



M todo de Días Fijos™

Guía de referencia
para consejería

*Guía de referencia
para consejería*



El Instituto de Salud Reproductiva de la Universidad de Georgetown, está dedicado al desarrollo de métodos naturales de planificación familiar simples y efectivos. El Instituto aplica información científica sobre la fisiología de la reproducción en el desarrollo de estos métodos para ofrecer a las parejas en todo el mundo opciones naturales sencillas.

© 2002 Universidad de Georgetown, Instituto de Salud Reproductiva.

4301 Connecticut Avenue, NW, Suite 310
Washington, DC 20008 EE.UU.
Irhinfo@georgetown.edu
www.irh.org

Se permite la reproducción, citas o distribución sin costo alguno de cualquier sección de esta publicación siempre que se otorguen los créditos correspondientes al Instituto como la fuente de cualquier reproducción.

Esta publicación se realizó con apoyo de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID), bajo el acuerdo de cooperación No. HRN-00-97-00011-00. El contenido de este documento no refleja necesariamente la opinión o políticas de USAID o de la Universidad de Georgetown.

Preparado por:

Jeannette Cachan, MA
Rebecka Lundgren, MPH

Con aportes de:

Victoria Jennings, Ph.D.
Minna Nikula, MD, MPH
Marcos Arévalo, MD, MPH

Revisada por:

James Gribble, ScD.
Erin Anastasi, MHS
Claudia Velasquez, MPH
Irit Sinai, Ph.D.

Editada por:

Isabel Estrada-Portales, MS

Diseño Gráfico

DeVal Grafik Source, LLC
202.362.7600

Índice

Introducción	1
¿Qué es el Método de Días Fijos?	1
¿Para quién es apropiado el Método de Días Fijos?	3
¿Qué comprende la consejería en el Método de Días Fijos?	4
Criterios de elegibilidad para el método	6
Evaluación: Determine si el Método de Días Fijos es apropiado para la usuaria y su pareja?	7
¿Qué involucra esta evaluación?	7
Lista de verificación - Visita inicial	14
Criterios para iniciar el método	15
Información: Explique cómo se usa el Método de Días Fijos y verifique la comprensión de la usuaria	17
¿Qué comprende el informar a la usuaria?	17
¿Cómo se usa el Collar del Ciclo?	18
Apoye el uso del método en pareja	21
¿Qué comprende el apoyo al uso del método en pareja? ..	21
Seguimiento: Evalúe si el Método de Días Fijos aún funciona para la usuaria y su pareja	25
¿Qué comprende la visita de seguimiento?	25
Criterios de evaluación para continuar con el método	29
Ayudas Memoria del Proveedor	

Introducción



La asistencia a la mujer y/o la pareja en la selección de un método de planificación familiar acorde con su situación y necesidades, es importante para apoyar las intenciones reproductivas de esa mujer o pareja. Un nuevo método natural que es fácil de enseñar, de aprender y usar está ahora disponible para ofrecer dentro de la gama de métodos de planificación familiar. Éste es el Método de Días Fijos*.

¿Qué es el Método de Días Fijos?

El Método de Días Fijos es un nuevo y sencillo método de planificación familiar desarrollado y probado por el Instituto de Salud Reproductiva de la Universidad de Georgetown. Este método se basa en que existe una fase fértil fija en el ciclo menstrual de la mujer, durante la cual ella puede quedar embarazada. El Método de Días Fijos ayuda a la mujer a identificar en qué días de su ciclo puede quedar embarazada y los días de muy bajo riesgo de embarazo. Las parejas que quieren evitar o espaciar un embarazo pueden tener relaciones sexuales sin protección cualquier día excepto los días 8 al 19 de cada ciclo¹. El Método de Días Fijos funciona para mujeres con ciclos menstruales de 26 a 32 días de duración².

*El Método de Días Fijos es marca registrada de la Universidad de Georgetown.

¹. Arevalo M, Jennings V, Sinai I, A fixed formula to define the fertile window of the menstrual cycle as the basis of a simple method of natural family planning. *Contraception*, 1999;60:357-360.

². Arevalo M, Jennings V, Sinai I, Efficacy of a new method of family planning: the Standard Days Method. *Contraception*, 2002;65:333-338.

Muchas mujeres que usan el Método de Días Fijos emplean un collar de cuentas llamado el Collar del Ciclo como una ayuda visual para identificar los días fértiles y no fértiles.

El Método de Días Fijos fue probado en un riguroso estudio de eficacia a escala internacional que concluyó que el método es muy efectivo, con una tasa de eficacia de más del 95%, cuando se usa correctamente.

El propósito de la consejería en el Método de Días Fijos es facilitarle a la usuaria o pareja su decisión de optar o no por este método, y ofrecerle la información y apoyo necesarios para usarlo correctamente.

¿Para quién es apropiado el Método de Días Fijos?

La mayoría de las mujeres pueden usar el Método de Días Fijos. Una mujer puede usar este método si reúne los siguientes requisitos:

- ❑ Tener ciclos menstruales entre 26 y 32 días.
- ❑ Poder evitar con su pareja las relaciones sexuales sin protección, durante los días en que ella puede quedar embarazada.

Se exceptúan las mujeres en los siguientes casos:

- Mujeres en etapa de posparto o en lactancia materna hasta no haber completado 3 ciclos menstruales (o sea, 4 reglas consecutivas) y su último ciclo menstrual haya sido de 26 a 32 días.
- Usuarías del inyectable de 3 meses, a menos que su ciclo antes de usar ese inyectable fueran de 26 a 32 días; hasta que hayan pasado 3 meses desde la última inyección; y si su último ciclo haya sido de 26 a 32 días.

*El Collar del Ciclo es marca registrada de la Universidad de Georgetown.

No hay restricciones para usar el método entre las mujeres que han usado recientemente anticonceptivos orales, inyectables de un mes, implantes o anticonceptivos de emergencia. Estas mujeres pueden usar el Método de Días Fijos si sus ciclos antes de haber usado el anticonceptivo duraban entre 26 y 32 días.

Para las mujeres que usaron el DIU, pueden usar el Método de Días Fijos si mientras usaban el DIU sus ciclos duraban entre 26 y 32 días. El DIU no afecta la duración del ciclo.

Las mujeres que han tenido un aborto o perdido un embarazo recientemente también pueden usar el Método de Días Fijos. Esas mujeres pueden usar el método si sus ciclos antes de quedar embarazadas duraban entre 26 y 32 días.

Los criterios de elegibilidad para el método están resumidos en la página 6.

¿Qué comprende la consejería en el Método de Días Fijos?

La consejería en general tiene varios aspectos importantes que usted como proveedor debe tener en cuenta:

- La información que brinde debe ser correcta, fácil de entender y breve, pero a la vez completa.
- La información debe ofrecerse con amabilidad en un ambiente privado y confidencial.

La consejería en el Método de Días Fijos comprende:

- Ayudar a las usuarias a determinar si el método es apropiado para ella y su pareja.
- Brindar toda la información y los instrumentos que ellos necesitan para entender las instrucciones y usar el método correctamente.

- ❑ Ayudarles cuidarse con su pareja en los días fértiles.
- ❑ Estimularles a regresar para obtener información o servicios adicionales si fuera necesario.

La consejería en el Método de Días Fijos puede ofrecerse en una sola visita de la usuaria. Sin embargo, puede haber circunstancias en las cuales el proveedor o la misma usuaria determinen que se necesita una visita de seguimiento. En la página 29 se resumen los aspectos a considerar en esa visita.

Esta consejería contempla los tres aspectos siguientes:

Evaluación: Determine si el Método de Días Fijos es apropiado para la usuaria y su pareja

- ✓ Determine si los ciclos menstruales de la usuaria tienen una duración entre 26 y 32 días.
- ✓ Ayude a la usuaria a decidir si éste es el mejor método para ella y su pareja.

Información: Explique cómo funciona el Método de Días Fijos y verifique la comprensión de la usuaria

- ✓ Enseñe y practique con la usuaria el uso correcto del método.
- ✓ Confirme que la usuaria entendió los puntos claves del uso del método, repita y aclare.

Apoye el uso del método en pareja

- ✓ Ayude a la usuaria a identificar situaciones difíciles o problemas que pudieran surgir con su pareja y que afecten el uso del método.
- ✓ Explore con la usuaria ideas para conversar con su pareja sobre el método y cómo manejar los días fértiles.
- ✓ Recuerde a la usuaria cuándo regresar al servicio.

Esta Guía de Referencia para Consejería a los Usuarios fue diseñada para brindar a los programas y proveedores de servicios de planificación familiar, un recurso integral sobre cómo orientar a las mujeres y parejas sobre el uso del Método de Días Fijos. Esta Guía está escrita en forma sencilla y directa, y se espera que pueda ser usada por una amplia variedad de proveedores.

La guía describe los criterios básicos de elegibilidad para usar el Método de Días Fijos y esboza los pasos involucrados en el proceso de consejería para los nuevos usuarios del método. También contiene información sobre cómo orientar durante las visitas de seguimiento, en caso de que la usuaria tenga otras inquietudes o el proveedor considere que es necesaria una visita de seguimiento. Además, la Guía incluye herramientas de ayuda para los proveedores prácticas y fáciles de usar al ofrecer consejería a los usuarios en el Método de Días Fijos. Estas herramientas incluyen el Calendario del Proveedor para calcular la duración del ciclo; Listas de Verificación para determinar la elegibilidad del método durante la visita inicial y la de seguimiento; y una Ayuda Memoria para explicar el uso del Collar del Ciclo.

Método de Días Fijos

Criterios de elegibilidad para el método

¿Para quién es apropiado el Método de Días Fijos?

El método es apropiado para:

- Mujeres con ciclos menstruales entre 26 y 32 días de duración.
- Mujeres que pueden evitar las relaciones sexuales sin protección en los días en que pueden quedar embarazadas.

Excepciones:

- Mujeres en etapa de posparto o en lactancia materna, a menos que hayan completado tres ciclos (cuatro menstruaciones consecutivas) y su ciclo más reciente haya durado entre 26 y 32 días.
- Usuarias del inyectable de tres meses, a menos que hayan pasado 3 meses desde su última inyección y su ciclo más reciente haya durado entre 26 y 32 días.

Consideraciones:

- Quienes están usando métodos hormonales deben haber tenido ciclos entre 26 y 32 días de duración **antes** de usar el método hormonal.
- Quienes usan el DIU deben haber tenido ciclos entre 26 y 32 días de duración **mientras** usaban el DIU.
- Las mujeres que recientemente han tenido una pérdida de embarazo, deben haber tenido ciclos entre 26 y 32 días antes de quedar embarazadas.

El Método de Días Fijos no protege contra el VIH/SIDA o enfermedades de transmisión sexual!

Evaluación: Determine si el Método de Días Fijos es apropiado para la usuaria y su pareja

¿Qué involucra esta evaluación?

- Determine la duración y regularidad del ciclo menstrual de la mujer.

- Determine si existe alguna circunstancia o condición que pueda afectar la duración de su ciclo actualmente, tales como:
 - si está en etapa de posparto o lactancia.
 - si ha tenido un aborto o usado la píldora anticonceptiva de emergencia (PAE).
 - si ha usado el inyectable de tres meses recientemente.
 - si usa o ha usado recientemente algún otro método hormonal de planificación familiar.

- Ayude a la usuaria a determinar si el Método de Días Fijos es apropiado para la pareja.

- Determine en qué momento puede la usuaria comenzar a usar el Método de Días Fijos.

■ **Determine la duración y regularidad del ciclo menstrual de la usuaria.**

P Pregunte a la usuaria

- ¿Su regla le viene todos los meses? o ¿Su regla le viene cuando usted la espera?
- ¿Cada cuánto le viene su regla?
- ¿Cuál fue el primer día de su última regla (menstruación)?
- ¿Fue una regla normal para usted?
- ¿Para cuándo espera su siguiente regla?
- ¿Su regla se le atrasa o adelanta usualmente?

Determine la duración y regularidad del ciclo menstrual de la usuaria. Calcule si su ciclo está entre los 26 y 32 días. Al hacer estas preguntas, utilice el Calendario del Proveedor para marcar el primer día de su regla y el día en que ella espera

la siguiente regla. Para saber la duración del ciclo de la usuaria cuente los días entre estas dos fechas.

El ciclo menstrual comprende todos los días entre el primer día de la regla y el día antes de la siguiente regla.

Ejemplo

Febrero							Marzo						
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S
					1	2						1	2
3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28			24	25	26	27	28	29	30
							31						

Primer día del último periodo: febrero 12

Fecha esperada del próximo periodo: marzo 14

Duración del ciclo: 30 días

(Ciclo empezó en febrero 12 y terminó en marzo 13. En marzo 14 comenzó un nuevo ciclo)

■ **Determine si actualmente hay alguna circunstancia o condición de salud que pueda afectar la regularidad y duración del ciclo de la mujer.**

Determine si la mujer:

- está en etapa de posparto o lactancia.
- ha perdido un embarazo, tenido un aborto o usado píldora anticonceptiva de emergencia (PAE).
- ha usado el inyectable de tres meses recientemente.
- usa o ha usado recientemente algún otro método de planificación familiar.

■ **Determine si la usuaria está en etapa de posparto o lactando.**

Para la mujer en etapa de posparto o que está dando de lactar o ha dejado de lactar recientemente, determine: (1) si su regla se ha reanudado; (2) si ha completado 3 ciclos menstruales, o sea que ha tenido 4 reglas consecutivas; y (3) si su ciclo más reciente está entre los 26 y 32 días.

Pregunte a la usuaria

- *¿Ha dado a luz recientemente?*
- *¿Qué edad tiene su hijo/a menor?*
- *¿Está dando de lactar actualmente?*
- *¿Cuántas veces le ha venido la regla desde que nació su bebé?*
- *¿Sus reglas son regulares? ¿Le llegan cuando las espera?*
- *¿Cuál fue la duración de su ciclo más reciente? (si es necesario emplee el Calendario del Proveedor para determinar la duración del ciclo).*

No se podrá iniciar el uso del método hasta que se cumplan estas condiciones.

□ **Determine si la usuaria ha usado recientemente el inyectable de 3 meses.**

Para usar el Método de Días Fijos la mujer que ha usado recientemente el inyectable de 3 meses debe haber dejado de usarlo (es decir, deben haber transcurrido tres meses desde la última inyección). Además, su ciclo más reciente debe haber durado de 26 a 32 días. Ella no podrá usar el Método de Días Fijos hasta que cumpla con estos requisitos.

Pregunte a la usuaria

- *¿Antes de usar el inyectable de tres meses su regla le venía cuando la esperaba?*
- *¿Con qué frecuencia le llegaba su regla antes de usar el inyectable? ¿Le llegaba aproximadamente cada mes?*
- *¿Cuándo se aplicó la última inyección? (El proveedor deberá determinar que hayan pasado al menos tres meses desde la última inyección.)*
- *¿Para cuándo le tocaba la siguiente?*

Determine si la mujer ha tenido por lo menos un ciclo de 26 y 32 días de duración

- *¿Cuántas reglas ha tenido desde que dejó este inyectable?*
- *¿Cuándo se inició su última regla?*
- *¿Aproximadamente cuándo se inició la anterior a esa?*
- *¿Transcurrió aproximadamente un mes entre esas dos reglas?*

□ **Determine si la usuaria ha usado recientemente algún otro método de planificación familiar.**

Determinar que los ciclos de la usuaria antes de usar el método hormonal estaban entre los 26 y 32 días de duración. Para la usuaria del DIU, determinar que sus ciclos, mientras lo usaba, estaban entre los 26 y 32 días.

Pregunte a la usuaria

- *¿Antes de usar la píldora, implante, o inyectable de un mes, le venía su regla cuando usted la esperaba?*
- *¿Mientras usaba el DIU, su regla le venía cuando usted la esperaba?*

- **Determine si la usuaria ha tenido recientemente un aborto, o usado píldoras de anticoncepción de emergencia (PAE).**

Si la mujer ha tenido un aborto o tomado PAE, determine si sus ciclos menstruales antes de quedar embarazada o usar PAE eran entre 26 y 32 días. Si es así, se le aconseja que comience a usar el Método de Días Fijos el día en que le llegue su próxima regla. Se debe usar otro método mientras espera que le llegue la regla.

Pregunte a la usuaria

- *¿Ha estado embarazada recientemente e interrumpido/perdido su embarazo?*
- *¿Antes de quedar embarazada su regla le venía regularmente?*
- *¿Ha parado el sangrado relacionado con la pérdida del embarazo o aborto?*
- *¿Ha usado la PAE recientemente?*
- *¿Ha regresado su regla?*

La Lista de Verificación en la página 14 resume los aspectos a considerar cuando se evalúa si el método es apropiado para la usuaria.

■ **Ayude a la usuaria a decidir si este método sería apropiado para la pareja.**

La usuaria podría tener alguna preocupación sobre si este método puede usarse con la participación y apoyo de su pareja. Establezca con la usuaria si el método es compatible con el estilo de vida de la pareja.

i Informe a la usuaria

El Método de Días Fijos funciona bien cuando:

- *Ambos miembros de la pareja están de acuerdo en usarlo.*
- *La pareja puede conversar y decidir cuándo tener hijos.*
- *La pareja está dispuesta y es capaz de evitar las relaciones sexuales sin protección durante los días fértiles (perlas blancas) en que la mujer puede quedar embarazada.*
- *Ninguno en la pareja está en riesgo de contraer una infección de transmisión sexual.*
- *Ambos se sienten seguros el uno con el otro y libres para negarse a tener relaciones sexuales en cualquier momento.*
- *Ambos pueden conversar y tomar decisiones sobre cuándo tener relaciones sexuales y cómo evitarlas en los días fértiles.*

P Pregunte a la usuaria

- *¿Usted y su pareja desean evitar un embarazo por el momento?*
- *¿Cree que usted y su pareja pueden evitar las relaciones sexuales sin protección en los días en que la mujer puede quedar embarazada?*
- *Quienes tienen relaciones con más de una persona están en riesgo de contraer una infección de transmisión sexual o el VIH/SIDA. ¿Cree que su pareja o usted podrían tener este tipo de riesgo?*
- *¿Cree que usted y su pareja pueden discutir o aprender a hablar sobre cuándo tener relaciones sexuales, y cómo evitar las relaciones sin protección?*
- *¿Usted puede decirle a su pareja si usted quiere o no tener relaciones sexuales en un día determinado?*

Evalúe si la pareja se comunica sobre si van o no a tener relaciones sexuales y cómo evitar un embarazo.

❑ **Determine cuándo puede la usuaria iniciar el Método de Días Fijos.**

Si la mujer reúne los requisitos para usar el Método de Días Fijos, y recuerda la fecha de su última menstruación, puede comenzar a usar el método inmediatamente. (Los criterios para iniciar el método aparecen en la página 15). Luego de explicarle a la usuaria el uso del Collar del Ciclo (descrito en la página 18) entréguele el Collar del Ciclo con el anillo puesto en la perla correspondiente a la fecha de hoy.

i Informe a la usuaria

En el caso de una usuaria que está más allá del día 7 de su ciclo, infórmele que ella podría estar embarazada si ha tenido relaciones sexuales sin protección durante este ciclo. Infórmele que si su menstruación no le llega unos días después de la fecha en que ella la espera, debe ir a un centro de salud para realizarse una prueba de embarazo y ser referida apropiadamente.

● **Usuaria de píldora:**

Si una mujer está aún tomando la píldora al momento de recibir el Método de Días Fijos, debe indicársele que termine el paquete de píldoras que está tomando. Dígale que puede comenzar a usar el Método el día en que le llegue su próxima menstruación.

● **Usuaria del DIU o implante:**

A una mujer que aún tiene el DIU o el implante al momento de recibir el Método de Días Fijos debe advertírsele que espere hasta que le extraigan el DIU o el implante. Indíquele comenzar a usar el método en cuanto le venga su próxima menstruación después de habersele extraído el DIU o implante.

Si le extraen el DIU mientras está menstruando, ella puede comenzar a usar el Método de Días Fijos inmediatamente, pero sólo si ella recuerda el primer día de su menstruación.

● **Usuaria del inyectable de un mes:**

Si la mujer ha usado recientemente el inyectable de un mes, se le aconsejará que comience a usar el Método de Días Fijos el día en que le llegue su próxima menstruación.

Si la mujer NO recuerda cuándo comenzó su última menstruación, entréguele el Collar del Ciclo con el anillo en la perla roja y aconséjele que empiece a usar el método en cuanto le llegue su próxima menstruación. Además, adviértale que evite las relaciones sexuales sin protección hasta que le llegue su próxima menstruación o puede quedar embarazada antes de empezar a usar el Método de Días Fijos.

Método de Días Fijos
Lista de verificación - Visita inicial

Criterios de elegibilidad para el método

¿Podría funcionar el método para la mujer?

NO	¿Tiene ciclos regularmente entre 26 y 32 días de duración?	SI
NO	¿Le viene su regla cuando la espera?	SI
NO	Si está en posparto o lactando, ¿se ha reanudado su menstruación y ha tenido por lo menos cuatro reglas seguidas? ¿Su último ciclo duró entre 26 y 32 días?	SI
NO	Si ha estado usando recientemente el inyectable de 3 meses, ¿han transcurrido 3 meses desde la última inyección? ¿Su último ciclo duró entre 26 y 32 días?	SI
NO	Si ha usado recientemente la píldora, el inyectable de un mes, el implante o la anticoncepción de emergencia ¿sus ciclos antes de usar uno de estos métodos hormonales estaban entre los 26 y 32 días?	SI
NO	Si ha usado el DIU recientemente, ¿se lo quitaron ya? ¿sus ciclos mientras lo usaba estaban entre los 26 y 32 días?	SI
NO	Si ha tenido un aborto recientemente, ¿sus ciclos antes de quedar embarazada estaban entre los 26 y 32 días?	SI
NO	¿Ha decidido la usuaria que este método es apropiado para ella y su pareja?	SI

¿Podría funcionar el método para la pareja?

NO	¿Ambos miembros de la pareja desean evitar un embarazo ahora?	SI
NO	¿Podrán ambos evitar las relaciones sexuales sin protección en los días en que la mujer puede quedar embarazada?	SI
NO	¿Ambos están libres de riesgo de una infección de transmisión sexual o del VIH/SIDA?	SI

Si la usuaria responde NO a alguna de estas preguntas, el método no es apropiado para ella y su pareja.

Si la usuaria contesta SI a todas las preguntas anteriores, el método es apropiado para ella y su pareja.

Método de Días Fijos

Criterios para iniciar el método

¿Cuándo puede comenzar a usar el Método de Días Fijos la mujer que cumple con los criterios de selección del método?

Mujer que recuerda la fecha de su última regla (menstruación) puede comenzar a usar el Método de Días Fijos inmediatamente al colocar el anillo en la perla correspondiente al día de hoy.

Si está más allá del día 7 del ciclo infórmele que ya podría estar embarazada si ha tenido relaciones sexuales sin protección en ese ciclo.

Mujer que NO recuerda la fecha de su última regla puede comenzar a usar el Método de Días Fijos cuando empiece su próxima menstruación.

Adviértale que evite las relaciones sexuales sin protección hasta el comienzo de su próxima regla. Además, infórmele que ya podría estar embarazada, si está más allá del día 7 de su ciclo y ha tenido relaciones sexuales sin protección en este ciclo.

Mujer que está usando la píldora, implante, inyectable de un mes o DIU puede comenzar a usar el Método de Días Fijos cuando se inicie su próxima regla, DESPUÉS de dejar de usar el método actual.

A las mujeres que están tomando la píldora se les advierte que completen su ciclo de píldoras. A las mujeres que están usando el DIU o el implante, infórmeles que deben evitar las relaciones sexuales sin protección a partir del momento en les remuevan el DIU o el implante y hasta que les llegue su próxima regla.

Mujer que recientemente ha tenido un aborto o usado la anticoncepción de emergencia puede comenzar a usar el Método de Días Fijos cuando le llegue su próxima regla.

Infórmele que evite las relaciones sexuales sin protección hasta que le venga próxima regla.

Información: Explique cómo se usa el Método de Días Fijos y verifique la comprensión de la usuaria

¿Qué comprende el informar a la usuaria?

- Describir el Método de Días Fijos y explicar a la usuaria cómo usar el Collar del Ciclo.
- Confirmar que la usuaria sabe cómo usar el Collar del Ciclo.

□ **Describa y explique a la usuaria cómo usar el Collar del Ciclo.**



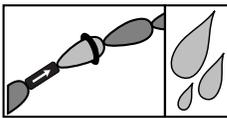
Collar del Ciclo™

AYUDA MEMORIA DEL PROVEEDOR

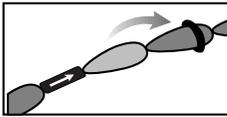
INFORMACIÓN GENERAL

- El Collar del Ciclo está basado en un método de planificación familiar llamado Método de Días Fijos™. La tasa de eficacia de este método es del 95% cuando se utiliza correctamente. Este método no requiere tomar medicamentos y no tiene efectos secundarios.
- El Collar del Ciclo le ayuda a la mujer a saber en que días debe evitar relaciones sexuales sin protección para prevenir un embarazo.
- El Collar del Ciclo representa el Ciclo Menstrual de la mujer. El ciclo menstrual empieza el primer día de la regla y termina un día antes de la siguiente regla. Cada perla del Collar es un día del Ciclo. La perla ROJA marca el primer día de la regla. Las perlas BLANCAS representan días en que la mujer puede quedar embarazada, las perlas MARRONES representan los días de pocas probabilidades de embarazo.
- Una mujer puede usar este método si sus ciclos menstruales duran entre 26 y 32 días. Para que funcione, la pareja no debe tener relaciones sexuales sin protección en los días de perlas blancas en que la mujer puede quedar embarazada.

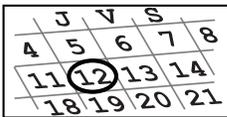
INSTRUCCIONES DE USO



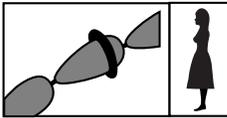
El primer día de la regla mueva el anillo a la perla ROJA. También marque ese día en el calendario.



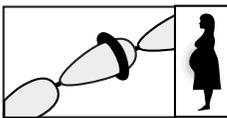
Cada día mueva el anillo a la siguiente perla, siguiendo la dirección de la flecha. Siempre mueva el anillo al levantarse para no olvidarse. Mueva el anillo aún en los días que tiene la regla.



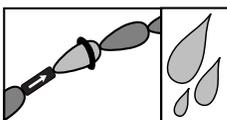
Si no se acuerda si movió el anillo, mire en el calendario el día que vino su regla y cuente cuántos días han pasado. Luego, a partir de la perla ROJA, cuente el mismo número de días en el Collar, y coloque el anillo en la perla correcta. Cada día del calendario es una perla del collar.



Cuando el anillo está en una perla MARRÓN puede tener relaciones sexuales con su compañero. Ese es un día de pocas probabilidades de embarazo.



Cuando el anillo está en una perla BLANCA es día de alto riesgo de embarazo. Ese día evite las relaciones sexuales sin protección.



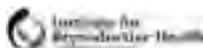
Cuando empiece su próxima regla, mueva otra vez el anillo a la perla ROJA. Un nuevo ciclo ha comenzado. Si aún le sobran perlas sáttelas.



Acuda a su proveedor si le llega la regla antes de poner el anillo en la perla MARRÓN OSCURO. También acuda a su proveedor si su regla no le ha llegado al día siguiente de haber puesto el anillo en la última perla MARRÓN. En cualquiera de estos casos es posible que el método ya no sea apropiado para usted.

Siempre acuda a un proveedor.

- Si ha tenido sangrado vaginal distinto a la regla.
- Si piensa que ha contraído una enfermedad de transmisión sexual
- Si ha tenido relaciones sin protección en un día de perla BLANCA.



Collar del Ciclo

Para usar el MDF correctamente, la mujer debe saber cómo usar el Collar del Ciclo. Explique que el Collar del Ciclo tiene perlas de colores, que sirven de ayuda visual a la mujer para llevar la cuenta de su ciclo menstrual. Cada perla representa un día de su ciclo. El cilindro negro con la flecha indica la dirección en que debe mover el anillo. Ese cilindro no cuenta como un día del ciclo.



Revise el Collar del Ciclo con la usuaria. El Collar tiene 32 perlas, un pequeño cilindro negro con una flecha y un anillo de hule. Las perlas deben estar en el siguiente orden: la primera es roja, seguida de 6 marrones, luego 12 blancas, seguida de 7 marrones, seguida de una de color marrón más oscuro y finalmente 5 marrones con el cilindro negro al final.

■ **Confirme que la usuaria sabe usar el Collar del Ciclo y el calendario.**

Determine si la usuaria ha aprendido a usar el Método de Días Fijos correctamente y puede recordar la información. Entréguele el Collar del Ciclo y el calendario. Pídale que le muestre cómo va a usar el método.

Pregunte a la usuaria

- *Utilizando este collar y el calendario, ¿usted puede explicarme cómo va a utilizar el método?*
- *¿Qué debe hacer usted cuando le llegue su menstruación?*
- *¿Cuándo hay que mover el anillo?*
- *¿Se mueve el anillo en los días en que está menstruando?*
- *¿Qué significan las perlas marrones?*
- *¿Qué significan las perlas blancas?*
- *¿Cómo evitará usted quedar embarazada?*
- *¿Qué podría hacer si su pareja quiere tener relaciones sexuales en un día fértil (de perla blanca)?*
- *¿Qué debe hacer usted si su menstruación se inicia antes que usted haya llegado a la perla marrón oscuro?*
- *¿Qué debe hacer usted si llega a la última perla y su menstruación no le ha llegado al día siguiente?*
- *¿Está satisfecha con su decisión de llevarse este método?*

Apoye el uso del método en pareja

¿Qué comprende el apoyo al uso del método en pareja?

- Identificar posibles problemas que la pareja pudiera tener al usar el método y estimular actitudes que apoyen su uso correcto.
- Ayudar a la usuaria a encontrar posibles soluciones a los problemas que ha identificado.
- Programar una visita de seguimiento si fuese necesario.

- **Identifique posibles problemas que la pareja pudiera tener al usar el método y estimule actitudes que apoyen el uso correcto del método.**

Explique a la usuaria que es importante hablar sobre la relación de pareja, para poder ayudarles a usar el método correctamente. Asegúrele que esa información permanecerá confidencial, que usted no hablará con nadie sobre la información que ella comparta con usted.

 Pregunte a la usuaria

- *¿Cómo se comunican ahora usted y su pareja para hacerse saber en qué días pueden tener relaciones sexuales?*
- *¿Cómo le hará saber a su pareja en qué días puede tener relaciones y en qué días no?*
- *¿Qué harán ustedes para evitar un embarazo durante los días fértiles?*
- *¿Cómo tomarán ustedes esta decisión?*
- *¿Cómo cree que su pareja reaccionará a evitar relaciones sexuales sin protección durante los días fértiles (las perlas blancas)? ¿Y usted?*
- *¿Cree que ustedes tendrán algún problema usando este método? ¿Qué problemas podrían tener?*

■ **Ayude a la usuaria a encontrar soluciones a los posibles problemas que ella ha identificado.**

Dependiendo del problema identificado por la usuaria, explore formas de mejorar la comunicación cuando hablen de algo relacionado a los días fértiles. Pregunte cómo los dos reaccionarían a evitar relaciones sexuales sin protección en los días de las perlas blancas y discuta formas de sortear las dificultades que puedan surgir cuando lidian con los días de perlas blancas.

Sugerencias para involucrar a la pareja

- *Hable con su pareja cuando ambos estén relajados y de buen genio.*
- *Explore formas de hacerle saber a su pareja, ya sea a través de comunicación verbal o extraverbal, cuándo usted quiere y cuándo no quiere tener relaciones sexuales.*
- *Coloque el Collar del Ciclo en un lugar visible.*
- *Involucre a su pareja en el movimiento del anillo.*
- *Sugiera a su pareja que hable con el proveedor, individualmente o en pareja.*
- *Pregunte a la usuaria qué ideas tiene para resolver cualquier problema que haya identificado.*

Sugerencias para manejar los días fértiles (de perlas blancas)

- *Aproveche bien los días no fértiles (perlas marrones).*
- *Hable y póngase de acuerdo de antemano con su pareja sobre lo que deben hacer si uno de los dos insiste en tener relaciones sexuales durante los días fértiles (de perlas blancas).*
- *Si alguno de los dos toma licor, hablen de antemano sobre cómo manejarán la situación si desean tener relaciones.*
- *Duerman separados o con los niños.*
- *Planifiquen sus horarios o viajes alrededor de los días de perlas blancas.*
- *Encontrar otras formas de satisfacer sus deseos sexuales.*
- *Encuentren otras formas de pasar el tiempo juntos.*

■ **Programe una visita de seguimiento si fuese necesario.**

El proveedor o el cliente pueden percibir la necesidad de programar una visita de seguimiento. En ese caso, pídale a la usuaria que regrese con el Collar del Ciclo y el calendario alrededor de la fecha en que comience su próxima regla.

Invítela a traer a su pareja a la próxima visita. Pídale que regrese si le surgiera alguna pregunta o inquietud.

Seguimiento: Evalúe si el Método de Días Fijos aún funciona para la usuaria y su pareja

¿Qué comprende la visita de seguimiento?

- Evaluar si el Método de Días Fijos sigue funcionando para la mujer.
 - Verifique que el ciclo menstrual más reciente de la usuaria estuvo dentro del rango de 26 a 32 días.
 - Averigüe si la mujer está embarazada o si ha tenido sangrado entre las menstruaciones.

- Evaluar si el Método de Días Fijos sigue funcionando para la pareja.
 - Verifique si la pareja aún quiere continuar usando el método y puede evitar las relaciones sexuales sin protección durante los días de perlas blancas.
 - Determine si la pareja puede usar el método correctamente.

- Evalúe si el método sigue funcionando para la mujer.
 - Verifique que el ciclo menstrual más reciente de la usuaria estuvo dentro del rango de 26 a 32 días.

Revise en el calendario de la usuaria si ella ha tenido algún ciclo menor de 26 o mayor de 32 días y evalúe si el ciclo más reciente de la usuaria estuvo dentro de ese rango.

Para determinar la duración del ciclo de la usuaria, revise su calendario o pregúntele cuándo comenzó su última regla y para cuándo espera ella la próxima. Cuente los días entre las dos menstruaciones para calcular la duración del ciclo.

i Informe a la usuaria:

Si todos los ciclos de la usuaria han estado entre los 26 y 32 días, indíquele que puede continuar usando el método.

Si la usuaria ha tenido un solo ciclo fuera del rango de 26 a 32 días, infórmele que ella puede seguir usando el método. Sin embargo, ella debe tener cuidado y prestar atención a la duración de su ciclo. Dígale que el método podría no ser apropiado para ella si le llega la menstruación antes de colocar el anillo en la perla marrón oscuro o si no le llega el día después de haberlo colocado en la última perla marrón. Si esto vuelve a ocurrir, ella está en riesgo de quedar embarazada y, por tanto, debe considerar el uso de otro método.

Si ella ha tenido dos o más ciclos fuera del rango de 26 a 32 días, el Método de Días Fijos ya no es apropiado para ella. Infórmele que si continúa usando este método ella podría quedar embarazada porque la duración de su ciclo ha cambiado. Recomiéndele que considere otro método de planificación familiar.

□ **Averigüe si la mujer está embarazada o si ha tenido sangrado entre las menstruaciones.**

Si la mujer cree que pudiera estar embarazada o si han pasado 42 días o más desde el inicio de su última regla, propóngale hacer una prueba de embarazo o refiérala para que se la hagan.

Si la prueba de embarazo es negativa y ésta es la primera vez que su ciclo está fuera del rango de 26 a 32 días, infórmele que ella puede seguir usando el método con precaución. Indíquele que ella debe regresar si su regla se le atrasa nuevamente.

Si la prueba de embarazo es positiva, ofrézcale la consejería apropiada y refiérala para cuidados prenatales.

Si la mujer reporta que ha tenido sangrado entre sus menstruaciones, determine por su descripción del sangrado si ha sido sólo un pequeño sangrado que señala la proximidad de la ovulación.

i Informe a la usuaria:

En caso de algún pequeño sangrado que parece estar asociado con la ovulación, infórmele que ese sangrado le ocurre a algunas mujeres y que es una señal normal de la ovulación que está por ocurrir, no un signo de un problema de salud. Si, según la descripción, el sangrado parece ser de otra naturaleza, oriéntela de acuerdo a las regulaciones de prestación de servicio de su organización o refiérala para la evaluación del sangrado vaginal inusual.

- Evalúe si el método sigue funcionando para la pareja.
- **Verifique si la pareja aún quiere y puede evitar las relaciones sexuales sin protección durante los días de perlas blancas.**

Revise las razones de la pareja para comenzar con el Método de Días Fijos. Asegúrese de que su intención de evitar un embarazo sigue siendo la misma y de que ellos aún pueden evitar las relaciones sexuales sin protección durante

Pregunte a la usuaria:

- *¿Usted y su pareja aún quieren evitar un embarazo?*
- *¿Pueden ustedes evitar las relaciones sexuales sin protección en los días en que puede quedar embarazada (días de perlas blancas)?*
- *¿Tienen ustedes algún riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual?*
- *¿Están satisfechos con el Método de Días Fijos?*

los días de perlas blancas. Evalúe si ha surgido un nuevo riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual. Asegúrese de que están satisfechos con el método.

- **Determine si la pareja puede usar el método correctamente.**

Pregunte a la usuaria:

- *Usando su Collar del Ciclo y el calendario ¿me puede mostrar cómo ha usado el método?*
- *¿Qué hace cuando le llega su regla?*
- *¿Cuándo mueve el anillo?*
- *¿Usted mueve el anillo en los días de su regla?*
- *¿Qué significan las perlas marrones?*
- *¿Qué significan las perlas blancas?*
- *¿Cómo evita quedar embarazada?*
- *¿Cómo le explica a su pareja el uso del collar?*
- *¿Qué hace si su pareja quiere tener relaciones sexuales en un día fértil (de perla blanca)?*
- *¿Cómo se están cuidando en los días de perlas blancas?*
- *¿Qué debe hacer si alguna vez le llega su regla antes de poner el anillo en la perla marrón oscuro?*
- *¿Qué debe hacer si su regla no le llega al día siguiente de poner el anillo en la última perla marrón?*
- *¿Alguna vez ha tenido sangrado vaginal inusual?*
- *¿Cómo se sienten usted y su pareja usando este método?*
- *¿Tiene preguntas sobre cómo usar el Método de Días Fijos?*

Provéale a la usuaria el Collar del Ciclo y el Calendario. Pídale que le muestre cómo la pareja ha estado usando el método. Corrija cualquier error y repase los puntos principales.

Los aspectos a cubrir durante la Visita de Seguimiento están resumidos en la lista de verificación en la página siguiente.

Método de Días Fijos
Lista de Verificación - Visita de seguimiento

Criterios de evaluación para continuar con el método

¿Sigue funcionando para la mujer el Método de Días Fijos?

NO	¿Sus ciclos menstruales han durado entre 26 y 32 días?	SI
NO	¿Su ciclo más reciente duró entre 26 y 32 días?	SI

¿Sigue funcionando para la pareja el Método de Días Fijos ?

NO	¿Aún ambos quieren evitar un embarazo por el momento?	SI
NO	¿Puede la pareja evitar las relaciones sexuales sin protección durante los días en que ella puede quedar embarazada (días de perlas blancas)?	SI
NO	¿Están ambos libres del riesgo de infecciones de transmisión sexual o del VIH/SIDA?	SI
NO	¿Están ambos satisfechos con el método y quieren seguir usándolo?	SI
NO	¿Puede la pareja usar el Collar del Ciclo correctamente?	SI

Si la respuesta a alguna de estas preguntas es NO, el Método de Días Fijos podría no ser apropiado para la mujer y su pareja.

Si la respuesta a todas estas preguntas es YES, el Método de Días Fijos puede seguir funcionando para la mujer y su pareja.

Notas

Notas

Institute for Reproductive Health
Georgetown University
4301 Connecticut Avenue, NW, Suite 310
Washington, DC 20008
EE. UU.

Tel fono 202-687-1392
Fax: 202-537-7450
Correo electrónico: irhinfo@georgetown.edu
Sitio en la red: www.irh.org

Método de Días Fijos

Lista de Verificación-Visita Inicial

Criterios de elegibilidad para el método

¿Podría funcionar el método para la mujer?

NO	¿Tiene ciclos regularmente entre 26 y 32 días de duración?	SI
NO	¿Le viene su regla cuando la espera?	SI
NO	Si está en posparto o lactando, ¿se ha reanudado su menstruación y ha tenido por lo menos cuatro reglas seguidas? ¿Su último ciclo duró entre 26 y 32 días?	SI
NO	Si ha estado usando recientemente el inyectable de 3 meses, ¿han transcurrido 3 meses desde la última inyección? ¿Su último ciclo duró entre 26 y 32 días?	SI
NO	Si ha usado recientemente la píldora, el inyectable de un mes, el implante o la anticoncepción de emergencia ¿sus ciclos antes de usar uno de estos métodos hormonales estaban entre los 26 y 32 días?	SI
NO	Si ha usado el DIU recientemente, ¿se lo quitaron ya? ¿sus ciclos mientras lo usaba estaban entre los 26 y 32 días?	SI
NO	Si ha tenido un aborto recientemente, ¿sus ciclos antes de quedar embarazada estaban entre los 26 y 32 días?	SI
NO	¿Ha decidido la usuaria que este método es apropiado para ella y su pareja?	SI

¿Podría funcionar el método para la pareja?

NO	¿Ambos miembros de la pareja desean evitar un embarazo ahora?	SI
NO	¿Podrán ambos evitar las relaciones sexuales sin protección en los días en que la mujer puede quedar embarazada?	SI
NO	¿Ambos están libres de riesgo de una infección de transmisión sexual o del VIH/SIDA?	SI

Si la usuaria responde NO a alguna de estas preguntas, el método no es apropiado para ella y su pareja.

Si la usuaria contesta SI a todas las preguntas anteriores, el método es apropiado para ella y su pareja.

Lista de Verificación-Visita de Seguimiento

Criterios de evaluación para continuar con el método

¿Sigue funcionando para la mujer el Método de Días Fijos?

NO	¿Sus ciclos menstruales han durado entre 26 y 32 días?	SI
NO	¿Su ciclo más reciente duró entre 26 y 32 días?	SI

¿Sigue funcionando para la pareja el Método de Días Fijos ?

NO	¿Aún ambos quieren evitar un embarazo por el momento?	SI
NO	¿Puede la pareja evitar las relaciones sexuales sin protección durante los días en que ella puede quedar embarazada (días de perlas blancas)?	SI
NO	¿Están ambos libres del riesgo de infecciones de transmisión sexual o del VIH/SIDA?	SI
NO	¿Están ambos satisfechos con el método y quieren seguir usándolo?	SI
NO	¿Puede la pareja usar el Collar del Ciclo correctamente?	SI

Si la respuesta a alguna de estas preguntas es NO, el Método de Días Fijos podría no ser apropiado para la mujer y su pareja.

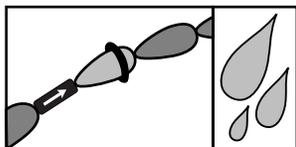
Si la respuesta a todas estas preguntas es YES, el Método de Días Fijos puede seguir funcionando para la mujer y su pareja.



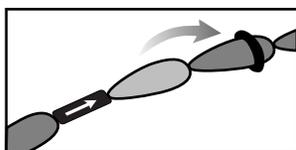
INFORMACIÓN GENERAL

- El Collar del Ciclo está basado en un método de planificación familiar llamado Método de Días Fijos™. La tasa de eficacia de este método es del 95% cuando se utiliza correctamente. Este método no requiere tomar medicamentos y no tiene efectos secundarios.
- El Collar del Ciclo le ayuda a la mujer a saber en que días debe evitar relaciones sexuales sin protección para prevenir un embarazo.
- El Collar del Ciclo representa el Ciclo Menstrual de la mujer. El ciclo menstrual empieza el primer día de la regla y termina un día antes de la siguiente regla. Cada perla del Collar es un día del Ciclo. La perla ROJA marca el primer día de la regla. Las perlas BLANCAS representan días en que la mujer puede quedar embarazada, las perlas MARRONES representan los días de pocas probabilidades de embarazo.
- Una mujer puede usar este método si sus ciclos menstruales duran entre 26 y 32 días. Para que funcione, la pareja no debe tener relaciones sexuales sin protección en los días de perlas blancas en que la mujer puede quedar embarazada.

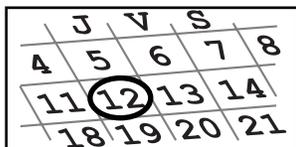
INSTRUCCIONES DE USO



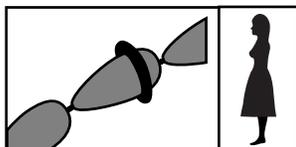
El primer día de la regla mueva el anillo a la perla ROJA. También marque ese día en el calendario.



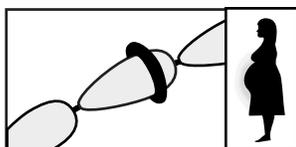
Cada día mueva el anillo a la siguiente perla, siguiendo la dirección de la flecha. Siempre mueva el anillo al levantarse para no olvidarse. Mueva el anillo aún en los días que tiene la regla.



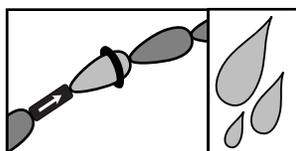
Si no se acuerda si movió el anillo, mire en el calendario el día que vino su regla y cuente cuántos días han pasado. Luego, a partir de la perla ROJA, cuente el mismo número de días en el Collar, y coloque el anillo en la perla correcta. Cada día del calendario es una perla del collar.



Cuando el anillo está en una perla MARRÓN puede tener relaciones sexuales con su compañero. Ese es un día de pocas probabilidades de embarazo.



Cuando el anillo está en una perla BLANCA es día de alto riesgo de embarazo. Ese día evite las relaciones sexuales sin protección.



Cuando empiece su próxima regla, mueva otra vez el anillo a la perla ROJA. Un nuevo ciclo ha comenzado. Si aún le sobran perlas sáltelas.



Acuda a su proveedor si le llega la regla antes de poner el anillo en la perla MARRÓN OSCURO. También acuda a su proveedor si su regla no le ha llegado al día siguiente de haber puesto el anillo en la última perla MARRÓN. En cualquiera de estos casos es posible que el método ya no sea apropiado para usted.

Siempre acuda a un proveedor.

- Si ha tenido sangrado vaginal distinto a la regla.
- Si piensa que ha contraído una enfermedad de transmisión sexual
- Si ha tenido relaciones sin protección en un día de perla BLANCA.