

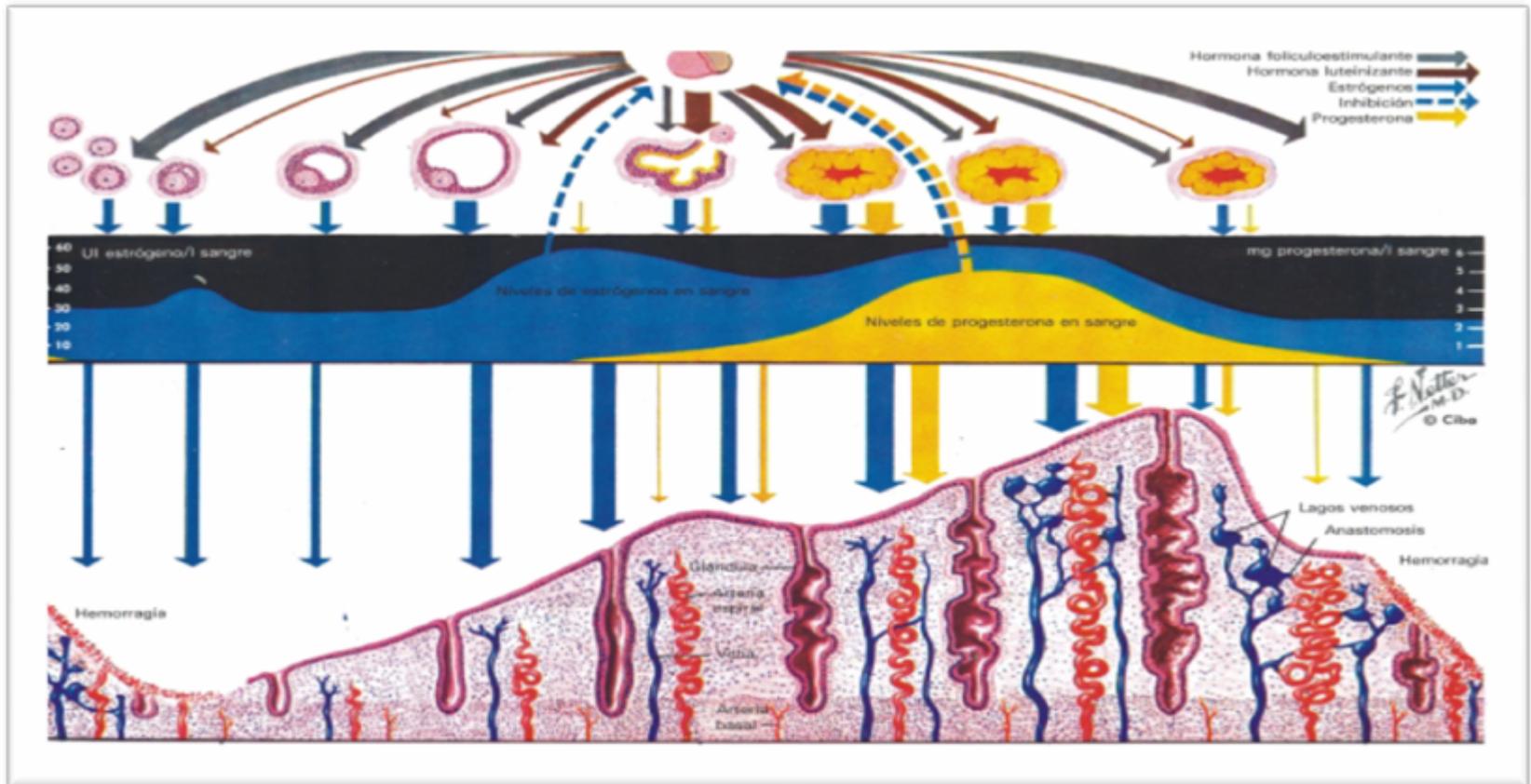


MÉTODOS CONTRACEPTIVOS NATURALES O FISIOLÓGICOS



Seminario Anticoncepción. Abril 4, 2009.

Conciencia de la Fertilidad



OPCIONES:

1-MÉTODO CALENDÁRICO (Ogino-Knaus).

ESTUDIO PREVIO POR LO MENOS 8-12 SEMANAS:

CICLO MÁS CORTO; RESTAR 19 DÍAS.

CICLO MÁS LARGO; RESTAR 11 DÍAS.

Los días más peligrosos están entre los resultantes.

Aceptabilidad cada vez menor.

OPCIONES:

2- TEMPERATURA BASAL CORPORAL (TBC).

Basado en el efecto hipertérmico de la Progesterona sobre el centro termorregulador hipotalámico.

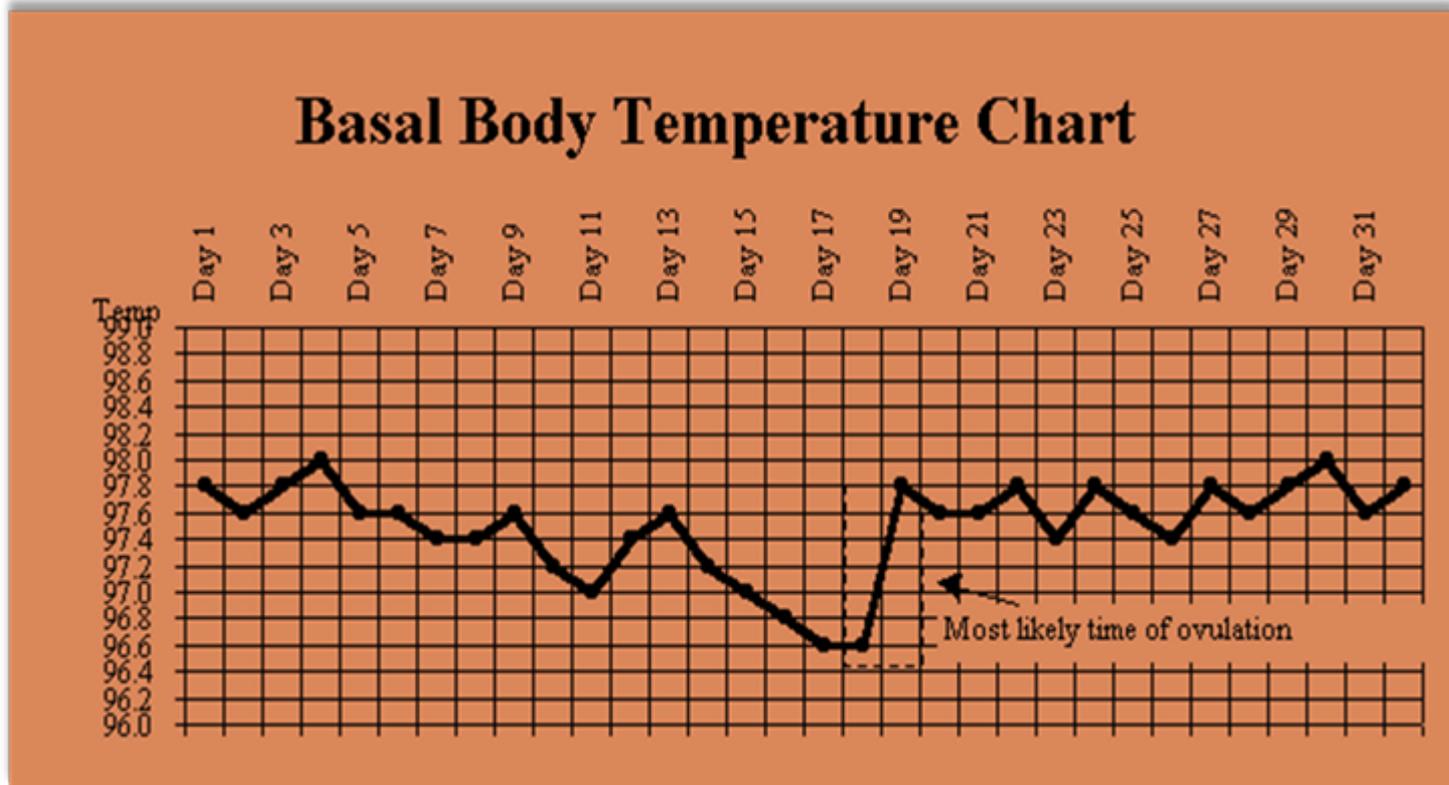
Requiere abstinencia desde la última menstruación hasta 3 días después del aumento de temperatura.

Contención muy difícil de llevar .

Es inconstante.

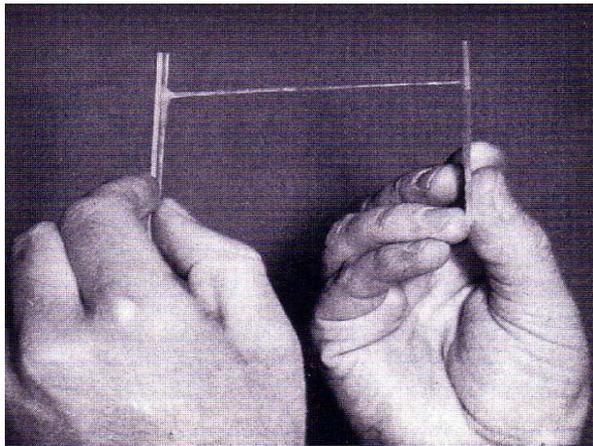
Eficaz si se combina con el método calendárico o el del moco cervical.

Curvas de temperatura basal

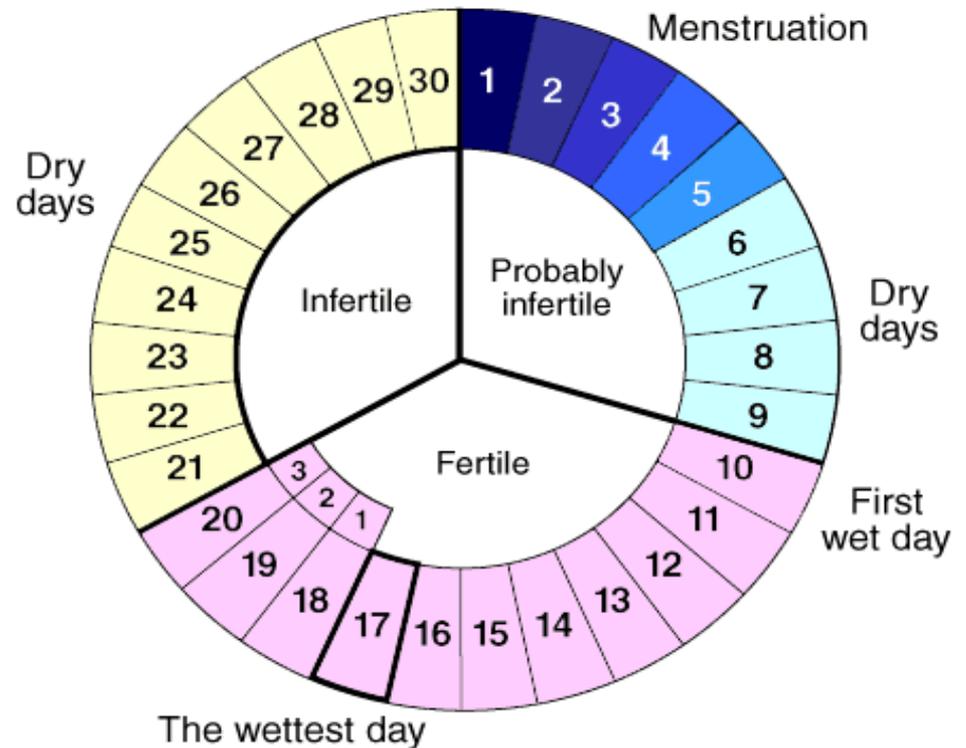


OPCIONES

3- METODO DEL MOCO CERVICAL (BILLINGS).



Cervical Mucus Method



MOCO CERVICAL

SÍNTOMAS Y SIGNOS DEL MOCO CERVICAL Y REGLAS PARA LA ABSTINENCIA PERIÓDICA SEGÚN LABAKK Y QUEENAN 1989.

Fase del ciclo	Días	Características	Sensación	Reglas
1- Menstruación	3-5	Oscuro por sangre menstrual	Húmeda	Abstenerse. moco no visible
2-Post.Menstrual	2-4	No hay moco	Seca	Coito días alternos
3-Días preovulatorios	2	Moco espeso	Empieza humedad	Abstenerse
4-Periovulatoria	3-5	Muy fluido y abundante	Humedad fuerte	Abstenerse
5-Post. ovulación	0-3	Vuelve a ser espeso	Disminuye la humedad	Coito a partir del 4to. día del cambio
6-Días infértiles post.ovulatorios	7-12	No hay moco	Sequedad	Coito
7-Posovulatorio tardío	0-3	Variable	Variable	Coito

VENTAJAS

Las ventajas de estos métodos incluyen:

Ausencia de efectos secundarios debido al uso de fármacos o sustancias al interior del cuerpo o fuera de él.

Son relativamente económicos.

Son aceptables para los grupos religiosos que se oponen al uso de otros métodos anticonceptivos.

Ayudan a la planeación del embarazo debido a que los signos de fertilidad se conocen bien.

DESVENTAJAS

Las desventajas incluyen:

La necesidad de llevar un registro durante diversos ciclos menstruales antes de usar el método.

Necesidad de registrar cuidadosamente los datos para asegurarse que sean precisos.

Orientación inicial y continua amplia.

Restricción de la espontaneidad sexual y necesidad de abstinencia o del uso de algún otro método anticonceptivo durante una porción considerable del ciclo.

Algunas mujeres no son capaces de reconocer los cambios de mucosidad cervical.

Los ciclos irregulares hacen que el método calendárico y de la temperatura basal corporal sean menos confiables.