



## El Modelo Marquette

### ¿Qué es el Modelo Marquette?

El Modelo Marquette (MM) es un método natural y saludable de planificación familiar. Es un Método Basado en el Conocimiento de la Fertilidad (MBCF) que hace uso de la observación de varios signos de la fertilidad para identificar los días fértiles e infértiles del ciclo menstrual de cada mujer. Las parejas pueden usar el MM durante toda su vida fértil para lograr o evitar el embarazo.

El MM utiliza un monitor electrónico de fertilidad con el cual la mujer mide los niveles hormonales en su orina para identificar el comienzo y el final de la fase fértil durante cada ciclo menstrual. La información del monitor se añade a las observaciones del flujo cervical, la temperatura basal del cuerpo y otros signos que indican fertilidad.

### ¿Cómo funciona el Modelo Marquette?

El Modelo Marquette enseña a las parejas a usar dos o más señales para identificar su fase fértil. Al igual que los otros MBCFs, el MM primero le enseña a la mujer a observar y reconocer cambios en su flujo cervical. El flujo cervical se produce en el cuello uterino, que se encuentra internamente en la abertura del útero (la matriz). Durante la fase fértil, este flujo cervical exhibe características visuales y físicas muy diferentes al flujo de la etapa infértil del ciclo. En cuanto la mujer aprende a identificar el flujo fértil, ésta sabrá en qué momentos del ciclo puede quedar embarazada.

Además de observar el flujo cervical, la mujer aprende a medir diariamente en su hogar los niveles hormonales en su orina con un monitor electrónico de fertilidad. Estos niveles indican su nivel de fertilidad (su probabilidad de quedar embarazada). A estas observaciones se pueden añadir los cambios en la temperatura basal del cuerpo (la temperatura al levantarse en la mañana) o se pueden usar fórmulas específicas para determinar el nivel de fertilidad.

Cada signo de la fertilidad es muy útil para las parejas. El MM enseña a las parejas a combinar dos o más señales de la fertilidad para ayudarles a identificar su etapa fértil e infértil con mayor certeza. Con el MM, la pareja puede usar cualquiera de tres opciones para identificar su fase fértil:

1. Monitor electrónico de fertilidad + “fórmula” de la fertilidad
2. Flujo cervical + “fórmula” de la fertilidad
3. Monitor electrónico de fertilidad + flujo cervical

Si las parejas saben identificar su fase fértil, pueden evitar o escoger tener relaciones sexuales durante esos días de acuerdo a sus metas de planificación familiar.

### ¿Cuán efectivo es el Modelo Marquette para ayudar a las parejas a evitar o a lograr el embarazo?

Si una pareja usa el MM correctamente, su efectividad es de 98-99% para evitar el embarazo (la tasa de uso típico es 86-93%).<sup>1,2</sup> Este método es básicamente tan eficaz como los anticonceptivos hormonales (como la píldora anticonceptiva) y es más eficaz que los métodos de barrera (como los profilácticos).<sup>3</sup>

Las parejas que desean el embarazo también pueden usar el Modelo Marquette. El Monitor de Fertilidad *ClearBlue Easy*, una de las opciones para usar con el MM, fue diseñado para ayudar a las parejas a lograr el embarazo. Un estudio demostró que es casi 2 veces más probable que las parejas logren concebir al cabo de 2 ciclos si usan este monitor comparado con las parejas que no lo usan.<sup>4</sup>

Para usar el MM correctamente, la pareja necesita aprender con un instructor certificado en el método, estar claros en cuanto a sus metas de planificación familiar (lograr o evitar el embarazo) y seguir las normas para evitar el embarazo.

### ¿Cuáles son algunos de los beneficios del Modelo Marquette?

El Modelo Marquette es un método de planificación familiar eficaz y sensato para lograr o evitar el embarazo. Con este método, las parejas aprenden a entender su fertilidad y a colaborar con sus cuerpos. El monitor electrónico de fertilidad es preciso y fácil de usar desde el hogar, aunque conlleva el costo del monitor y de las tiras de prueba. Aunque puede ser un poco más complejo el combinar el



monitor de fertilidad con las observaciones del flujo cervical, el uso de más de un signo de fertilidad puede aumentar la confianza de las parejas que usan este método de planificación familiar. El MM también es “reversible”, ya que la pareja puede cambiar sus metas de planificación familiar en cualquier momento. Los estudios demuestran que las parejas que deciden usar un método natural de planificación familiar reportan que su relación mejora, se sienten más respetados por su pareja y en mayor control de su fertilidad.<sup>5</sup>

### ¿Pueden usar el Modelo Marquette las mujeres que lactan o tienen ciclos irregulares?

El Modelo Marquette está diseñado para cada mujer y pareja. El método ayuda en particular a las mujeres con circunstancias especiales reproductivas (ciclos irregulares, lactancia, pre-menopausia), ya que existen diferentes maneras de monitorear la fase fértil.

Las parejas pueden empezar a aprender a usar el MM inmediatamente porque toda la información necesaria está disponible en línea. También pueden recibir apoyo por medio de un foro de enfermeras, doctores, y expertos en ética.

### ¿Dónde puedo aprender más acerca del Modelo Marquette?

Instituto para la Planificación Natural de la Familia de la Universidad de Marquette:

<http://nfp.marquette.edu/es/index.php>

(414) 288-3854

### Fuentes

1. Fehring R. J., Schneider M., Raviele K., and Barron M. L. “Efficacy of cervical mucus observations plus electronic hormonal fertility monitoring as a method of natural family planning.” *The American Journal of Maternal Child Nursing* 36 (2007): 152-60. (Esta investigación evalúa la opción del flujo cervical con el monitor.)
2. Fehring, R., Schneider, M., Raviele, K, and Rodriguez, D. “Randomized Comparison of Two Internet-Supported Fertility Awareness Based Methods of Family Planning.” *Contraception* 88 (2013): 24-30.
3. Trussell, J., “Contraceptive failure in the United States.” *Contraception* 83 (2011): 397-404.
4. Robinson J. E., Wakelin M., and Ellis J. E. “Increased pregnancy rate with use of the ClearBlue Easy Fertility Monitor.” *Fertility and Sterility* 87 (2005): 329-34.
5. VandeVusse L., Hanson L., Fehring R. J., Newman A., and Fox J. “Couples' views of the effects of natural family planning on marital dynamics.” *Journal of Nursing Scholarship* 35 (2003): 171-176.