



El Método de Días Fijos

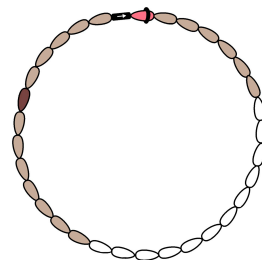
¿Qué es el Método de Días Fijos?

El Método de Días Fijos (MDF) es un método natural de planificación familiar simple. Es un Método Basado en el Conocimiento de la Fertilidad (MBCF) que ayuda a las parejas a identificar sus días fértiles (cuando las relaciones sexuales pueden resultar en un embarazo).

El Método de Días Fijos se basa en identificar la ventana fértil fija en el ciclo de la mujer (del día 8 al 19 de cada ciclo). La pareja que desea evitar el embarazo sabe que no debe tener relaciones sexuales durante esos días. El resto de los días del ciclo de la mujer se consideran infértiles. Las mujeres que desean lograr un embarazo aprenden que pueden concebir si tienen relaciones sexuales durante su ventana fértil.

¿Cómo funciona el Método de Días Fijos y quién lo puede usar?

Las mujeres que escogen el MDF siguen la trayectoria de su ciclo con el Collar del Ciclo[®]. Este collar de perlas de colores ayuda a la mujer a identificar sus días fértiles cada mes y a determinar cuán largo es su ciclo. La perla roja representa el primer día del período menstrual; ese día, la mujer empieza a llevar cuenta de los días, avanzando el anillo negro a la próxima perla cada día. Las perlas blancas representan los días fértiles. Las perlas marrones indican los días en que el embarazo no es probable si la pareja tiene relaciones sexuales. La perla marrón oscuro anuncia un ciclo que dura menos de 26 días, lo cual indica que tal vez se deba usar un método natural diferente.



Toda mujer que desea un método natural y libre de hormonas puede usar el MDF si sus ciclos duran de 26 a 32 días. Las mujeres que, por lo general, tienen un período menstrual todos los meses forman parte de este rango. Las mujeres que lactan a su bebé, en el período posparto, o quienes acaban de descontinuar los anticonceptivos hormonales pueden requerir instrucción especial antes de usar el MDF.

¿Cuán efectivo es el Método de Días Fijos para ayudar a las parejas a evitar el embarazo?

El Método de Días Fijos tiene una eficacia para evitar el embarazo de 95% con uso perfecto y una tasa de uso típico de más de 88%.¹ Es un poco menos eficaz que los anticonceptivos hormonales (como la píldora anticonceptiva) y es más eficaz que los métodos de barrera (como los profilácticos).²

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

Ventajas: El Método de Días Fijos es un MBCF moderno y efectivo que es fácil de enseñar y de aprender. Es un método de bajo costo sin efectos secundarios. El MDF ayuda a que la mujer aprenda sobre su ciclo menstrual e incluye al hombre en la planificación familiar, ya que la pareja tiene que dialogar para decidir juntos cómo manejar los días fértiles.

Desventajas: Al igual que casi todos los métodos de planificación familiar, el MDF no provee protección contra las infecciones de transmisión sexual (ITS). El MDF requiere abstinencia durante los días fértiles. Este método sólo puede ser usado por mujeres cuyo ciclo menstrual usualmente dura de 26 a 32 días (sin más de un ciclo fuera de este rango por año). El MDF no puede ser usado por las mujeres posparto o quienes recientemente dejaron de tomar anticonceptivos hormonales.

¿Dónde puedo hallar más información acerca del Método de Días Fijos?

Instituto de Salud Reproductiva de la Universidad de Georgetown: http://irh.org/projects/fam_project/standard-days-method/?language=es

Fuentes

¹ Arévalo M., Jennings V., Sinai I. "Efficacy of a new method of family planning: the Standard Days Method." *Contraception* 65 (2002): 333–338.

² Trussell, J. "Contraceptive failure in the United States." *Contraception* 83 (2011): 397–404.