

Métodos de abstinencia periódica

Pro[♂]salud_♀

Miembro de la Red Prosalud Inter Americana

Verónica Schiappacasse
Chile, 2011

Qué son los métodos de abstinencia periódica (MAP)?

Los MAP son métodos que usan el auto-reconocimiento de los signos y síntomas de fertilidad e infertilidad de la mujer con el fin de evitar un embarazo, como también de obtener un embarazo.

En qué se basan los MAP?

En el hecho biológico de que el varón adulto normal es siempre fértil y que la mujer desde el inicio de la menarquia hasta la menopausia es ocasionalmente fértil.

Requisitos para usar MAP

- Que la mujer y su pareja aprendan a reconocer los días fértiles e infértiles
- Que la pareja tenga la voluntad y la motivación para hacer abstinencia sexual durante los días fértiles
- Personal capacitado para enseñarlos correctamente
- Un período de tiempo de aprendizaje del método y registro diario

Características de los MAP

- Pueden ser efectivos si se usan correctamente
- Pueden ser enseñados por personal no profesional
- No necesitan supervisión médica durante su uso
- Su empleo es barato, no usan drogas, ni artefactos

Características de los MAP

- Aumentan el conocimiento de la mujer y su pareja sobre la anatomía y la fisiología del proceso reproductivo
- Promueven el diálogo en la pareja y la responsabilidad compartida de la regulación de la fertilidad
- Es aceptado por las diversas religiones
- No tiene efectos colaterales

Características de los MAP

- Período de aprendizaje prolongado
- Requieren de un registro diario
- Requieren abstinencia sexual
- Pueden tener una baja eficacia si no se respeta la abstinencia
- La abstinencia puede producir tensión en la pareja
- No protegen de las ITS y VIH/SIDA

Qué métodos incluyen los MAP?

- Ritmo o calendario o de Ogino-Knaus
- Ovulación o moco cervical o Billings
- Temperatura basal
- Sintotérmico
- Collar del Ciclo o de los Días Fijos™

Qué métodos incluyen los MAP?

Además, se han desarrollado en el último decenio kits para determinar los períodos fértiles e infértiles de la mujer, como:

- Bio-self®
- L-Sophia®
- Monitor ovárico de Brown®
- Persona®
- ClearBlue®, etc.

Método del Ritmo o Calendario o de Ogino-Knaus



Método del Ritmo o Calendario o de Ogino-Knaus

- Este fue el primer MAP propuesto en la década de los 30' por Ogino y Knaus.

Bases fisiológicas

- La ovulación es única en cada ciclo menstrual y ocurre 14 ± 2 días antes de la menstruación
- La sobrevivencia del óvulo es de 24 horas
- La sobrevivencia del espermatozoide es de 48 a 72 horas

Método del Ritmo o Calendario o de Ogino-Knaus

- Cálculo de Ogino determina un período fértil de 8 días y de Knaus uno de 5 días.
- Para ambos se necesita conocer los 12 ciclos menstruales previos.

Método del Ritmo o Calendario o de Ogino-Knaus

Cálculo de Ogino (el más usado)

- Al ciclo más corto se le resta 18= primer día fértil
- Al ciclo más largo se le resta 11= último día fértil.

Cálculo de Knaus

- Al ciclo más corto se le resta 17= primer día fértil
- Al ciclo más largo se le resta 13= último día fértil.

Método del Ritmo o Calendario o de Ogino-Knaus

Cálculo de Ogino

- El número 18 se obtiene considerando que la ovulación ocurre 14 ± 2 días antes de la próxima menstruación (16) y la suma de 2 días que representan la sobrevivencia del espermatozoide
- El número 11 se obtiene del cálculo del período más corto entre el día de la ovulación y el inicio de la menstruación, que sería 12, quedando sólo 11 días infértiles

Método del Ritmo o Calendario o de Ogino-Knaus

El método del ritmo calculado así ha demostrado tener una baja eficacia porque:

- En mujeres con ciclos irregulares determina períodos de abstinencia muy largos.
- La sobrevivencia del espermatozoide se ha demostrado que es de 5 días y más, y el período entre la ovulación y la menstruación puede durar más de 14 ± 2 días.

Método del Moco Cervical o de la Ovulación (Billings)



Método del Moco Cervical o de la Ovulación (Billings)

- Este método fue descrito por Billings en 1964.
- Se basa en que la mujer puede reconocer sus días fértiles e infértiles usando como indicadores el moco cervical y las sensaciones de humedad y sequedad percibidas en la vulva.

Método del Moco Cervical o de la Ovulación (Billings)

- Días fértiles: el moco cervical es elástico, acuoso, transparente (clara de huevo crudo) y se produce por acción de los estrógenos en el período pre-ovulatorio. Este moco permite la entrada de los espermatozoides al útero y su sobrevivencia en las criptas cervical.
- Días infértiles: el moco cervical es opaco y pegajoso y se produce por acción de la progesterona en el período post-ovulatorio. Este moco no permite la entrada de los espermatozoides al útero.

Método del Moco Cervical o de la Ovulación (Billings)

Bases fisiológicas

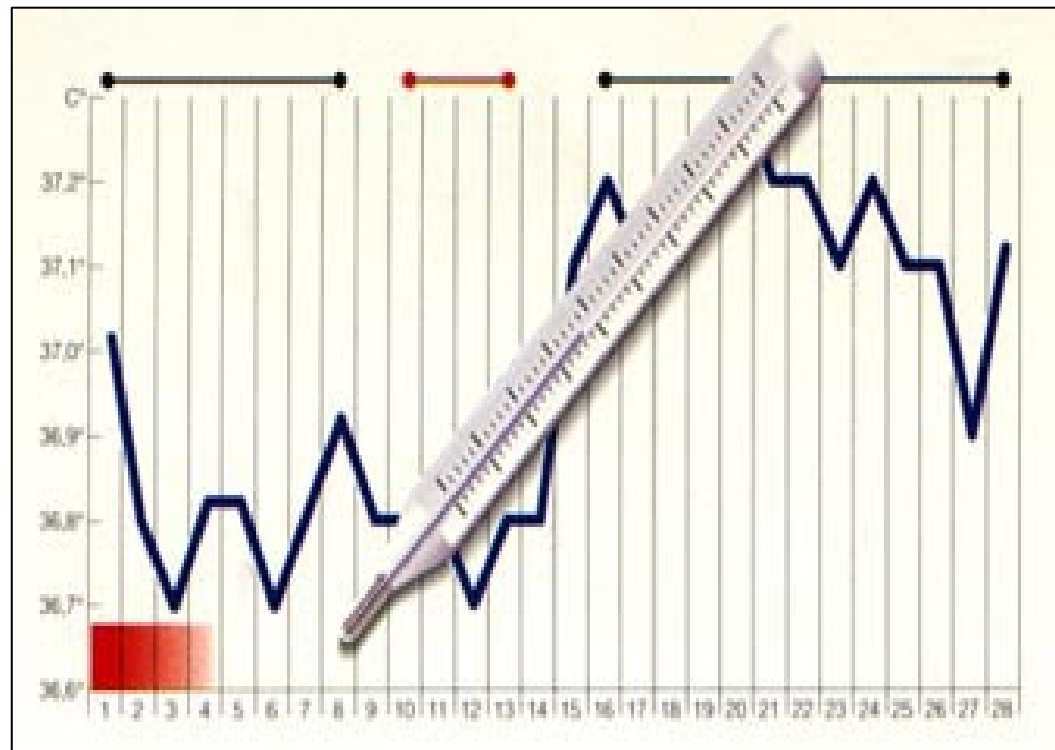
- La mayor filancia y cristalización del moco cervical ocurre con el peak de los estrógenos
- El peak de los estrógenos ocurre 24 horas antes del peak de LH (promedio)
- El peak de LH ocurre entre 16 a 17 horas antes de la ovulación
- La supervivencia del óvulo es de 24 horas
- La supervivencia de los espermatozoides es de ± 5 días

Método del Moco Cervical o de la Ovulación (Billings)

Modo de uso del método

- Hacer abstinencia durante la menstruación
- Tener relaciones sexuales noche por medio después del término de la menstruación y hasta el inicio del periodo fértil (percepción del primer signo de fertilidad)
- Hacer abstinencia durante los días fértiles hasta tres días después del peak del moco cervical o viraje del moco.

Método de la temperatura basal



Método de la temperatura basal

Bases fisiológicas

- La temperatura corporal basal de la mujer tiene dos fases durante el ciclo menstrual, una primera fase de temperaturas bajas y una segunda de temperaturas más elevadas.
- El alza de la temperatura está determinada por el aumento de la progesterona que se produce después de la ovulación.
- La progesterona actúa sobre el centro termorregulador hipotalámico, aumentando la norepinefrina, que es una hormona termogénica.

Método de la temperatura basal

Modo de uso del método

- Tomar la temperatura todos los días y la misma hora
- Tomar la temperatura siempre en el mismo lugar (boca, recto, vagina)
- Usar siempre el mismo termómetro
- Tomar la temperatura después de al menos 3 horas consecutivas de sueño
- El alza debe ser de entre 0,2 a 0,6 °C y mantenerse por 3 días consecutivos
- Hacer abstinencia desde el primer día de la menstruación hasta 3 días después del alza térmica

Método Sintotérmico

Bases fisiológicas

Utiliza todos los parámetros de fertilidad e infertilidad de los métodos anteriores (calendario, temperatura, moco cervical).

Para determinar el inicio del período fértil, se restan 20 al ciclo más corto de los últimos 6 ciclos.

Para la temperatura utiliza sólo fase post-ovulatoria.

Además, recomienda usar otros parámetros, como: palpación del cuello uterino, dolor en fosas iliacas o hipogastrio, goteo intermenstrual, distensión abdominal y sensibilidad y tensión mamaria.

Método Sintotérmico

Modo de uso del método

- Abstinencia sexual durante la menstruación
- Relaciones sexuales día por medio hasta que aparezca el primer signo o síntoma de fertilidad (calendario o moco cervical)
- Abstinencia sexual hasta 3 días después que se presente el último signo o síntoma de fertilidad (viraje del moco cervical, alza térmica)

Método del Collar del Ciclo o de los Días Fijos™



Método del Collar del Ciclo o de los Días Fijos™

El Collar del Ciclo fue desarrollado y validado por el Instituto de Salud Reproductiva de la Universidad de Georgetown. El Collar del Ciclo se basa en el Método de Días Fijos™.

El Collar del Ciclo es un collar de 32 cuentas de colores que representan el ciclo menstrual de la mujer, donde cada cuenta representa un día del ciclo.

La cuenta roja marca el inicio de la menstruación, las cafés los días infértiles y las blancas los fértiles.

Es importante saber que el Collar del Ciclo es apropiado sólo para mujeres con ciclos menstruales de 26 a 32 días de duración.

El Collar del Ciclo considera 7 días sin abstinencia desde que se inicia el ciclo menstrual, seguido de 12 días de abstinencia y el resto del ciclo sin abstinencia hasta la próxima menstruación.

Método del Collar del Ciclo o de los Días Fijos TM

Modo de uso del método

- El día que viene la regla se pone el anillo en la cuenta roja. Cada día se mueve el anillo a la siguiente cuenta, en la dirección de la flecha.
- Cuando el anillo está en la cuenta roja o en cualquiera de las cuentas café, el riesgo de embarazo es muy bajo. En estos días la mujer puede tener relaciones sexuales.
- Cuando el anillo está en una cuenta blanca, el riesgo de embarazo es alto. En estos días la mujer debe evitar las relaciones sexuales para prevenir el embarazo.

Cuál es la eficacia?

Tasa de embarazos por 100 mujeres en los primeros 12 meses de uso

Método	Uso correcto y consistente	Uso típico
Temperatura	1	25
Sintotérmico	2	25
Ovulación o moco cervical	3	25
Calendario	9	25
Collar del Ciclo o de los Días Fijos	5	12

Fuentes: Criterios Médicos de Elegibilidad para el Uso de Anticonceptivos. Tercera Edición. OMS, 2009 y <http://www.cyclebeads.com/>

Criterios de Elegibilidad

No existen condiciones de salud de la mujer que contraindiquen el uso de los MAP.

Hay algunos períodos en la etapa reproductiva de la mujer o ciertas condiciones de salud que recomiendan usarlos teniendo cuidados adicionales o retrasar el inicio hasta que la condición sea resuelta o corregida.

- Post-menarquia, peri-menopausia, lactancia materna, post-parto sin lactancia y post-aborto
- Flujo vaginal
- Sangrado vaginal irregular
- Uso de medicamentos que afectan la regularidad de los ciclos, las hormonas y/o los signos de fertilidad (litio, antidepresivos, ansiolíticos, antibióticos, antiinflamatorios)
- Enfermedades que elevan la temperatura corporal

Criterios de Elegibilidad

Las mujeres que tengan condiciones de salud que hacen que un nuevo embarazo signifique un riesgo inadmisibles para su salud o su vida, deben ser informadas de que los MAP podrían no ser apropiados para ellas debido a su alto porcentaje de falla en el uso típico.

Los MAP no protegen de las infecciones de transmisión sexual, ni del VIH/SIDA.