



El Método Sintotérmico

¿Qué es el Método Sintotérmico?

El Método Sintotérmico (MST) es un método de planificación familiar natural y saludable. Es uno de los Métodos Basados en el Conocimiento de la Fertilidad (MBCF). El MST hace uso de varias observaciones que ayudan a las parejas a identificar los días fértiles e infértiles de su ciclo. Estas observaciones incluyen el flujo cervical de la mujer, la temperatura basal del cuerpo (antes de levantarse en la mañana) y otros signos biológicos como los cambios físicos en el cuello del útero (la matriz). Las parejas pueden usar este método durante toda su vida fértil para lograr o evitar el embarazo.

“Sinto” se refiere al síntoma del flujo cervical. Este flujo cambia bajo la influencia del estrógeno, una de las hormonas reproductivas de la mujer. “Térmico” se refiere a la temperatura basal del cuerpo, la cual aumenta luego de la ovulación (cuando el ovario libera un óvulo). Las investigaciones demuestran que ambos son signos confiables de la fertilidad. El MST enseña a una pareja a identificar estas dos señales básicas para confirmar la fase fértil (los días del mes cuando sería más probable concebir si la pareja tiene relaciones sexuales).

¿Cómo funciona el Método Sintotérmico?

Con el MST, la mujer aprende a observar y registrar las características de su flujo cervical a diario. El flujo cervical se produce en el cuello uterino, ubicado internamente en la abertura de la matriz. Después de la menstruación, si la mujer ni siente ni ve flujo cervical en el área vaginal, probablemente es un día infértil. El comienzo del flujo cervical denota el principio de la fase fértil con las secreciones transparentes, elásticas y lubricantes que aparecen cuando se aproxima la ovulación. Luego de la ovulación, el flujo se seca, lo cual indica el final de la fase fértil de la mujer.

La temperatura basal del cuerpo (TBC) es la temperatura antes de levantarse en la mañana. La TBC es más baja durante la primera parte del ciclo y aumenta justo después de la ovulación bajo la influencia de la progesterona, una de las hormonas reproductivas de la mujer. La TBC se mantiene elevada por el resto del ciclo. Por lo tanto, si la mujer mide y registra su temperatura basal todos los días, ella podrá identificar el día de la ovulación y el fin de la fase fértil de cada ciclo.

Como parte de la instrucción del MST, la pareja aprende a registrar estas señales diariamente en una cartilla. Basándose en las reglas aprendidas, la pareja utiliza su cartilla para identificar los días fértiles e infértiles y decide evitar o tener relaciones sexuales de acuerdo con sus metas de planificación familiar. Al observar varios signos de la fertilidad en conjunto, la pareja puede determinar con mayor certeza si cada día es un día fértil, posiblemente fértil o infértil.

¿Cuán efectivo es el Método Sintotérmico para ayudar a las parejas a evitar el embarazo?

Si una pareja usa el MST perfectamente, su efectividad es de 99.4-99.6% para evitar el embarazo (la tasa de uso típico es 98-99%). Esto significa que al cabo de 1 año de uso típico, ocurren menos de 2 embarazos por cada 100 mujeres.^{1,2} Este método es tan eficaz como los anticonceptivos hormonales de acción prolongada (DIU, inyecciones de Depo-Provera) y más eficaz que la píldora anticonceptiva o los profilácticos.³ Para usar el MST correctamente, la pareja necesita aprender con un instructor certificado y debe seguir sus simples instrucciones cuidadosamente.

¿Puede el Método Sintotérmico ayudar a las parejas a lograr el embarazo?

¡Sí!

El MST también es eficaz para ayudar a las parejas a lograr el embarazo. Las parejas aprenden a identificar sus días fértiles y planifican las relaciones sexuales durante los días con mayor probabilidad de lograr el embarazo más rápidamente. Un estudio de 342 parejas reportó que el 81% de los usuarios del MST que utilizaron el método para concebir logró el embarazo al cabo de 6 meses.⁴ Sin el MST, el 85% de las parejas tarda 12 meses en concebir — ¡el doble de tiempo!



¿Cuáles son algunos de los beneficios del Método Sintotérmico?

El Método Sintotérmico es fácil de aprender y es un MBCF eficaz para lograr o evitar el embarazo. No utiliza dispositivos ni medicamentos que dañan el cuerpo o afectan la fertilidad de la pareja.

El MST es seguro, saludable (“orgánico”) y de bajo costo. El método enseña a las parejas a conocer sus cuerpos y su fertilidad combinada y 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 y se sienten más respetados por su pareja y más en control de su fertilidad.⁵

¿Pueden usar el Método Sintotérmico las mujeres que lactan, tienen ciclos irregulares, o si acaban de discontinuar los anticonceptivos hormonales?

¡Sí!

El Método Sintotérmico está diseñado para cada mujer y pareja. Es una excelente herramienta para la mujer en cualquier situación especial reproductiva.

Las mujeres que usan el MST se familiarizan con su ciclo menstrual específico. Aún si cada ciclo es diferente, la mujer entiende lo que acontece en su cuerpo. Si algo fuera de lo común ocurre, ella puede discutirlo con un instructor del MST y recibir más instrucción.

¿Dónde puedo aprender más acerca de los Métodos Sintotérmicos?

Para encontrar clases e instructores:

La Liga de Pareja a Pareja: <http://ligadeparejaapareja.wordpress.com/>
(513) 471-2000 ó (800) 745-8252

Para encontrar una pareja instructora: <http://ccli.org/learn/tcsearch/index.php>

Northwest Family Services, <http://www.symptopro.org>
(503) 546-6377 ó (503) 546-9397 FAX

Fuentes

1. Frank-Herrmann P., Heil J., Gnoth C., et al. “The effectiveness of a fertility awareness based method to avoid pregnancy in relation to a couple’s sexual behaviour during the fertile time: a prospective longitudinal study.” *Human Reproduction* 22 (2007): 1310-1319.
2. Frank Herrmann P., et al. “Natural Family Planning with and without barrier method use in the fertile phase: efficacy in relation to sexual behavior: a German prospective long-term study.” *Advances in Contraception* 13 (1997): 179-189. (Nota: En este documento, la eficacia fue calculada cuando no se usaron métodos de barrera durante la fase fértil, ya que el uso de métodos de barrera constituye un uso incorrecto.)
3. Trussell, J. “Contraceptive failure in the United States.” *Contraception* 83 (2011): 397-404.
4. Gnoth C., Godehardt E., Frank-Herrman P., and Freundl G. “Time to pregnancy: results of the German prospective study and impact on the management of infertility.” *Human Reproduction* 18 (2003): 1959-1966.
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.