

## Dónde se puede conseguir el Collar del Ciclo®?

Llame a su clínica de planificación familiar más cercana para información o referencias. Se recomienda a las personas interesadas en este método que obtengan instrucción de cómo usarlo de parte de un proveedor de planificación familiar capacitado. También puede obtener el Collar del Ciclo en <http://www.cyclebeads.com/collardelciclo/index.cfm>.

### Center for Health Training

614 Grand Avenue, Suite 400  
Oakland, CA 94610-3523

510.835.3700 - p

510.625.9307 - f

[oakland@jba-cht.com](mailto:oakland@jba-cht.com)

[www.centerforhealthtraining.org](http://www.centerforhealthtraining.org)

Revised 2009

# Método de Días Fijos® con el Collar del Ciclo®

## Cómo funciona el collar:

El Collar del Ciclo® es un collar de 32 perlas de colores que representa el ciclo menstrual de la mujer. El collar le ayuda a una mujer seguir su ciclo menstrual, identificar si está o no está en un día fértil, y ayuda que observe cuánto tiempo dura su ciclo. Las perlas marrones representan días que es muy baja la probabilidad que quede embarazada. Para usar el Collar del Ciclo, tiene que tener su menstruación cada mes (26 a 32 días aparte).



## Cómo se usa el collar:

Cada perla es un día del ciclo menstrual. El ciclo EMPIEZA el primer día de la menstruación. El ciclo TERMINA el día antes de que empiece la siguiente menstruación. Su menstruación es solo los días que tiene su sangrado menstrual. Su ciclo incluye todos los días desde el primer día de menstruación hasta el día antes de la siguiente menstruación. Un nuevo ciclo empieza cada vez que empiece su menstruación.

(continued)

El día que empiece su menstruación mueva el anillo a la perla ROJA, y también marque ese día en un calendario. Mueva el anillo a una perla cada día, incluyendo los días que tenga sangrado menstrual. Cuando el anillo esté en una perla BLANCA usted puede quedar embarazada. En esos días debe usar un condón u otro método de barrera, o evitar las relaciones sexuales completamente o aquellas actividades sexuales que puedan resultar en un embarazo.

Los días que el anillo esté en una perla MARRON es muy poca la probabilidad que quede embarazada. Puede tener relaciones sexuales sin usar protección. El día que empiece su menstruación de nuevo, mueva el anillo a la perla ROJA para empezar otra vez. Salte cualquier perlas que le queden.

Es importante que recuerde mover el anillo cada día. Si se le olvida mover el anillo, mire su calendario por la fecha que marco cuando empezó su última menstruación. Empezando con ese día, cuente en el calendario los días que han pasado incluyendo hoy. Luego a partir de la perla roja, cuente en el collar el mismo número de perlas y coloque el anillo en la perla de hoy.

### **Eficacia:**

En el término de un año, aproximadamente cinco de cada 100 mujeres podrían quedar embarazadas (95% de eficacia) aunque usen el Collar del Ciclo correctamente cada vez (un uso perfecto). Si usted no usa el Collar del Ciclo correctamente y constantemente, por ejemplo si usted tiene relaciones sexuales sin protección en un día de perla blanca (un uso típico), la probabilidad de un embarazo aumenta.

### **Ventajas:**

El collar es una alternativa natural para las mujeres que no desea usar métodos hormonales. El collar es reusable, económico y no afecta el medio ambiente. Este método le ayuda a conocer su ciclo menstrual y puede promover la comunicación entre la pareja. El

collar es un método apropiado para aquellas personas que tienen preocupaciones de tipo religioso con otros métodos hormonales.

### **Posibles desventajas y efectos secundarios:**

Este método no tiene efectos secundarios. Las mujeres con ciclos menores de 26 días o mayor de 32 días no pueden usar este método. Quienes usen este método deben usar un condón u otro método de barrera, o evitar las relaciones sexuales que puedan resultar en un embarazo durante los días de perlas blancas. Debe mover el anillo diariamente para poder seguir su ciclo. Si ha tenido un bebe recientemente, esta amamantando, o si recientemente a usado otro método anticonceptivo, hable con su proveedor de servicios de salud antes de usar el Collar del Ciclo.

### **Riesgos potenciales:**

El collar no le brindará protección contra el VIH/SIDA ni enfermedades transmitidas sexualmente (ETS).

Llame a su proveedor en los siguientes casos:

- Si su menstruación empieza antes de poner el anillo en la perla marrón mas oscura. Esto significa que su ciclo es menor de 26 días.
- Si su menstruación no empieza al día siguiente de haber puesto el anillo en la última perla marrón. Esto significa que su ciclo es mayor de 32 días.
- Si piensa que podría estar embarazada porque no le ha empezado su menstruación.
- Si tuvo relaciones sexuales sin protección en un día de perla blanca. Debe ir inmediatamente a su farmacia o proveedor más cercano para obtener anticoncepción de emergencia (AE).
- Si usted tiene o es mayor de 17 años no necesita receta médica. Para ubicar a un proveedor de AE local, llame a la línea gratuita para anticonceptivos de emergencia (1-888-NOT-2-LATE) visite el sitio en la red [www.not-2-late.com](http://www.not-2-late.com).