.** Hable de las consideraciones de eficacia (por ejemplo, capacidad de la cliente para vigilar e interpretar los indicadores de fertilidad de forma correcta y sistemática) y de la falta de estudios de alta calidad sobre la eficacia de los MBCF. Si una cliente necesita un método muy eficaz para prevenir el embarazo, explíquele otros métodos.
- **Si se siente capaz de negociar el momento de las relaciones sexuales vaginales con su pareja o de utilizar un método de barrera 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 de barrera o de abstenerse de tener relaciones sexuales vaginales durante la ventana fértil. Si a una cliente le preocupa su capacidad de negociar el momento de las relaciones sexuales vaginales o de utilizar un método de barrera, ayúdele a elegir un método diferente.
- **Si tiene ciclos menstruales irregulares.** Por ejemplo, las clientas que han dado a luz, que se acercan a la menopausia o que tienen desequilibrios hormonales pueden tener ciclos irregulares. Si una 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 personas con ciclos irregulares).
- **Si está amamantando.** Con las clientas que amamenten y quieran usar un MBCF, hable del método de amenorrea de la lactancia (LAM, por sus siglas en inglés). Para que sea eficaz, este método requiere que la cliente esté amamantando 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. Urrutia, R.P., Polis, C. B., Jensen, E. T., Greene, M. E., Kennedy, E., & Stanford, J. B. (2018). Effectiveness of Fertility Awareness-Based Methods for Pregnancy Prevention: A Systematic Review. *Obstetrics and Gynecology*, 132(3), 591-604.

[†] Natural Cycles es la única aplicación digital de MBCF autorizada por la FDA y disponible para los clientes de Estados Unidos.