



## El Método de Dos Días

### ¿Qué es el Método de Dos Días?

El Método de Dos Días es un método natural, sencillo y efectivo de planificación familiar. Es un Método Basado en el Conocimiento de la Fertilidad (MBCF) cimentado en la presencia del flujo cervical y en la identificación de los días fértiles del ciclo menstrual de la mujer. Los MBCFs educan a la mujer acerca de su fertilidad y ayudan a las parejas a determinar cuándo las relaciones sexuales pueden resultar en un embarazo.

Durante el ciclo menstrual, varios cambios ocurren en el cuerpo de la mujer. Las parejas aprenden a notar estos cambios y a planificar cuándo tener o evitar las relaciones sexuales de acuerdo a su intención de lograr o evitar un embarazo.

### ¿Cómo funciona el Método de Dos Días?

Varios estudios han demostrado que el flujo cervical es un buen indicio de los días fértiles en el ciclo menstrual de la mujer.<sup>1</sup> La presencia del flujo cervical fértil es esencial para que los espermatozoides sobrevivan en el tracto reproductivo de la mujer. El Método de Dos Días enseña a las mujeres a observar y evaluar su flujo cervical para determinar si sus características indican que el flujo es fértil. El método se basa en un algoritmo sencillo que únicamente requiere que la mujer note la presencia o ausencia de secreciones cervicales a diario.

Luego de observar si existen secreciones ese día, la mujer se hace dos preguntas sencillas:

1. ¿Noté secreciones hoy?
2. ¿Noté secreciones ayer?

Si la respuesta es afirmativa a cualquiera de las dos preguntas, la mujer se considera fértil ese día y la pareja evita las relaciones sexuales si su intención es evitar el embarazo. Si la respuesta es 'no' a las dos preguntas, sería improbable que la mujer quede embarazada si tiene relaciones sexuales ese día.

### ¿Cuán efectivo es el Método de Dos Días en ayudar a las parejas a evitar el embarazo?

Un estudio investigativo concluyó que el Método de Dos Días tiene una tasa de eficacia para evitar el embarazo de 96% con uso perfecto y una tasa de uso típico de más de 86%.<sup>2</sup>

### ¿Cuáles son algunas de las ventajas y las desventajas del Método de Dos Días?

**Ventajas:** El Método de Dos Días es una opción para las mujeres que desean un método natural de planificación familiar efectivo, barato y libre de hormonas. Es fácil de enseñar y las parejas pueden aprenderlo a usar durante una corta visita de oficina. Las mujeres pueden empezar a usar este método en cualquier día del ciclo y pueden usarlo aún si sus ciclos son irregulares.

**Desventajas:** Al igual que los otros métodos naturales, el Método de Dos Días no provee protección contra las infecciones de transmisión sexual (ITS). Este método ayuda a las parejas a identificar los días de 'posible fertilidad' sin definir la 'ventana fértil'. Si se usa para evitar el embarazo, el método requiere la abstinencia durante los días fértiles. Las mujeres que tienen secreciones cervicales o vaginales frecuentes pueden requerir largos periodos de abstinencia si desean evitar el embarazo.

### ¿Dónde puedo encontrar más información acerca del Método de Dos Días?

Instituto de Salud Reproductiva de la Universidad de Georgetown: [www.irh.org](http://www.irh.org).

### Fuentes

<sup>1</sup>Klaus, H. "Natural Family Planning: A Review." *Obstetrical and Gynecological Survey* 37 (1982): 128-150.

<sup>2</sup>Arevalo M., Jennings V., Nikula M., Sinai I. "Efficacy of the new TwoDay Method of family planning." *Fertility & Sterility* 82 (2004): 885-892.