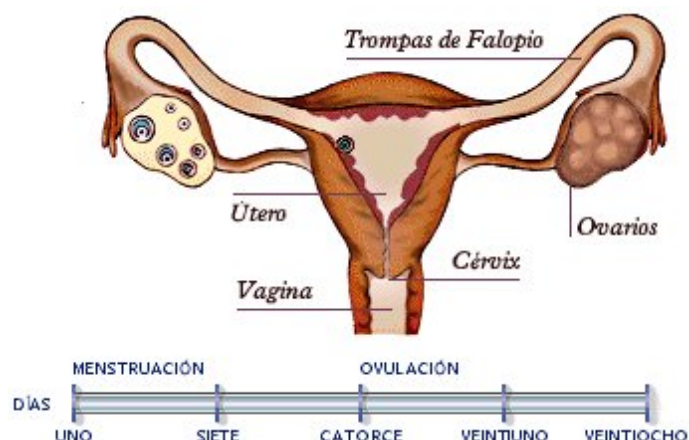


»ANTICONCEPCIÓN NATURAL

Esta manera de anticoncepción parte del conocimiento de los días fértiles de la mujer, en los cuales la pareja debe abstenerse de la practicar el coito.

Existen 3 métodos naturales: el del calendario, el de la temperatura y el del moco cervical. Su índice de fracaso es muy elevado, pues generalmente oscila entre el 20 y el 30%. No deben ser utilizados por mujeres que tengan ciclos irregulares, pues en ese caso no se puede apreciar cuáles son los días fértiles. Su ventaja es que no provocan los efectos secundarios propios de los métodos con sustancias químicas u hormonas. Son los únicos permitidos por la Iglesia Católica.

La combinación de los tres métodos puede disminuir el riesgo de embarazo, puesto que éste es más probable si se emplea un sólo método.



»Método del calendario o método Ogino:

Consiste en llevar a cabo, durante al menos 6 meses, un registro de las fechas en que se inicia la menstruación, con la finalidad de conocer en qué días tiene lugar la ovulación.

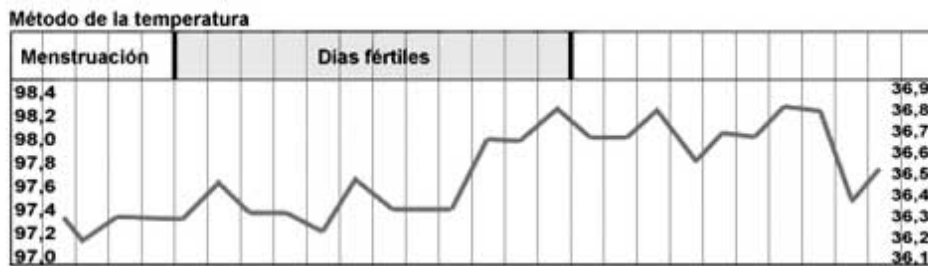
Como la ovulación se produce entre 12 y 15 días antes de la menstruación, se considera que los días fértiles de aquellas mujeres con ciclos regulares de 28 días, son los comprendidos entre el noveno y el decimoctavo día, contando desde el que comenzó la menstruación. En el caso de las mujeres cuyo ciclo dura entre 25 y 35 días, los días fértiles se encuentran entre el séptimo y el vigesimoprimer día a partir del que tuvo lugar la menstruación.

Las variaciones de peso, los partos y el estrés propician los fallos de este método. Su eficacia se encuentra por debajo del 60%.

Métodos combinados																											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

Método del calendario																											
Menstruación																											
Días fértiles																											

Método del moco cervical																											
Menstruación				Seca				Opaca, pastosa, espesa				Transparente, profusa, fluida				Seca, escasa, pastosa, espesa											



»Método de la temperatura:

La temperatura basal es la temperatura más baja que tiene una persona en el momento de despertarse. La ovulación se produce el día del mes en que la temperatura se encuentra en el punto más bajo.

El método consiste en medir y registrar en un gráfico la temperatura bucal o rectal durante un periodo no inferior a seis meses para obtener cierta fiabilidad. La temperatura aumenta de 0,2 a 0,5 grados centígrados en las 24 horas posteriores a la ovulación, debido al aumento del nivel de progesterona que se produce en esos momentos.

Para evitar el embarazo es preciso no mantener relaciones sexuales durante al menos los 7 días anteriores al día en que se espera que aumente la temperatura y los 3 días posteriores al que se produce dicho aumento. La eficacia de este método es mayor cuando no se realiza el coito desde el primer día del ciclo menstrual hasta 4 días después del aumento de la temperatura, lo que supone la limitación de las relaciones sexuales a 10 u 11 días en cada ciclo.

El mayor inconveniente de este método es que algunas mujeres no experimentan las pautas de temperatura citadas, y además la temperatura corporal puede sufrir variaciones a causa de la gripe, el estrés, etc.

Su tasa de fracaso se estima entre un 6 y un 20%. »Método Billings o del moco cervical:

Consiste en la observación diaria de las secreciones vaginales para detectar variaciones en ellas y predecir la ovulación.

El aumento del nivel de estrógeno que se produce antes de la ovulación da lugar a que la mucosidad sea más transparente, resbaladiza y abundante. Las relaciones sexuales deben evitarse desde el momento en que aparezca la mucosidad con el aspecto citado, hasta que adquieran una textura más espesa y un color amarillento.

Pero las secreciones mucosas pueden variar también a causa de infecciones vaginales, del consumo de algunos medicamentos y de la excitación sexual, y todo ello puede inducir a error en su apreciación.

Además, como se trata de una valoración subjetiva, en ocasiones resulta difícil la determinación de los días fértiles. Un estudio indica que su tasa de fracaso es del 40%.