



## El Método de Ovulación Billings®

### ¿Qué es el Método de Ovulación Billings®?

El Método de Ovulación Billings® (MOB) es un método natural de planificación familiar basado en el conocimiento de la fertilidad (MBCF) y en las observaciones del flujo cervical de la mujer. Las investigaciones demuestran que esta es una señal confiable porque el flujo cervical es esencial para la fertilidad de la mujer. Al aprender a identificar los patrones de secreción que indican la fertilidad y la infertilidad, ella sabrá cuando es más probable concebir. Las parejas pueden utilizar esta información y modificar su conducta para lograr o evitar un embarazo de acuerdo a sus metas de planificación familiar.

### ¿Cómo funciona el Método de Ovulación Billings®?

Cada mujer puede identificar si es un día fértil al observar y prestar atención a la sensación causada por el flujo cervical en su vulva. En los días fértiles, ella nota cambios en la sensación que son muy diferentes al patrón invariable que persiste durante los días infértiles. Además de los cambios en la sensación, es posible que ella también vea algunas secreciones de flujo.

Al aumentar los niveles hormonales, se produce un flujo cervical en el cuello uterino (localizado internamente en la abertura del útero, o la matriz). Cuando termina la menstruación cada mes, la vulva usualmente se siente seca y la mujer no observa ninguna secreción de flujo cervical por unos días. Algunas mujeres nunca sienten esta área seca, pero notarán que la sensación permanece igual y cualquier secreción de flujo es mínima durante estos días. Estos patrones sin cambios indican la infertilidad preovulatoria, ya que el flujo cervical es esencial para que sobrevivan los espermatozoides.

Al aumentar los niveles de estrógeno, la mujer comienza a notar un patrón diferente en la sensación, y también es posible observar secreciones de flujo. Al principio, la sensación puede ser pegajosa o húmeda y luego se torna más mojada y resbalosa. Inicialmente, el flujo puede aparecer turbio y luego se ve más claro y elástico. El último día de esta sensación resbalosa es el día Cúspide. La ovulación (la liberación de un óvulo del ovario) ocurre ese mismo día o durante los 2 días siguientes. Al final del tercer día después de la Cúspide, la mujer vuelve a estar infértil por el resto de ese ciclo. Aproximadamente dos semanas después de la ovulación, ella tendrá su menstruación y comenzará un ciclo nuevo.

Las parejas que usan el Método de Ovulación Billings® llevan un registro diario de estas señales naturales de fertilidad e infertilidad. El patrón durante los días de infertilidad preovulatoria es invariable y muy diferente al patrón de fertilidad que le sigue. Al aprender a interpretar estos patrones y aplicar las cuatro reglas simples del método, las parejas pueden evitar o lograr el embarazo según sea su intención. Las parejas que desean lograr el embarazo deben tener relaciones sexuales durante los días cuando el patrón de flujo cervical indica la fertilidad. Las parejas que no desean tener un bebé deben evitar las relaciones sexuales y todo contacto genital durante la fase fértil.

### ¿Cuán efectivo es el Método de Ovulación Billings® en asistir a una pareja a evitar el embarazo?

Si la pareja usa el método perfectamente, el Método de Ovulación Billings® es 98.9% efectivo para evitar el embarazo (89.5% efectivo con uso típico porque la pareja puede cambiar su intención hacia el embarazo en cualquier momento). Este método es básicamente tan efectivo como los anticonceptivos hormonales (como la píldora) y mejor que los anticonceptivos de barrera (como los preservativos).



Para utilizar correctamente el método de Ovulación Billings®, las parejas deben asistir a clases o recibir asesoría de un instructor de Billings diestro y asegurarse de seguir las reglas. Si esto suena difícil, hay que recordar que en cuanto las parejas aprenden a identificar sus signos de la fertilidad, pueden utilizar esta información a lo largo de sus años reproductivos.

### **¿Puede el Método de Ovulación Billings® ayudar a las parejas a lograr el embarazo?**

¡Sí! El Método de Ovulación Billings® le enseña a la pareja a identificar sus días fértiles, con la fertilidad óptima de la pareja en el día Cúspide (el último día de sensación resbalosa). Si quieren lograr el embarazo, la pareja planea tener relaciones sexuales en sus días fértiles. Un estudio encontró que el 78% de las parejas que utilizaron el Método de Ovulación Billings® logró el embarazo después de un promedio de sólo 4.7 meses. Casi la mitad de las mujeres que participaron en el estudio habían intentado quedar embarazadas por un año o más cuando comenzaron a utilizar el Método de Ovulación Billings®.

### **¿Cuáles son algunos de los beneficios del Método de Ovulación Billings®?**

El Método de Ovulación Billings® es fácil de aprender y es un método eficaz para evitar o lograr el embarazo. No es necesario utilizar dispositivos o medicamentos; el método es seguro, saludable ("orgánico") y de bajo costo. El Método de Ovulación Billings® es "reversible" inmediatamente ya que una pareja puede cambiar sus objetivos de planificación familiar siempre que lo desee. Las investigaciones demuestran que las parejas que cambian a un método natural de planificación familiar mejoran sus relaciones y se sienten más respetadas por su pareja y con más control de su fertilidad. La pareja puede usar el Método de Ovulación Billings® durante todos sus años reproductivos.

### **¿Pueden usar el Método de Ovulación Billings® las mujeres que lactan, que tienen ciclos irregulares o si acaban de discontinuar los anticonceptivos hormonales?**

¡Sí! El Método de Ovulación Billings® está diseñado para cada mujer y pareja en las diferentes etapas de su vida fértil. La mayoría de las mujeres pueden aprender a usar este método que sólo requiere observar y sentir el flujo cervical en la vulva para identificar los días cuando es probable el embarazo. No es necesario tocar el flujo o hacer exámenes internos. La Organización Mundial de la Salud reportó que el 90% de las mujeres en cinco países logró identificar el día de mayor fertilidad durante su primer mes de uso del método.

El Método de Ovulación Billings® ayuda a la mujer a entender su ciclo menstrual y monitorear su salud reproductiva. Incluso si su ciclo es diferente cada mes, el método le ayuda a interpretar lo que sucede en su cuerpo. Si algo fuera de lo común ocurre y la mujer no entiende lo que acontece en su ciclo, ella puede comunicarse con un instructor del Método de Ovulación Billings® para obtener más instrucción sobre el método.

### **¿Dónde puedo encontrar más información sobre el Método de Ovulación Billings®?**

Para más información sobre el método o para conseguir un instructor:  
BOMA – Estados Unidos, <http://www.boma-usa.org> o llame al 651-699-8139.