INSTITUTE FOR INTERNATIONAL STUDIES IN NATURAL FAMILY PLANNING

PN-ABI-
71950

Georgetown University
School of Medicine

University of Pittsburgh
Graduate School of
Public Health

Los Angeles Regional
Family Planning
Council

GLOSARIO DE TERMINOS UTILIZADOS EN LA PLANIFICACION FAMILIAR NATURAL

PRIMERA EDICION EN ESPAñOL
Mayo de 1989

GEORGETOWN UNIVERSITY • WASHINGTON, D.C. 20007

Planificación Familiar Natural

Métodos para planificar y evitar el embarazo, mediante la observación de los signos y síntomas naturales de las fases fértiles e infértiles del ciclo menstrual, evitando el coito durante la fase fértil, si es que se desea evitar el embarazo.

Organización Mundial de la Salud, 1982

Esta publicación cuenta con el apoyo de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional, conforme al contrato No. DPE-3040-A-00-5064-00

El contenido de este documento no refleja necesariamente las opiniones ni las políticas de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional, ni las de la Universidad de Georgetown.

Los Autores

Rosalia Rodriguez-Garcia, P.H.N., M.Sc.
Directora, Educación y Comunicación
Institute for International Studies
in Natural Family Planning
Georgetown University School of
Medicine
Washington, DC 20007

Barbara Kass-Annese, R.N., C.N.P.
Institute for International Studies
in Natural Family Planning
Los Angeles Regional Family Planning
Council
Los Angeles, CA 90010

Wilma Stevenson
Presidenta
MD/DC Natural Family
Planning Association
Washington, DC 20017

Hanna Klaus, M.D.
F.A.C.O.G.
Directora Ejecutiva
Natural Family Planning
Center of Washington
D.C., Inc.
Bethesda, MD 20817

Jeff Spieler, M.Sc.
Research Division
Office of Population
Agencia de los Estados Unidos para el
Desarrollo Internacional
Washington, D.C. 20523

El Instituto de Estudios Internacionales de Planificación Familiar Natural fue establecido en 1985 por la Universidad de Georgetown, mediante un acuerdo de cooperación con la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). Este acuerdo representa el compromiso del Instituto de promover y apoyar el desarrollo de programas efectivos de investigación, capacitación, comunicación y servicios en materia de planificación familiar natural y lactancia.

Aunque el Instituto de Estudios Internacionales de Planificación Familiar Natural, tiene su sede en el Departamento de Obstetricia y Ginecología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Georgetown, en Washington; la Facultad de Graduados de Salud Pública de la Universidad de Pittsburgh y el Consejo Regional de Planificación Familiar de Los Angeles, también forman parte del mismo. El Instituto colabora con otras organizaciones, tanto en los Estados Unidos como en el extranjero, así como con instituciones y profesionales de la salud de países en desarrollo, en apoyo a sus esfuerzos en pro de la planificación familiar natural y de la lactancia.

TABLA DE MATERIAS iii

PREFACIO viii

AGRADECIMIENTOS ix

I. TERMINOS PROPIOS DE LA PLANIFICACION FAMILIAR NATURAL . 1

ABSTINENCIA PERIODICA 1
CONOCIMIENTOS SOBRE FERTILIDAD 1
DIAS SECOS 1
EJERCICIO DE KEGEL 1
EMBARAZO PLANIFICADO 1
FASE FERTIL 1
FASES INFERTILES 1
FASE PREOVULATORIA (DIAS TEMPRANOS DE INFERTILIDAD) . 1
FASE POSTOVULATORIA (DIAS TARDIOS DE INFERTILIDAD) . 1
LACTANCIA 2
LACTANCIA EXCLUSIVA 2
LACTANCIA PARCIAL 2
LINEA DE COBERTURA (Véase METODO DE LA TEMPERATURA BASAL) . 2
METODO DE LA TEMPERATURA BASAL 2
CURVA DE TEMPERATURA 2
LINEA DE COBERTURA 2
FALSA ELEVACION DE LA TEMPERATURA 2
TEMPERATURA BIFASICA 2
TEMPERATURA MONOFASICA 3
TERMOMETRO 3
VARIACIONES DE TEMPERATURA (VARIACIONES TERMICAS) 3
METODO DEL MOCO CERVICAL (METODO DE OVULACION BILLINGS) . 3
MOCO DE TIPO FERTIL 3
MOCO DE TIPO INFERTIL 3
PATRON BASICO DE INFERTILIDAD (PBI) 3
METODO DE LA OVULACION BILLINGS (Véase METODO DEL MOCO CERVICAL) 4
METODO DEL CALENDARIO (METODO DEL RITMO) 4
METODO DEL RITMO (Véase METODO DEL CALENDARIO) 4
METODO SINTOTERMICO 4
PALPACION CERVICAL 4
REGLA DE LOS PRIMEROS DIAS 4
SENSACION DE LUBRICACION 4
SINTOMA DE MAXIMA MUCOSIDAD 5
SPINNBARKEIT 5
TAPON DE MOCO 5
TEMPERATURA BASAL DEL CUERPO (TBC) 5

II. TERMINOS GENERALES DE LA PLANIFICACION FAMILIAR . . 6

ABSTINENCIA 6
ANTICONCEPCION 6
ANTICONCEPTIVOS INYECTABLES 6
ANTICONCEPTIVOS ORALES 6
DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU) 6
ESPERMICIDAS Y PRODUCTOS QUIMICOS 6
ESTERILIZACION 6
METODOS DE BARRERA. 6
COITUS INTERRUPTUS (RETIRO) 7
CONTROL DE LA NATALIDAD (Véase PLANIFICACION FAMILIAR). . 7
METODOS TRADICIONALES 7
PLANIFICACION FAMILIAR 7
PLANIFICACION FAMILIAR NATURAL 7

III. REPRODUCCION HUMANA. 8

ADOLESCENCIA 8
CLIMATERIO (MENOPAUSIA) 8
FERTILIDAD 8
GLANDULA 8
GLANDULA PITUITARIA 8
GONADAS 8
HIPOTALAMO 8
INFERTILIDAD 8
PUBERTAD 9

IV. ANATOMIA FEMENINA DE LA REPRODUCCION 9

CAVIDAD PELVICA 9
CAVIDADES CERVICALES 9
CERVIX 9
CLITORIS 9
CUERPO LUTEO 9
ENDOMETRIO 9
FIMBRIA 9
FOLICULO 9
GENITALES 9
GLANDULAS DE BARTHOLIN 9
HIMEN 10
LABIOS 10
MONTE DE VENUS (Véase PUBIS) 10
ORIFICIO CERVICAL EXTERNO 10
OVARIOS 10
OVULO 10
PERINEO 10
PREPUCIO 10

PUBIS (MONTE DE VENUS) 10
TROMPAS DE FALOPIO 10
URETRA 10
UTERO (MATRIZ) 11
VAGINA 11
VEJIGA 11
VULVA 11

V. FISIOLOGIA FEMENINA DE LA REPRODUCCION 12

BLASTOCISTO 12
CALOSTRO 12
CICLO MENSTRUAL 12
DURACION DEL CICLO MENSTRUAL 12
CONCEPCION 12
EMBARAZO 12
EMBRION 12
FASE FOLICULAR 13
FASE LUTEA 13
FASE LUTEA CORTA 13
FASE LUTEA LARGA 13
FERTILIZACION 13
FETO 13
GAMETO 13
GESTACION 13
IMPLANTACION 13
LACTANCIA 13
LOQUIOS 13
MENARQUIA 14
MENOPAUSIA (CLIMATERIO) 14
ACCESOS REPENTINOS DE CALOR 14
PREMENOPAUSIA 14
MENSTRUACION (REGLA) 14
MOCO CERVICAL 14
OVULACION 14
MITTELSHCHMERZ 14
OVULACION DOBLE 14
OVULACION TEMPRANA 15
OVULO FERTILIZADO 15
PERIODO DE POSTPARTO (PUERPERIO) 15

VI. ANATOMIA MASCULINA DE LA REPRODUCCION 16

CONDUCTOS DEFERENTES (CONDUCTOS SEMINALES) 16
EPIDIDIMO 16
ESCROTO 16
ESPERMATOZOIDE 16
GAMETO 16
GENITALES 16

GLANDULAS DE COWPER 16
PENE 16
PREPUCIO 16
PROSTATA 16
SEMEN 17
FLUIDO PRE-EYACULATORIO 17
TESTICULOS (TESTIS) 17
URETRA 17
VEJIGA 17
VESICULAS SEMINALES 17

VII. HORMONAS DEL SISTEMA REPRODUCTIVO. 18

ANDROGENOS 18
TESTOSTERONA 18
ESTROGENOS 18
GONADOTROPINAS 18
HORMONA FOLICULO ESTIMULANTE (HFE) 18
HORMONA LUTEINIZANTE 18
HORMONA 18
HORMONA SECRETORA DE GONADOTROPINA. 18
PROGESTERONA 19
PROLACTINA 19

VIII. TRASTORNOS DEL SISTEMA REPRODUCTIVO FEMENINO . . 20

ABORTO ESPONTANEO 20
AMENORREA 20
AMENORREA POSTPARTO 20
AMENORREA PRIMARIA 20
AMENORREA SECUNDARIA 20
ANOVULACION 20
DISMENORREA 20
EMBARAZO ECTOPICO 20
ENDOMETRIOSIS 20
ESMEGMA 20
EVERSION CERVICAL 20
FLUJO INTERMENSTRUAL. 21
HISTERECTOMIA 21
LEUCORREA 21
MANCHADO 21
SECRECION VAGINAL 21
SINDROME PREMENSTRUAL 21
VAGINITIS 21

IX. SEXOLOGIA 22

CLIMAX (ORGASMO) 22
COITO (COPULA) 22

CONTACTO GENITAL 22
COPULA (Véase COITO) 22
ERECCION 22
EXCITACION SEXUAL 22
EYACULACION 22
IMPOTENCIA 22
JUEGO AMOROSO 22
LIBIDO 22
ORGASMO 22
RETIRO (Véase COITUS INTERRUPTUS) 22
SEXUALIDAD 22

X. EVALUACION DEL PROGRAMA 23

ACEPTANTE (ACEPTANTE DE LA PFN) 23
ANALISIS DE LA TABLA DE VIDA 23
CLIENTE 23
DESERTOR(A) 23
EFECTIVIDAD 23
EFECTIVIDAD DEL METODO (EFECTIVIDAD TEORICA) . . . 23
EFECTIVIDAD DE USO (USO-EFECTIVIDAD) 23
EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA 24
EMBARAZO NO PLANIFICADO 24
EVALUACION 24
INDICE DE PEARL 24
INSCRITO(A) 24
POBLACION OBJETIVO 24
SEGUIMIENTO 24
USUARIO(A)S AUTONOMO(A)S. 24

REFERENCIAS 25

INDICE DE TERMINOS UTILIZADOS EN EL GLOSARIO. 26

FIGURAS
FIGURA 1: Genitales Externos de la Mujer o Vulva . . 30
FIGURA 2: Vista Lateral de los Organos Reproductores de la Mujer 31
FIGURA 3: Vista Frontal de los Organos Resproductores de la Mujer 32
FIGURA 4: Vista Lateral del Sistema Reproductor Masculino 33
FIGURA 5: El Ciclo Menstrual 34

PREFACIO

Las personas que trabajan en el campo de la planificación familiar natural, incluyen aquellas que provienen de los campos de la salud, de la educación y de las disciplinas sociales, así como trabajadores comunitarios, consejeros religiosos y ciudadanos interesados. Pese a sus diferentes experiencias personales y profesionales, las personas mencionadas comparten una preocupación común y un sentido de responsabilidad, por facilitar los servicios de planificación familiar natural en sus comunidades. El presente glosario ofrece una terminología común para todos los que trabajan en el campo de la planificación familiar natural.

El glosario presenta definiciones concisas de los términos más comúnmente usados en la planificación familiar natural. No agota la terminología relativa a la planificación familiar natural, ni apoya un método en particular. El glosario ha sido concebido especialmente para las personas que residen en países en desarrollo, que conocen los métodos de planificación familiar natural y que han cursado por lo menos la educación primaria.

El glosario puede usarse como complemento de otros materiales de educación, capacitación del usuario y de referencia. Los encargados de la capacitación y otros usuarios del glosario, podrán modificarlo y adaptarlo en la medida necesaria para su uso local.

Los términos incluídos se han agrupado en diez secciones principales. Una lectura de la detallada Tabla de Materias explicará rápidamente la organización del glosario. Los grupos son un tanto arbitrarios, ya que son pocos los términos que se adaptan precisamente a una única clasificación. Al final del documento se encuentra un índice alfabético de todos los términos contenidos en el documento.

Esta es la primera edición que el Instituto publica del *Glosario de Términos Utilizados en la Planificación Familiar Natural*. Recibiremos con agrado las sugerencias y comentarios que se nos envíen, para hacerlo un recurso más útil para aquellos que trabajan en el campode la planificación familiar natural. El lector que desee hacer algún comentario o recomendar modificaciones, podrá dirigirse a:

Institute for International Studies
in Natural Family Planning
Department of Obstetrics and Ginecology
Georgetown University School of Medicine
3800 Reservoir Road, N.W.
Washington, DC 20007
United States of America

AGRADECIMIENTOS

Este glosario es el resultado de una tarea en equipo. El Instituto desea expresar su agradecimiento a los numerosos profesionales cuyas contribuciones han hecho posible esta publicación. Wilma Stevenson, de MD/DC Natural Family Planning Association recopiló el glosario inicial, corrigió varios borradores y dedicó una considerable cantidad de tiempo a este esfuerzo. Los siguientes siete profesionales de Africa, Asia y las Américas revisaron el glosario y alentaron el esfuerzo:

Kathleen Dorairaj
Presidenta
NFP Association of India
New Delhi, India

Herve Juste
Ex-Secretario General
Action Familiale de Maurice
Mauritius

Suzanne Parenteau-Carreau
Asesor Médico de SERENA
Montreal, Canada

Ma. *Aurora Guzmán-Villarreal*
Presidenta
CEIPLAN
México, D.F., México

John W. Kweri
Director
Family Life Program
Kenya Catholic Secretariat
Nairobi, Kenya

Mary Shivanandan
Directora
K.M. Associates
Bethesda, Maryland

Maria Veronica Wonga
Jefe
Intitute of Health
Management and Development
Perdhaki
Jakarta, Indonesia

Además, el Instituto desea expresar su agradecimiento a su Grupo Asesor Técnico y a las siguientes personas por sus valiosas contribuciones:

Victoria Jennings, Ph.D.
Institute for International
Studies in Natural Family
Planning

Lawrence Kane
formerly with the
Human and Natural Family
Planning Life Foundation

Mary Catherine Martin, Ph.D.
International Federation for
Family Life Promotion

John T. Queenan, M.D.
Deparment of Obstetrics and
Gynecology
Georgetown University
School of Medicine

Miriam Labbok, M.D.
Institute for International Studies in Natural Family Planning

Claude Lactot, M.D.
International Federation for Family Life Promotion

Paul Van Look M.D., Ph.D.
World Health Organization

Margot L. Zimmerman
Program for Appropriate Technology in Health

Michael Zinaman, M.D.
Deparment of Obstetrics and Gynecology
Gerogetown University
School of Medicine

Rosalía Rodríguez-García, P.H.N., M.Sc., dirigió la elaboración y el proceso de producción del glosario.

Luis Béjar-Fuentes, B.A., M.Sc., Ph.D., realizó la revisión técnica de la versión en español.

I. TERMINOS PROPIOS DE LA PLANIFICACION FAMILIAR NATURAL

ABSTINENCIA PERIODICA
Abstinencia intencional del coito sexual durante los días fértiles, a fin de evitar el embarazo.

CONOCIMIENTOS SOBRE FERTILIDAD
Información y educación básica sobre la anatomía y fisiología masculina y femenina de la reproducción, en su relación con la fertilidad. Conocimiento sobre el funcionamiento del propio cuerpo con referencia a las fases fértil e infértil del ciclo de la mujer, y de la fertilidad potencial combinada del hombre y de la mujer.

DIAS SECOS
Días en que no se ve ni se siente la presencia de moco ni de flujo menstrual y en los que la sensación en la zona vulvar es de sequedad.

EJERCICIO DE KEGEL
Ejercicio de contracción y relajación de los músculos de la base de la pelvis. El ejercicio de Kegel fortalece los músculos de la base pélvica y ayuda a expulsar el semen y el moco por el canal vaginal hacia el orificio vaginal. El ejercicio también se utiliza en la preparación para el parto.

EMBARAZO PLANIFICADO
Embarazo deseado y buscado antes de que se produzca espontáneamente.

FASE FERTIL
Días del ciclo menstrual en los que existe la mayor posibilidad de que el coito o el contacto genital, den por resultado un embarazo. Normalmente la mujer es fértil durante varios días alrededor de la ovulación.

FASES INFERTILES
Fases del ciclo menstrual en las que es menos probable que se produzca un embarazo.

> **FASE PREOVULATORIA (DIAS TEMPRANOS DE INFERTILIDAD)**
> Días que median entre el comienzo de la menstruación y el inicio de la fase fértil, durante los cuales es improbable que se produzca un embarazo.
>
> **FASE POSTOVULATORIA (DIAS TARDIOS DE INFERTILIDAD)**
> Fase infértil del ciclo, después de la ovulación y antes de la siguiente menstruación, durante la cual existen mínimas posibilidades de que se produzca un embarazo.

LACTANCIA
Proceso por el cual la madre amamanta al bebé.

LACTANCIA EXCLUSIVA
El bebé se alimenta exclusivamente con la leche de su madre, sin que se agregue ningún alimento sólido ni líquido. Las madres que amamantan en cualquier momento en que el bebé lo solicite, experimentan por lo general una demora en la ovulación, lo cual a su vez demora el embarazo. Algunas mujeres vuelven pronto al estado fértil, a pesar de la lactancia natural exclusiva.

LACTANCIA PARCIAL
Además de ser amamantado, el bebé recibe líquidos y sólidos. Las madres que amamantan parcialmente, ovulan por lo general de manera regular. La mujer no puede confiar sólo en la lactancia parcial para evitar el embarazo.

LINEA DE COBERTURA (Véase METODO DE LA TEMPERATURA BASAL)

METODO DE LA TEMPERATURA BASAL
Método de planificación familiar natural que utiliza la temperatura basal de la mujer, para identificar la fase infértil del ciclo menstrual después de ocurrida la ovulación. Esta información se utiliza para planificar el coito y la abstinencia, a fin de evitar o buscar el embarazo.

CURVA DE TEMPERATURA
Gráfica trazada sobre papel, que muestra las diferencias de temperatura durante el ciclo menstrual.

LINEA DE COBERTURA
Línea que se traza en la gráfica de temperatura basal, para separar los días de temperatura más baja -que ocurren antes de la ovulación- de los de temperatura más alta que ocurren después de la ovulación. Para éllo, se identifica el punto más alto en la fase de temperatura baja y se traza una línea horizontal (la línea de cobertura), a unos 0.5 °C (0.1 °F) por encima de dicho punto.

FALSA ELEVACION DE LA TEMPERATURA
Elevación de la temperatura por otras causas diferentes a la ovulación, como por ejemplo: fiebre, sueño inquieto o toma de temperatura más tarde de lo normal.

TEMPERATURA BIFASICA
Patrón habitual de temperatura, es decir comparativamente más baja antes de la ovulación y más alta después de la misma.

TEMPERATURA MONOFASICA
Patrón de temperatura que no muestra niveles inferiores ni superiores, indicando por lo general que no se ha producido la ovulación.

TERMOMETRO
Instrumento para medir la temperatura del cuerpo. Existen termómetros especiales con la escala ampliada, que facilitan la lectura de la temperatura basal.

VARIACIONES DE TEMPERATURA (VARIACIONES TERMICAS)
Cambios de la temperatura basal, del nivel inferior preovulatorio al nivel superior postovulatorio, indicando que se ha producido la ovulación. La variación oscila entre los 0.2 y los 0.5 °C (0.4 a 1.0 °F).

METODO DEL MOCO CERVICAL (METODO DE OVULACION BILLINGS)
Método de planificación familiar natural desarrollado por los doctores John y Evelyn Billings. La mujer determina cuales son sus días infértiles, los de posible fertilidad y los de máxima fertilidad, mediante la observación de los cambios en su moco cervical y las sensaciones que experimenta en la vulva. Para evitar el embarazo, se practica la abstinencia durante el período fértil. El Método Billings, se refiere al método "auténtico" elaborado y modificado por los doctores Billings. Se han desarrollado varias adaptaciones de este método y de como practicarlo, así como de las reglas para observar el moco. A estos métodos genéricos modificados, se les denominan métodos del moco cervical.

MOCO DE TIPO FERTIL
Moco cervical resbaladizo, elástico, semejante a la clara de huevo crudo. En la vulva se experimenta la sensación de algo escurridizo. El moco fértil aparece alrededor de la ovulación. El esperma puede vivir y movilizarse en este moco durante un período que oscila entre los tres y los cinco días.

MOCO DE TIPO INFERTIL
Moco cervical espeso y pegajoso que generalmente produce una sensación de sequedad en la zona vulvar. El esperma no puede vivir ni mobilizarse en este tipo de moco.

PATRON BASICO DE INFERTILIDAD (PBI)
Patrón observable por la mujer en el cual -antes del comienzo de la fase fértil- existe en la vulva una sensación real de sequedad con ausencia de moco o con secreción de moco que no varía. Durante ciclos o períodos prolongados sin ovulación -por ejemplo durante la lactancia- el PBI puede durar varias semanas o más.

METODO DE LA OVULACION BILLINGS (Véase METODO DEL MOCO CERVICAL)

METODO DEL CALENDARIO (METODO DEL RITMO)
Método tradicional de planificación familiar natural, mediante el cual la fase fértil del ciclo menstrual se determina, calculando la duración de por lo menos los seis ciclos menstruales anteriores. El comienzo de la fase fértil se determina restando entre 18 y 20 días de la duración del ciclo menstrual más corto. El final de la fase fértil se determina restando 10 u 11 días del ciclo menstrual más largo. Cuando se utiliza de manera exclusiva, este método puede no ser del todo confiable, especialmente para las mujeres con ciclos menstruales irregulares, y además puede resultar excesivamente restrictivo para algunas parejas.

METODO DEL RITMO (Véase METODO DEL CALENDARIO)

METODO SINTOTERMICO
Método de planificación familiar natural en que los días fértiles e infértiles se identifican observando e interpretando el moco cervical, la temperatura basal del cuerpo, y otros signos y síntomas de la ovulación. Entre los otros signos y síntomas se incluyen el flujo menstrual, los senos adoloridos, el dolor abdominal, los cambios en el cérvix y los cálculos llevados con calendario.

PALPACION CERVICAL
Técnica usada por la mujer, junto con otros signos de fertilidad, que ayuda a identificar la fase fértil e infértil del ciclo menstrual. La mujer utiliza su dedo índice para determinar la consistencia, posición y apertura del cérvix. Durante la fase fértil, el cérvix se muestra más blando y se mueve ligeramente hacia arriba alejándose del orificio vaginal, mientras que su abertura se agranda gradualmente. Durante la fase infértil, el cérvix se pone más rígido y se acerca al orificio vaginal, mientras que la abertura cervical se cierra gradualmente.

REGLA DE LOS PRIMEROS DIAS
Conjunto de instrucciones que rigen la aplicación del Método de Ovulación Billings, antes de la fase fértil y que incluyen las recomendaciones siguientes:

- Abstenerse durante los días de flujo menstrual abundante,
- Limitar el coito a noches alternadas durante el período del patrón básico de infertilidad, y
- Abstenerse en los días en que se produzca un cambio en el patrón básico de infertilidad, hasta la cuarta noche consecutiva.

SENSACION DE LUBRICACION
Sensación de que hay algo mojado y resbaladizo en la región vulvar, cuando el moco de tipo fértil está presente.

SINTOMA DE MAXIMA MUCOSIDAD
Ultimo día de moco húmedo y escurridizo y de sensación escurridiza en la vulva. Este es el día en que hay mayores probabilidades de que el coito resulte en embarazo. En el Método del Moco Cervical, se recomiendan tres días de abstinencia después del día de máxima mucosidad, si es que se desea evitar el embarazo.

SPINNBARKEIT
Característica elástica del moco de tipo fértil.

TAPON DE MOCO
Acumulación de moco de tipo infértil en la abertura cervical. El tapón de moco por lo general impide el paso del esperma por la cérvix.

TEMPERATURA BASAL
Temperatura del cuerpo en descanso. Dado que la temperatura basal se eleva ligeramente después de la ovulación, se puede indicar que ésta haya ocurrido. Para hacer una gráfica de la temperatura basal, la mujer toma su temperatura todas las mañanas, antes de comenzar sus actividades. La temperatura puede ser tomada oral, rectal o vaginalmente, pero debe ser tomada de la misma forma durante todos los días de un ciclo menstrual dado. (Véase la Figura 5).

II. TERMINOS GENERALES DE LA PLANIFICACION FAMILIAR

ABSTINENCIA
Abstenerse del coito sexual.

ANTICONCEPCION
Uso deliberado por parte de personas sexualmente activas, de productos químicos (espermicidas), medicamentos (hormonas), dispositivos (condones, diafragmas, dispositivos intrauterinos), cirugía o retiro; con el fin de evitar el embarazo.

ANTICONCEPTIVOS INYECTABLES
Hormonas (por lo general progestinas utilizadas solas, pero a veces con estrógenos), inyectadas en forma intramuscular para impedir la concepción. Sus efectos duran por lo general unos pocos meses.

ANTICONCEPTIVOS ORALES
Píldoras que contienen hormonas (estrógeno y progestina), que se toman diariamente por vía oral, con el fin de evitar el embarazo, y que actúan principalmente en la ovulación.

DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU)
Dispositivo hecho por lo general de plástico, que a menudo contiene cobre y que se inserta en el útero para impedir el embarazo.

ESPERMICIDAS Y PRODUCTOS QUIMICOS
Jaleas, cremas, supositorios o espumas que contienen agentes espermicidas y que se colocan en la vagina para impedir la concepción. A veces se les utiliza en combinación con algunos de los métodos de barrera.

ESTERILIZACION
Procedimiento quirúrgico para causar la esterilidad. En el hombre, vasectomía; en la mujer, atadura de trompas u oclusión. En algunos de los métodos más modernos no interviene la cirugía.

METODOS DE BARRERA
Dispositivos tales como el condón, el diafragma, el dispositivo cervical o la esponja, que son utilizados para impedir que el esperma llegue al óvulo. Algunos métodos impiden que el esperma se deposite en la vagina o que entre al cérvix.

COITUS INTERRUPTUS (RETIRO)
Coito durante el cual deliberadamente se extrae el pene de la vagina, de modo que la eyaculación ocurra fuera de ella; por lo general se le denomina retiro.

CONTROL DE LA NATALIDAD (Véase PLANIFICACION FAMILIAR)

METODOS TRADICIONALES
Métodos de planificación familiar que las parejas vienen practicando desde hace muchas generaciones. El Coitus Interruptus (retiro) y la abstinencia durante diferentes períodos de tiempo después del embarazo, son métodos tradicionales de planificación familiar. En algunas sociedades se considera el uso de diferentes hierbas y plantas como un método tradicional.

PLANIFICACION FAMILIAR
Métodos utilizados por personas sexualmente activas para prevenir, espaciar o lograr el embarazo, a fin de tener el tamaño de familia deseado.

PLANIFICACION FAMILIAR NATURAL
Métodos de planificación y prevención del embarazo, que se basan en la observación de los signos y síntomas naturales de las fases fértil e infértil del ciclo menstrual. A fin de evitar el embarazo, las parejas que practican métodos de planificación familiar natural se abstienen del coito durante la fase fértil del ciclo menstrual de la mujer. No se utilizan medicamentos, dispositivos ni métodos quirúrgicos a fin de impedir el embarazo. Cuando se produce el coito es siempre completo. Entre los métodos de planificación familiar natural se cuenta el del Moco Cervical o Método de Ovulación Billings, la Lactancia, el Método del Calendario y el Método Sintotérmico (Véase la Sección I, Términos Propios de la Planificación Familiar Natural).

III. REPRODUCCION HUMANA

ADOLESCENCIA
Años entre la pubertad y la edad adulta, siendo por lo general entre los 14 y 19 años.

CLIMATERIO (MENOPAUSIA)
Fase de transición en la edad adulta, en que la capacidad reproductiva termina gradualmente. Los cambios hormonales y de los órganos reproductores, ocasionan cambios físicos y psíquicos tanto en el hombre como en la mujer. El climaterio se refiere más frecuentemente a los cambios corporales y psíquicos, que acompañan el fin de la menstruación en la mujer.

FERTILIDAD
Capacidad reproductiva; en el hombre de procrear hijos, y en la mujer de concebir, quedar embarazada y dar a luz.

GLANDULA
Organo del cuerpo que produce substancias químicas, incluídas las hormonas.

GLANDULA PITUITARIA
Estructura del tamaño de un chícharo o guisante en la base del cerebro que produce varias hormonas, incluyendo aquellas que controlan la actividad de los testículos y de los ovarios, y que influencía la producción de leche.

GONADAS
Glándulas sexuales primarias: ovarios en la mujer y testículos en el hombre.

HIPOTALAMO
Parte del cerebro ubicada justo encima de la glándula pituitaria, que controla algunas funciones del cuerpo. El hipotálamo produce hormonas que afectan a la glándula pituitaria y regula el crecimiento y la actividad de las gónadas.

INFERTILIDAD
Incapacidad reproductiva; en el hombre de no poder procrear hijos, y en la mujer de no concebir, quedar embarazada y dar a luz.

PUBERTAD
Período en que se inicia la capacidad reproductiva, maduran los órganos genitales y aparecen las características sexuales secundarias. En el hombre, maduran los testículos, cambia la voz y aparece el vello en la cara y en el cuerpo. En la mujer, se desarrollan los senos, aparece el vello púbico y axilar, y aparece la primera menstruación.

IV. ANATOMIA FEMENINA DE LA REPRODUCCION

CAVIDAD PELVICA
Parte inferior del torso rodeada por las caderas y que contiene entre otros, los órganos reproductores. (Véase la Figura 2).

CAVIDADES CERVICALES
Cavidades en el canal cervical, que contienen células productoras de moco y que almacenan esperma. (Véase la Figura 3).

CERVIX
Parte inferior estrecha o cuello del útero, ubicada en la parte superior de la vagina. (Véanse las Figuras 2 y 3).

CLITORIS
Organo externo sensible ubicado justo arriba del meato urinario (uretra). Responde al estímulo sexual agrandándose y poniéndose firme. (Véase la Figura 1).

CUERPO LUTEO
Pequeña glándula de color amarillo que se desarrolla en el folículo ovárico después de la ovulación, y que segrega la hormona progesterona. (Véase la Figura 3).

ENDOMETRIO
Revestimiento interno del útero compuesto principalmente de tejido funcional, moco y sangre, que se produce durante cada ciclo menstrual en respuesta a las hormonas femeninas. En el embarazo el embrión se implanta en el endometrio. Si no se produce el embarazo, parte del endometrio es expulsado durante la menstruación. (Véanse las Figuras 3 y 5).

FIMBRIA
Extremo de las trompas de Falopio cerca del ovario. Las fimbrias recogen el óvulo después de la ovulación. (Véase la Figura 3).

FOLICULO
Estructura temporal llena de fluido dentro del ovario, que contiene un óvulo. (Véase la Figura 3).

GENITALES
Organos reproductores. A veces el término se emplea para referirse a los órganos externos de reproducción. (Véanse las Figuras 1 y 2).

GLANDULAS DE BARTHOLIN
Dos pequeñas glándulas productoras de fluido y de moco, ubicadas en la base del orificio vaginal. Durante la excitación sexual, estas glándulas producen unas gotas de líquido que lubrican la vulva de la mujer. (Véase la Figura 1).

HIMEN
Membrana delgada que cubre parcialmente la entrada de la vagina. (Véase la Figura 1).

LABIOS
Pliegues de la piel en ambos lados del orificio vaginal, y que forman los labios internos (labios menores) y los externos (labios mayores). (Véase la Figura 1).

MONTE DE VENUS (Véase PUBIS)

ORIFICIO CERVICAL EXTERNO
Abertura del cérvix o cuello del útero.

OVARIOS
Gónadas femeninas ubicadas encima del útero que producen óvulos y hormonas, las cuales a su vez controlan la reproducción y las características sexuales secundarias en la mujer. (Véanse las Figuras 2 y 3).

OVULO
Célula femenina reproductora madura, conocida también como gameto femenino. (Véase la Figura 3).

PERINEO
Región externa entre la parte de atrás de la vulva y el ano. (Véase la Figura 1).

PREPUCIO
Pliegue de piel que recubre el clítoris en la mujer y el pene en el hombre. (Véase PREPUCIO, Anatomía Masculina de la Reproducción). (Véase la Figura 1).

PUBIS (MONTE DE VENUS)
Tejido blando de tipo adiposo ubicado sobre los huesos del pubis, frente a la parte inferior de la cavidad pélvica. (Vease la Figura 1).

TROMPAS DE FALOPIO
Dos tubos que se extienden desde la parte superior del útero hacia los ovarios. Después de la ovulación, el óvulo pasa del ovario a las trompas de Falopio. Enseguida del coito, los espermatozoides pasan por el útero hacia las trompas de Falopio, donde normalmente se produce la fertilización. El óvulo fertilizado normalmente desciende por las trompas de Falopio y se implanta en el útero. (Véanse las Figuras 2 y 3).

URETRA
Tubo que lleva la orina desde la vejiga hasta el exterior del cuerpo. (Véanse las Figuras 1 y 2).

UTERO (MATRIZ)
Organo reproductor muscular ubicado en la cavidad pélvica entre la vagina y las trompas de Falopio. Durante el embarazo el organismo en desarrollo se aloja en el útero. También es conocido como la matriz. (Véanse las Figuras 2 y 3).

VAGINA
Canal dilatable que se extiende desde la vulva hasta el cérvix. (Véanse las Figuras 2 y 3).

VEJIGA
Bolsa muscular en la cavidad pélvica en la cual se almacena la orina. (Véase la Figura 2).

VULVA
Conjunto de órganos reproductores externos de la mujer. (Véase la Figura 1).

V. FISIOLOGIA FEMENINA DE LA REPRODUCCION

Secuencia del Desarrollo Embrionario

Gameto
Fertilización
Ovulo fertilizado
Blastocisto
Embrión
Feto

BLASTOCISTO
Ovulo fertilizado que se encuentra en una etapa muy temprana de desarrollo, antes de la implantación.

CALOSTRO
"Primera leche" que producen las glándulas mamarias, inmediatamente después del parto y ocasionalmente en las etapas tardías del embarazo. El calostro es rico en vitaminas, proteínas, minerales y anticuerpos, que estimulan el intestino del recién nacido y le ayudan a resistir las enfermedades.

CICLO MENSTRUAL
Ciclo completo de cambios físicos que ocurren desde el comienzo de una menstruación hasta el comienzo del siguiente sangrado. Durante este período, las hormonas producidas por los ovarios hacen que se expulse el endometrio, el cual vuelve a formarse en cada nuevo ciclo.

DURACION DEL CICLO MENSTRUAL
Número de días desde el primer día de flujo menstrual (día 1), hasta el primero (pero sin incluirlo) del siguiente flujo. El ciclo dura por lo general entre 22 y 35 días, pero puede variar aún más en algunas mujeres. Los ciclos muy largos o muy cortos son frecuentemente anovulatorios.

CONCEPCION
El acto de quedar embarazada. (Véase FERTILIZACION.)

EMBARAZO
Estado de la mujer después de la concepción hasta el parto.

EMBRION
Organismo en desarrollo a partir de la concepción, hasta aproximadamente la octava semana del embarazo.

FASE FOLICULAR
Período en el ciclo menstrual, que comienza con el primer día de la menstruación y termina con la ovulación. (Véase la Figura 5).

FASE LUTEA
Período de tiempo en el ciclo menstrual, que dura por lo general entre 10 y 16 días, comenzando con la ovulación y terminando el día antes del comienzo de la siguiente menstruación. (Véase la Figura 5).

FASE LUTEA CORTA
Intervalo de menos de diez días entre el tiempo previsto de ovulación y el comienzo de la siguiente menstruación.

FASE LUTEA LARGA
Intervalo de más de 16 ó 18 días entre el tiempo previsto de ovulación y el comienzo de la siguiente menstruación.

FERTILIZACION
Proceso de unión del esperma con el óvulo. La fertilización se produce normalmente, en la tercera porción externa de las trompas de Falopio.

FETO
Nuevo organismo en desarrollo desde el estado de embrión hasta el nacimiento.

GAMETO
Célula reproductora madura: en la mujer, óvulo; y en el hombre, esperma.

GESTACION
Período de desarrollo del nuevo organismo, desde la concepción hasta el fin del embarazo y el nacimiento.

IMPLANTACION
Proceso normal durante el cual el blastocisto se adhiere al endometrio. En casos anormales el blastocisto puede adherirse a las trompas de Falopio, o con menor frecuencia, a los órganos dentro de la cavidad abdominal, poniendo la vida de la madre en peligro a causa de hemorragia, cuando la placenta crece dentro de un vaso sanguíneo.

LACTANCIA
Producción y liberación de la leche producida por el seno después del parto.

LOQUIOS
Secreción de sangre, moco y tejidos del útero, durante las primeras semanas después del parto.

MENARQUIA
Primera menstruación.

MENOPAUSIA
Fin de la menstruación, que por lo general se considera permanente si no se ha menstruado durante doce meses. Durante la premenopausia la fertilidad disminuye gradualmente, los ciclos menstruales pueden mostrar gran variación de duración y el moco de tipo fértil se hace menos frecuente. Algunas mujeres experimentan accesos repentinos de calor, como parte de los cambios físicos y mentales asociados con la menopausia. La menopausia indica el fin de la función ovárica.

ACCESOS REPENTINOS DE CALOR
Sensación de calor o tibieza que comienza a la altura del pecho y sube hacia la cabeza, durando alrededor de unos dos minutos. Llamados también "bochornos".

PREMENOPAUSIA
Etapa de transición, por la cual la mujer cambia la regularidad de sus ciclos hasta la menopausia (última menstruación).

MENSTRUACION (REGLA)
Eliminación cíclica del revestimiento del endometrio (flujo menstrual, desechos celulares y moco), que ocurre aproximadamente dos semanas después de la ovulación, si la mujer no está embarazada. (Conocida también como regla o período).

MOCO CERVICAL
Fluido de consistencia variable producido por las células en las cavidades cervicales. La secreción de este moco está controlada por el estrógeno y la progesterona.

OVULACION
Proceso por el cual el óvulo se desprende del folículo ovárico maduro. La ovulación ocurre por lo general entre los 10 y 16 días antes de la siguiente menstruación. El óvulo es susceptible de ser fertilizado hasta unas 10 horas después de la ovulación, pero probablemente no más de 24.

MITTELSHCHMERZ
Molestia o dolor pélvico -o abdominal- que sienten algunas mujeres cerca del momento de la ovulación.

OVULACION DOBLE
Liberación de dos óvulos separados durante un ciclo menstrual. Normalmente los dos óvulos se desprenden dentro de un período de 24 horas.

OVULACION TEMPRANA
Desprendimiento del óvulo antes de lo usual o previsto en el ciclo.

OVULO FERTILIZADO
Ovulo que se ha unido a un esperma, en cuyo momento el organismo inicia la división y crecimiento de sus células.

PERIODO DE POSTPARTO (PUERPERIO)
Período de seis a ocho semanas después del parto, durante el cual el útero retorna a su estado de no embarazo.

VI. ANATOMIA MASCULINA DE LA REPRODUCCION

CONDUCTOS DEFERENTES (CONDUCTOS SEMINALES)
Dos conductos entre los testículos y la próstata, que sirven tanto para el almacenamiento como para el paso del esperma. (Véase la Figura 4).

EPIDIDIMO
Comienzo del conducto deferente adherido a los testículos. Los espermas se almacenan, maduran y transportan en él. (Véase la Figura 4).

ESCROTO
Bolsa ubicada debajo del pene, que contiene los testículos. (Véase la Figura 4).

ESPERMATOZOIDE
Célula reproductora masculina que ha llegado a la madurez.

GAMETO
Célula reproductora madura: en el hombre, esperma y en la mujer, óvulo.

GENITALES
Organos reproductores. (Véase la Figura 4).

GLANDULAS DE COWPER
Dos glándulas ubicadas cerca de la próstata, que producen una pequeña cantidad de fluido transparente y pegajoso, el cual pasa a la uretra antes de la eyaculación. El fluido produce cambios en el medio ambiente de la uretra, tal que permite que el esperma sobreviva a su paso por élla. (Véase la Figura 4).

PENE
Organo reproductor masculino externo, a través del cual pasan tanto la orina como el semen. (Véase la Figura 4).

PREPUCIO
Pliegue de piel que cubre el extremo del pene en el hombre y el clítoris en la mujer. En la circuncisión se elimina el prepucio. (Véase también PREPUCIO, Anatomía Femenina de la Reproducción) y (Véase la Figura 4).

PROSTATA
Glándula reproductora masculina que produce la mayor parte del semen. La próstata rodea la parte inferior de la vejiga y la superior de la uretra. (Véase la Figura 4).

SEMEN
Fluido que se eyacula por el pene, que proviene de la próstata y de los vasos seminales, y el cual normalmente contiene espermas.

FLUIDO PRE-EYACULATORIO
Pequeña cantidad de fluido emitido involuntariamente por el pene durante la etapa de excitación sexual. Este líquido puede contener espermas.

TESTICULOS (TESTIS)
Par de gónadas masculinas ubicadas en el escroto, que producen espermas y hormonas. También se les conoce como testis. (Véase la Figura 4).

URETRA
Conducto por el que pasa la orina o el semen desde la vejiga a través del pene, hasta la parte exterior del cuerpo. (Véase la Figura 4).

VEJIGA
Bolsa muscular localizada en la cavidad pélvica y en la cual se almacena la orina. (Véase la Figura 4).

VESICULAS SEMINALES
Dos glándulas reproductoras en forma de bolsa que producen fluido seminal, siendo éste uno de los componentes del semen. Están ubicadas detrás de la próstata y adheridos al conducto deferente. (Véase la Figura 4).

VII. HORMONAS DEL SISTEMA REPRODUCTIVO

ANDROGENOS
Hormonas que producen las características sexuales masculinas.

TESTOSTERONA
Principal hormona masculina, producida esencialmente por los testículos. Influye en el desarrollo de las características sexuales masculinas y de los órganos reproductores.

ESTROGENOS
Grupo de hormonas sexuales femeninas producidas principalmente por los ovarios. Estimulan el desarrollo y funcionamiento del sistema reproductor femenino, incluyendo la formación y crecimiento del endometrio después de la menstruación, y la producción de moco de tipo fértil en el cérvix. (Véase la Figura 5).

GONADOTROPINAS
Hormonas producidas por la glándula pituitaria que regulan la formación y actividad de las gónadas. (Testículos y ovarios). (Véase la Figura 5).

HORMONA FOLICULO ESTIMULANTE (HFE)
Substancia química producida en la glándula pituitaria en el hombre y en la mujer, que regula la maduración de los espermatozoides y de los óvulos.

HORMONA LUTEINIZANTE (HL)
Substancia química producida en la glándula pituitaria del hombre y de la mujer. Es responsable de la ovulación y del desarrollo del cuerpo lúteo en la mujer, y de la producción de testosterona en el hombre.

HORMONA
Substancia química producida y segregada generalmente por una glándula. Las hormonas circulan en la sangre y afectan diferentes funciones corporales.

HORMONA SECRETORA DE GONADOTROPINA
Substancia química producida en el cerebro por el hipotálamo, que estimula la glándula pituitaria, y produce y segrega gonadotropina.

PROGESTERONA
Una de las dos principales hormonas sexuales femeninas, producida principalmente por el cuerpo lúteo. La progesterona estimula la formación del endometrio, preparándolo para la implantación. También es responsable de la elevación de la temperatura basal del cuerpo y del cambio del moco de tipo fértil a infértil, después de la ovulación. (Véase la Figura 5).

PROLACTINA
Hormona producida por la glándula pituitaria que hace que los senos produzcan leche. Los altos niveles de prolactina van asociados generalmente con irregularidades menstruales y aún con la infertilidad.

VIII. TRASTORNOS DEL SISTEMA REPRODUCTIVO FEMENINO

ABORTO ESPONTANEO
Expulsión prematura y espontánea del embrión o del feto, alojado en el útero.

AMENORREA
Ausencia de menstruación.

AMENORREA POSTPARTO
Ausencia temporal de menstruación durante el período del postparto. También conocida como amenorrea de la lactancia.

AMENORREA PRIMARIA
Ausencia total de menstruación después de la pubertad en una mujer aparentemente saludable.

AMENORREA SECUNDARIA
Ausencia de menstruación durante un mínimo de tres meses, en una mujer que ha menstruado previamente y que no está embarazada ni amamantando.

ANOVULACION
Ausencia de ovulación.

DISMENORREA
Dolor asociado con la menstruación.

EMBARAZO ECTOPICO
Implantación del óvulo fertilizado fuera del útero, por lo general en las trompas de Falopio.

ENDOMETRIOSIS
Enfermedad en la cual un tejido similar al que reviste el útero (endometrio), crece en otros lugares que no sean el útero, por ejemplo en la cavidad pélvica.

ESMEGMA
Substancia blanca maloliente y de consistencia similar al queso blanco, que se acumula bajo el prepucio en el hombre y entre los labios menores y mayores en la mujer.

EVERSION CERVICAL
Condición del cérvix en la cual sus bordes se salen hacia afuera y que pueden producir una secreción continua.

FLUJO INTERMENSTRUAL
Secreción de sangre, manchas o moco de color marrón, entre dos períodos menstruales. Esto puede estar asociado con la ovulación o bien, indicar la necesidad de un exámen médico.

HISTERECTOMIA
Extracción del útero por medios quirúrgicos.

LEUCORREA
Secreción vaginal de color blancuzco, amarillento o verdoso, que es a menudo un síntoma de infección vaginal.

MANCHADO
Cantidad muy pequeña de sangre que proviene de la vagina.

SECRECION VAGINAL
Secreción de fluidos y células de la vagina, diferentes al flujo menstrual.

SINDROME PREMENSTRUAL
Síntomas físicos y emocionales no deseados, que algunas mujeres experimentan antes de la menstruación. Entre éstos se cuenta la irritabilidad, tensión, hinchazón, senos adoloridos, fatiga, ansiedad y depresión.

VAGINITIS
Inflamación de la vagina, causada por una infección o una irritación.

IX. SEXOLOGIA

CLIMAX (ORGASMO)
Punto culminante de la excitación sexual que produce contracciones en algunos de los órganos reproductores (Véase ORGASMO).

COITO (COPULA)
Unión física de los genitales del hombre y de la mujer en la que el pene entra en la vagina. También es conocido como cópula.

CONTACTO GENITAL
Todo acercamiento del pene con la vulva.

COPULA (Véase COITO)

ERECCION
Agrandamiento y endurecimiento del pene, indicando por lo general excitación sexual. Es una precondición necesaria para el coito.

EXCITACION SEXUAL
Estado de intensificación de los deseos sexuales.

EYACULACION
Emisión del semen por el pene, generalmente en el momento del orgasmo.

IMPOTENCIA
Incapacidad del hombre de lograr o conservar una erección.

JUEGO AMOROSO
Etapa de la técnica amorosa que da por resultado la excitación sexual.

LIBIDO
Deseo sexual consciente o inconsciente.

ORGASMO
Punto culminante de la excitación y del placer sexual en el hombre y en la mujer; generalmente va acompañado de la eyaculación en el hombre.

RETIRO (Véase COITUS INTERRUPTUS)

SEXUALIDAD
Características y comportamiento masculino o femenino -como hombre o como mujer- al nivel fisiológico, psicológico y emocional.

X. EVALUACION DEL PROGRAMA

ACEPTANTE (ACEPTANTE DE LA PFN)
Cliente o usuaria -mujer o pareja- que ha recibido instrucción sobre los métodos de la planificación familiar natural y que ha comenzado a hacer una gráfica o a tomar nota de sus signos de fertilidad.

ANALISIS DE LA TABLA DE VIDA
Método para medir la efectividad de un método de planificación familiar natural en el tiempo. La tabla de vida establece la probabilidad de que ocurra un embarazo no planificado, de que alguien se retire del programa o bien, de que se produzca algún otro acontecimiento, durante un período dado durante el uso del método.

CLIENTE
Mujer o pareja inscrita en un programa de planificación familiar natural. Por lo general se reconocen tres tipos de clientes:

- Los que desean obtener un embarazo, es decir las parejas que utilizan la planificación familiar natural para lograr el embarazo.

- Los que desean evitar el embarazo, es decir las parejas que utilizan la planificación familiar natural con abstinencia periódica, para espaciar o limitar el tamaño de su familia.

- Los aprendices, es decir los que quieren aprender el método porque están considerando aplicarlo o porque desean conocer sus propias funciones reproductoras.

DESERTOR(A)
Cliente o usuaria -mujer o pareja- que ya no participa activamente en un programa específico de planificación familiar natural, o que ya no utiliza alguno de éstos métodos.

EFECTIVIDAD
Medida de lo bien que un método específico de planificación familiar natural reduce el riesgo de un embarazo no planificado.

EFECTIVIDAD DEL METODO (EFECTIVIDAD TEORICA)
Medida de lo bien que un método impide el embarazo cuando se le usa de manera consistente y correcta.

EFECTIVIDAD DE USO (USO-EFECTIVIDAD)
Medida de lo bien que un método impide el embarazo bajo las condiciones habituales de uso. La tasa uso-efectividad, se

refiere al número de embarazos que ocurren en 100 mujeres en un año, como resultado del método propiamente dicho (relacionado con el método) o del uso incorrecto. El uso incorrecto de un método de planificación familiar puede deberse a la enseñanza incorrecta, o a la mala interpretación de las reglas del método (relacionado con la enseñanza), o bien, a la falta de cumplimiento de las reglas (por ejemplo, falta de abstinencia durante la fase fértil), a pesar de la intención declarada de la pareja de evitar el embarazo ("elección informada").

EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA
Medida del éxito con el que un programa alcanza sus objetivos establecidos.

EMBARAZO NO PLANIFICADO
Embarazo que se produce a pesar del uso de un método de planificación familiar para evitarlo.

EVALUACION
Proceso para determinar el valor de un producto, actividad o programa, y de juzgar si se han alcanzado las metas y objetivos establecidos para el mismo. El objetivo de la evaluación es decidir si son necesarias mejoras en el programa, o bien, qué estrategias son las más efectivas.

INDICE DE PEARL
Método para medir la efectividad de un método de planificación familiar; proyectando el número de embarazos no planificados que se producirían entre 100 mujeres que utilizan un método específico durante un año.

INSCRITO(A)
Persona o pareja que ha indicado interés por practicar la planificación familiar natural, pero que todavía no ha comenzado a recibir la instrucción.

POBLACION OBJETIVO
Población específica para cuyo servicio se ha diseñado un programa.

SEGUIMIENTO
Prestación de asistencia y apoyo a un(a) cliente, para verificar que esté utilizando el método correctamente. El seguimiento se utiliza para suministrar información y asesoría adicionales, y para obtener información acerca de los clientes para el programa.

USUARIO(A)S AUTONOMO(A)S
Parejas en las cuales la mujer puede identificar con certeza el comienzo y el fin de la fase fértil, información que utilizan para planificar su comportamiento sexual.

REFERENCIAS

Billings, J.J. (1983). *The ovulation method*. Melbourne: Advocate Press Pty, Ltd.

Dorland's illustrated medical dictionary. (1981). Philadelphia: W.B. Saunders Co.

Stedman's medical dictionary (24th Edition). (1982). Baltimore: Williams & Wilkins.

Stedman's medical dictionary: A vocabulary of medicine and its allied sciences (22nd Edition). (1972). Baltimore: Williams & Wilkins.

Webster's medical desk dictionary. (1986). Springfield, MA: Merriam Webster, Inc.

World Health Organization. (1978). *Family planning based on periodic abstinence: A preliminary glossary*. (Documento inédito).

World Health Organization and BLAT Centre for Health and Medical Education. (1982). *Family fertility education*. Dover, Kent, England: A.R. Adam & Sons (Printers) Ltd.

World Health Organization. (1975). *Glossary of family planning terminology*. (Documento inédito). DSI/ISS/75.3

INDICE DE TERMINOS UTILIZADOS EN EL GLOSARIO

ABORTO ESPONTANEO, 20
ABSTINENCIA, 6
ABSTINENCIA PERIODICA, 1
ACCESOS REPENTINOS DE CALOR, 14
ACEPTANTE (ACEPTANTE DE LA PFN), 23
ADOLESCENCIA, 8
AMENORREA, 20
AMENORREA POSTPARTO, 20
AMENORREA PRIMARIA, 20
AMENORREA SECUNDARIA, 20
ANALISIS DE LA TABLA DE VIDA, 23
ANDROGENOS, 18
ANOVULACION, 20
ANTICONCEPCION, 6
ANTICONCEPTIVOS INYECTABLES, 6
ANTICONCEPTIVOS ORALES, 6
BLASTOCISTO, 12
CALOSTRO, 12
CAVIDAD PELVICA, 9
CAVIDADES CERVICALES, 9
CERVIX, 9
CICLO MENSTRUAL, 12
CLIENTE, 23
CLIMATERIO (MENOPAUSIA), 8
CLIMAX (ORGASMO), 22
CLITORIS, 9
COITO (COPULA), 22
COITUS INTERRUPTUS (RETIRO), 7
CONCEPCION, 12
CONDUCTOS DEFERENTES (CONDUCTOS SEMINALES), 16
CONOCIMIENTOS SOBRE FERTILIDAD, 1
CONTACTO GENITAL, 22
CONTROL DE LA NATALIDAD (Véase PLANIFICACION FAMILIAR), 7
COPULA (Véase COITO), 22
CUERPO LUTEO, 9
CURVA DE TEMPERATURA, 2
DESERTOR(A), 23
DIAS SECOS, 1
DISMENORREA, 20
DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU), 6
DURACION DEL CICLO MENSTRUAL, 12
EFECTIVIDAD, 23
EFECTIVIDAD DE USO (USO-EFECTIVIDAD), 23
EFECTIVIDAD DEL METODO (EFECTIVIDAD TEORICA), 23

EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA, 24
EJERCICIO DE KEGEL, 1
EMBARAZO, 12
EMBARAZO ECTOPICO, 20
EMBARAZO NO PLANIFICADO, 24
EMBARAZO PLANIFICADO, 1
EMBRION, 12
ENDOMETRIO, 9
ENDOMETRIOSIS, 20
EPIDIDIMO, 16
ERECCION, 22
ESCROTO, 16
ESMEGMA, 20
ESPERMATOZOIDE, 16
ESPERMICIDAS Y PRODUCTOS QUIMICOS, 6
ESTERILIZACION, 6
ESTROGENOS, 18
EVALUACION, 24
EVERSION CERVICAL, 20
EXCITACION SEXUAL, 22
EYACULACION, 22
FALSA ELEVACION DE LA TEMPERATURA, 3
FASE FERTIL, 1
FASE FOLICULAR, 13
FASE LUTEA, 13
FASE LUTEA CORTA, 13
FASE LUTEA LARGA, 13
FASE POSTOVULATORIA (DIAS TARDIOS DE INFERTILIDAD), 1
FASE PREOVULATORIA (DIAS TEMPRANOS DE INFERTILIDAD), 1
FASES INFERTILES, 1
FERTILIDAD, 8
FERTILIZACION, 13
FETO, 13
FIMBRIA, 9
FLUIDO PRE-EYACULATORIO, 17
FLUJO INTERMENSTRUAL, 21
FOLICULO, 9
GAMETO, 13, 16
GENITALES, 9, 16
GESTACION, 13
GLANDULA, 8
GLANDULA DE COWPER, 16
GLANDULA PITUITARIA, 8
GLANDULAS DE BARTHOLIN, 9
GONADAS, 8
GONADOTROPINAS, 18
HIMEN, 10
HIPOTALAMO, 8
HISTERECTOMIA, 21
HORMONA, 18

HORMONA FOLICULO ESTIMULANTE (HFE), 18
HORMONA LUTEINIZANTE, 18
HORMONA SECRETORA DE GONADOTROPINA, 18
IMPLANTACION, 13
IMPOTENCIA, 22
INDICE DE PEARL, 24
INFERTILIDAD, 8
INSCRITO(A), 24
JUEGO AMOROSO, 22
LABIOS, 10
LACTANCIA, 2, 13
LACTANCIA EXCLUSIVA, 2
LACTANCIA PARCIAL, 2
LEUCORREA, 21
LIBIDO, 22
LINEA DE COBERTURA, 2
LINEA DE COBERTURA (Véase METODO DE LA TEMPERATURA BASAL), 2
LOQUIOS, 13
MANCHADO, 21
MATRIZ (UTERO), 11
MENARQUIA, 14
MENOPAUSIA (CLIMATERIO), 14
MENSTRUACION (REGLA), 14
METODO DE OVULACION BILLINGS (Véase METODO DEL MOCO CERVICAL), 4
METODO DE LA OVULACION (Véase METODO DEL MOCO CERVICAL), 4
METODO DE LA TEMPERATURA BASAL, 2
METODO DEL CALENDARIO (METODO DEL RITMO), 4
METODO DEL MOCO CERVICAL (METODO DE OVULACION BILLINGS), 4
METODO DEL RITMO (Véase METODO DEL CALENDARIO), 4
METODO SINTOTERMICO, 4
METODOS DE BARRERA, 6
METODOS TRADICIONALES, 7
MITTELSHCHMERZ, 14
MOCO CERVICAL, 14
MOCO DE TIPO FERTIL, 3
MOCO DE TIPO INFERTIL, 3
MONTE DE VENUS (Véase PUBIS), 10
ORGASMO, 22
ORIFICIO CERVICAL EXTERNO, 10
OVARIOS, 10
OVULACION, 14
OVULACION DOBLE, 14
OVULACION TEMPRANA, 15
OVULO, 10
OVULO FERTILIZADO, 15
PALPACION CERVICAL, 4
PATRON BASICO DE INFERTILIDAD (PBI), 3
PENE, 16

PERINEO, 10
PERIODO DE POSTPARTO (PUERPERIO), 15
PLANIFICACION FAMILIAR, 7
PLANIFICACION FAMILIAR NATURAL, 7
POBLACION OBJETIVO, 24
PREMENOPAUSIA, 14
PREPUCIO, 10, 16
PROGESTERONA, 19
PROLACTINA, 19
PROSTATA, 16
PUBERTAD, 8
PUBIS (MONS VENERIS), 10
REGLA DE LOS PRIMEROS DIAS, 4
RETIRO (Véase COITUS INTERRUPTUS), 22
SECRECION VAGINAL, 21
SEGUIMIENTO, 24
SEMEN, 17
SENSACION DE LUBRICACION, 5
SEXUALIDAD, 22
SINDROME PREMENSTRUAL, 21
SINTOMA DE MAXIMA MUCOSIDAD, 5
SPINNBARKEIT, 5
TAPON DE MOCO, 5
TEMPERATURA BASAL, 5
TEMPERATURA BIFASICA, 2
TEMPERATURA MONOFASICA, 3
TERMOMETRO, 3
TESTICULOS (TESTIS), 17
TESTOSTERONA, 18
TROMPAS DE FALOPIO, 10
URETRA, 10, 17
USUARIO(A)S AUTONOMO(A)S, 24
UTERO (MATRIZ), 11
VAGINA, 11
VAGINITIS, 21
VARIACIONES DE TEMPERATURA (VARIACIONES TERMICAS), 3
VEJIGA, 11, 17
VESICULAS SEMINALES, 17
VULVA, 11

FIGURAS

FIGURA 1: Genitales Externos de la Mujer o Vulva

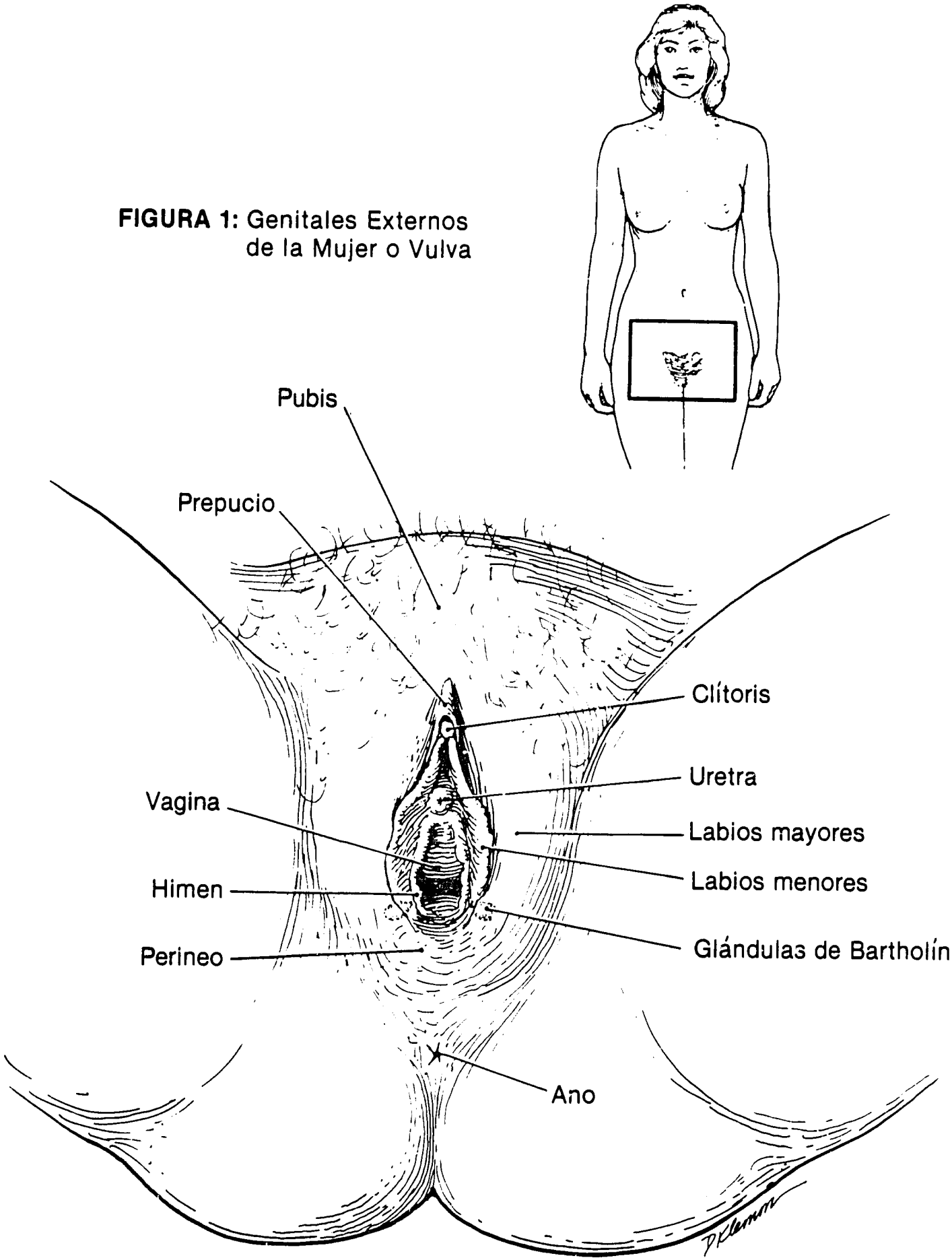


FIGURA 2: Vista Lateral de los Organos Reproductores de la Mujer

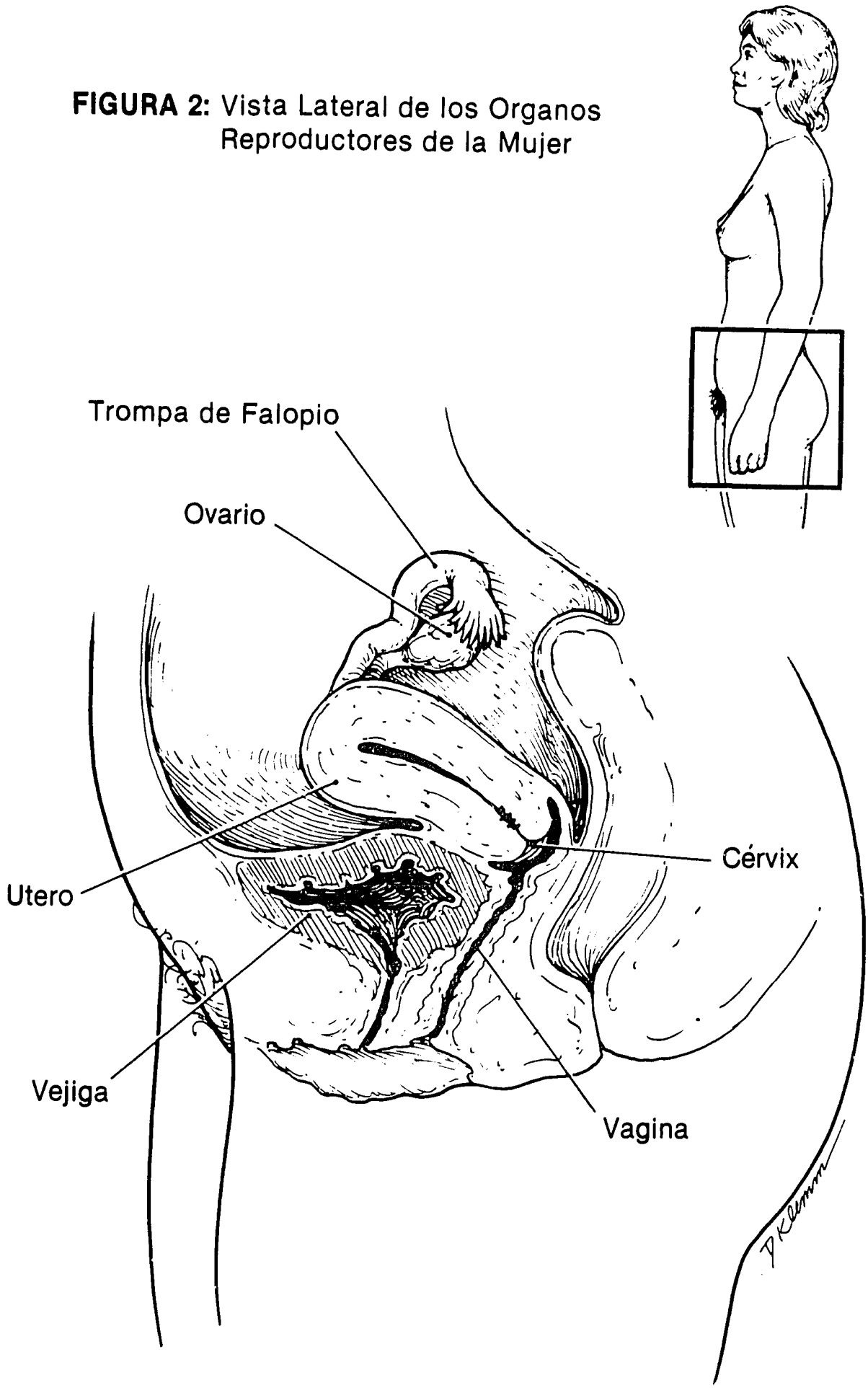
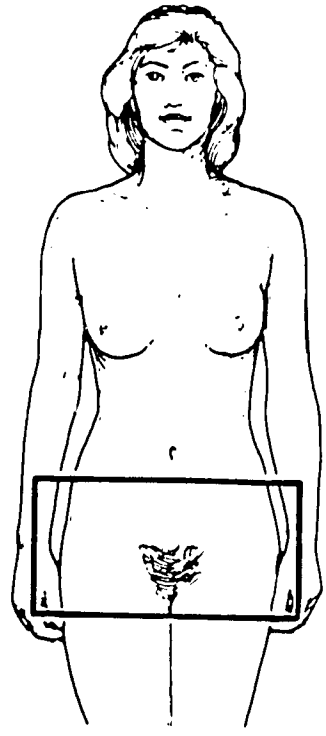


FIGURA 3: Vista Frontal de los Organos Reproductores de la Mujer



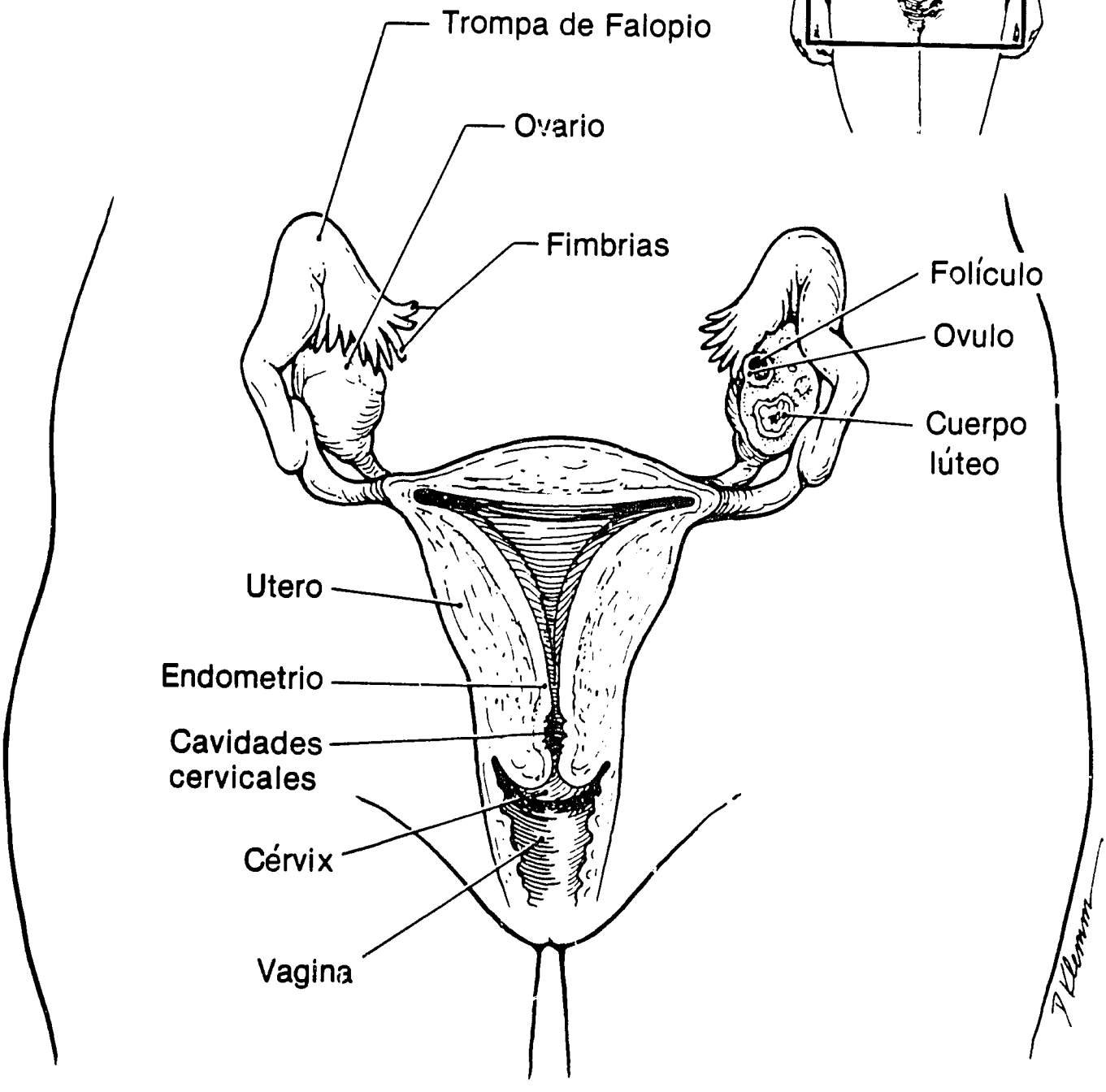


FIGURA 4: Vista Lateral del Sistema Reproductor Masculino

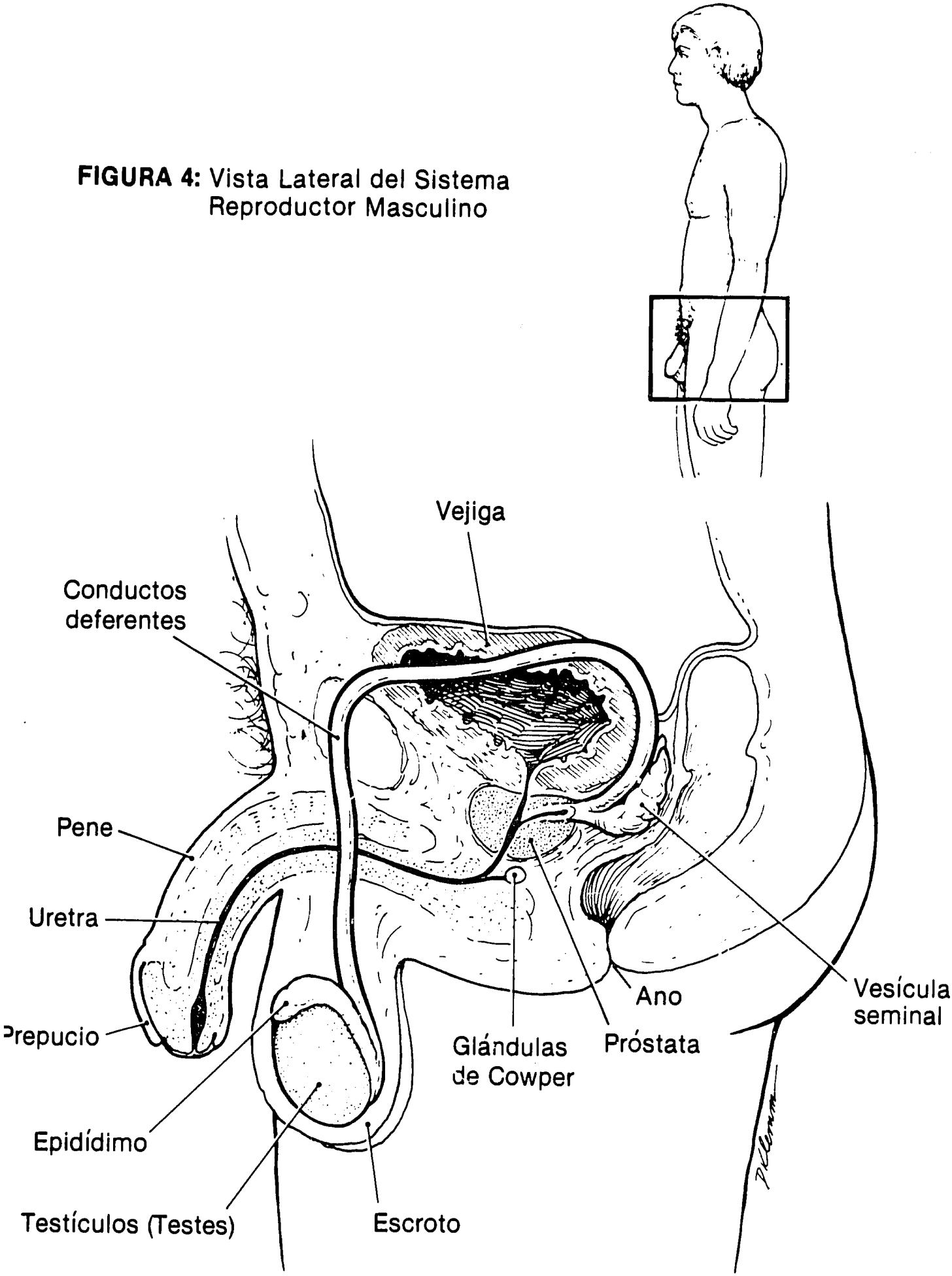
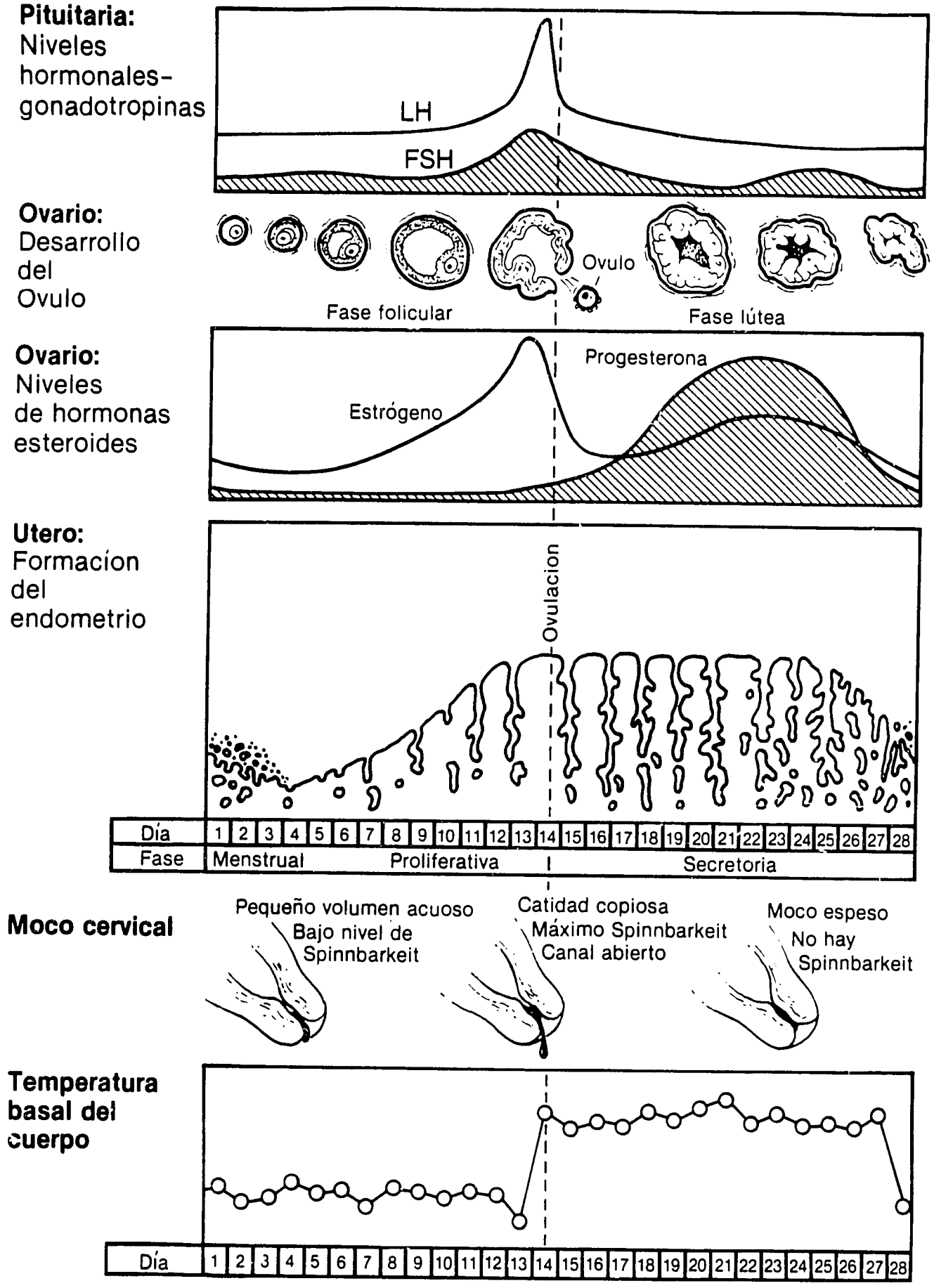



FIGURA 5: El Ciclo Menstrual