

Método de Días Fijos® (MDF) y el Collar del Ciclo®

Basado en fisiología reproductiva, el MDF identifica los días de mayor probabilidad de embarazo en el ciclo menstrual en que la pareja evita las relaciones sexuales sin protección para prevenir un embarazo. El Collar del Ciclo®, la herramienta en la ilustración, le ayuda a la mujer a llevar el control de su ciclo para saber en que días esta fértil. Un estudio clínico determinó la eficacia del método en un 95% con uso correcto y 88% con uso típico, lo cual está dentro del rango para otros métodos cuya eficacia dependen del usuario. La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce al MDF como una buena práctica basada en la evidencia y lo incluye dentro de los documentos guía en planificación familiar (PF). El MDF también está incluido en normas y políticas nacionales de más de 16 países en todo el mundo. Información adicional está disponible en www.irh.org.



Método de Días Fijos®: Fomentando la equidad de género e involucrando a los hombres en la planificación familiar

La Conferencia Internacional de Población y Desarrollo promueve la equidad de género y asigna la responsabilidad sobre decisiones en planificación familiar tanto al hombre como la mujer. Un método que contribuye a alcanzar este objetivo es el Método de Días Fijos® (MDF), el cual por definición enfatiza en el uso del método en pareja. El MDF está basado en el conocimiento de cuando durante el ciclo menstrual esta fértil la mujer y es apropiado para las mujeres con ciclos menstruales que regularmente están entre los 26 y 32 días de duración. El método identifica los días 8 al 19 como los días fértiles del ciclo en que las parejas deben evitar las relaciones sexuales o usar métodos de barrera como el condón para evitar el embarazo. Para usar el método se puede emplear el Collar del Ciclo cuyas perlas de colores le ayudan a la mujer identificar sus días fértiles e infértiles y también facilitarle la comunicación con su pareja.

¿Pueden los hombres participar en el uso del MDF y usarlo correctamente?

En ocasiones los tomadores de decisiones vacilan ante la idea de incluir el MDF en sus programas, porque asumen que los hombres no estarán de acuerdo o no podrán abstenerse o usar condones en los días fértiles. También tienen preocupaciones sobre la violencia de género y las enfermedades de transmisión sexual que resulte de las relaciones sin protección. La realidad es que a pesar que estos son problemas serios, muchas mujeres no los experimentan. En cada población hay mujeres cuyos maridos aceptan a usar este método y hacerlo efectivamente. Un gran número de estas mujeres no están usando un método de planificación familiar y el MDF es una opción para prevenir el embarazo con un método natural exento de hormonas.

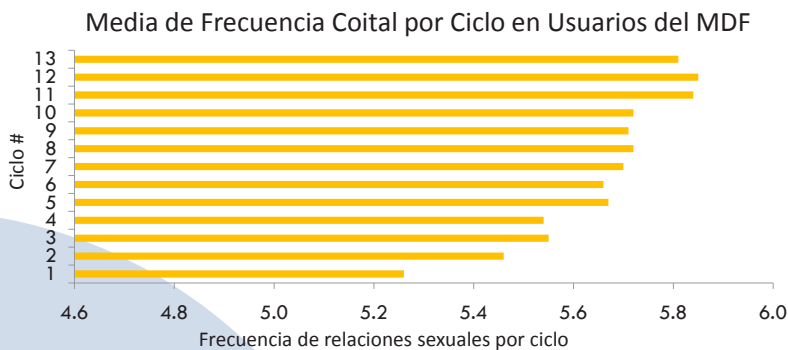
La investigación ha demostrado que la pareja masculina de la mujer que selecciona el MDF puede y está interesado en usar el método correctamente. Solo un 2% de las mujeres que abandonaron el estudio de investigación que probó la eficacia del MDF, porque su compañero no deseaba usar el método. De acuerdo con la información de 14 estudios realizados en América latina, Asia y África, pocas mujeres reportaron que sus parejas insistían en tener relaciones durante los días fértiles.¹ Los resultados de estos estudios demostraron que hay hombres interesados en usar el MDF y participar de varias maneras en el uso del método, ya sea usando condones o la abstinencia en los



días fértiles; apoyando a la mujer el uso del método; llevando la cuenta de los días fértiles; o comprando el collar o condones. Otros hallazgos muestran que el collar es una herramienta de comunicación que ha ayudado a la mujer y al hombre a hablar sobre el tema de la planificación familiar o les ha facilitado hablar sobre el tema de la sexualidad, así como la decisión de cómo cuidarse del embarazo en los días fértiles.ⁱⁱ El Collar del Ciclo es una ayuda visual que el hombre puede ver y saber si las perlas indican días fértiles de la mujer.

¿Cómo influencia el MDF la relación de la pareja?

Una pregunta frecuente sobre el MDF es si interfiere en las relaciones sexuales de la pareja. Análisis de la frecuencia coital en estudios sobre el MDF muestra que las parejas que lo usan tienen relaciones con la misma frecuencia que quienes usan otros métodos, pero que las relaciones ocurren durante los días no fértiles de la mujer (días 1 al 7 o después del día 20 del ciclo). Datos de encuestas en 26 países muestra que el promedio de coito en las mujeres sexualmente activas de de 5.5 veces por ciclo, lo cual es la misma frecuencia para las que



usan el MDF y comparable con el promedio de 4.9 veces de las mujeres que usan métodos basados en regular las relación coital.ⁱⁱⁱ Por otra parte, con el tiempo las parejas aprenden a ajustar sus relaciones sexuales durante los días infértiles y la frecuencia de las relaciones aumenta de 5.27 a 5.81 un año después de iniciar el MDF.

Pero la frecuencia de las relaciones es solo parte de la historia. Las parejas que usan

el MDF tienen algo que contar sobre el efecto del uso del método en su relación. Algunos reportan estar insatisfechos con el cambio de comportamiento sexual en los días fértiles, mientras que la mayoría de las parejas informan mayor control de su fertilidad y cambios positivos en sus emociones, su bienestar físico, y mayor respeto mutuo. Otros dicen mayor sensualidad relacionada con la programación de las relaciones y prácticas sexuales. En India rural, más del 90% de las mujeres que usan el MDF reportan tener una mejor comunicación, afecto y comprensión, así como la habilidad de hablar sobre el sexo. Solo 8% de las mujeres reportaron que el uso del MDF había influenciado negativamente en su relación de pareja porque sus maridos estaban enojados o incómodos evitando las relaciones coitales durante los días fértiles. Y muchas otras mujeres reportan no haber diferencia alguna en su relación.^{iv}

¿Qué dicen quienes usan el MDF?



“El MDF nos a ayudado a acercarnos más, a entender las necesidades de cada uno, y ahora hablamos de cosas intimas y esto le ha dado placer a nuestra relación sexual que solía ser muy monótona.” -Hombre en la India

“El conocimiento de los días seguros y los no seguros me hace sentir liberada.” -Mujer en El Salvador

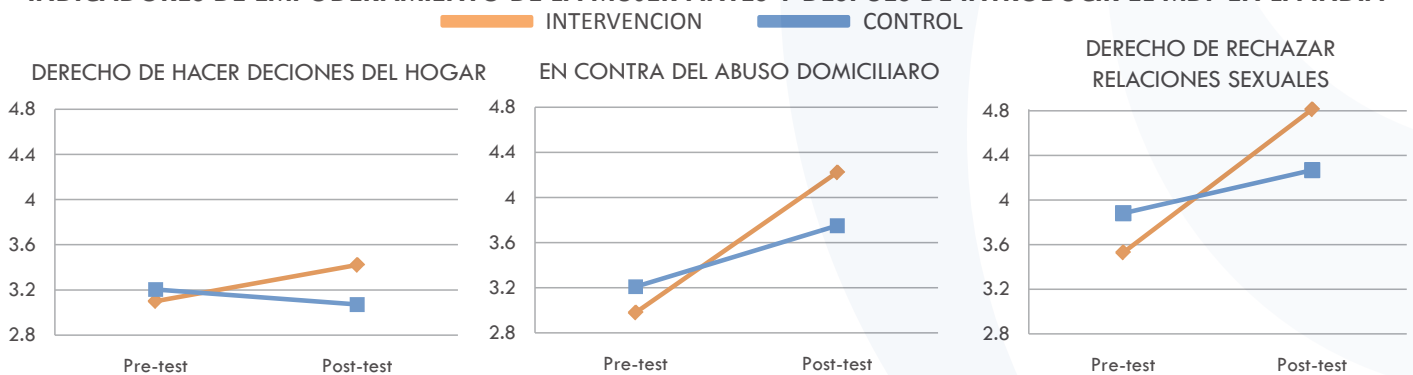
“Ahora sabemos cómo funciona el cuerpo y como protegernos durante los días fértiles. Gracias al collar ahora sabemos cuándo vendrá mi regla”. -Mujer en Benín



¿Cómo influencia el MDF el empoderamiento de la mujer?

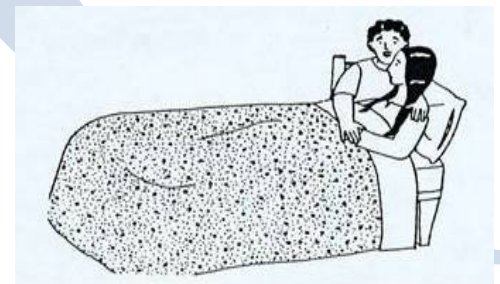
Los resultados de entrevistas a profundidad con personas que usan el MDF sugieren que el uso del MDF fue empoderador para muchas mujeres. Las mujeres pudieron entender el ciclo menstrual y como el método les ayuda a prevenir el embarazo. En un estudio realizado en Guatemala, un aumento significativo en la habilidad de las mujeres de cuidar de su propia salud, negarse a tener relaciones y comunicarse con su pareja, se identificó seis meses después de uso del método.^v Una encuesta comunitaria en la India antes y después de la introducción del MDF rindió resultados similares, como se ve en las graficas debajo (las respuestas se midieron en una escala de 1 a 5).^{vi} Estos resultados sugieren intervenciones, que aumentan la comunicación de pareja y su capacidad decisoria, tales como la enseñanza y consejería en el uso del MDF, tienen el potencial de contribuir al empoderamiento de la mujer.

INDICADORES DE EMPODERAMIENTO DE LA MUJER ANTES Y DESPUES DE INTRODUCIR EL MDF EN LA INDIA

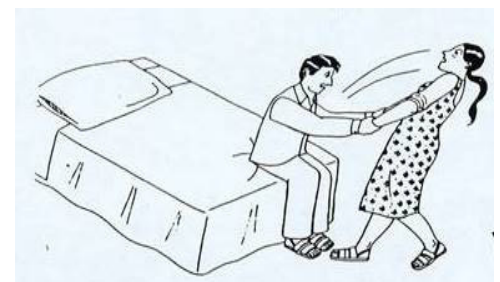


¿Qué parejas pueden usar el MDF exitosamente?

Al igual que otros métodos de planificación familiar, el MDF no es apropiado para todas las mujeres y parejas. Por ejemplo, es improbable que tenga éxito entre parejas cuya relación está caracterizada por inequidad de género y violencia. Las parejas en discordia y aquellos en riesgo de ITS no son candidatas/os para el MDF. Un aspecto importante de la oferta del MDF es asegurarse que tanto mujeres como hombres tengan la información que necesitan para decidir si este método es apropiado para ellos, y proveerlos con la información y habilidades necesarias para usar el método correctamente. La aceptabilidad y uso correcto del método que pueden apreciarse en diversos contextos en todo el mundo se puede atribuir a que los programas le han dado la importancia adecuada a evaluar si las parejas reúnen los requisitos del método y la calidad de la consejería. Es importante que tanto la mujer como el hombre estén de acuerdo sobre si desean o no un embarazo. También es crítico que ambos comprendan cómo funciona el MDF y que la mujer puede quedar embarazada si tienen relaciones sexuales durante el periodo fértil. Para mejores resultados, los proveedores del método animan a las parejas a decidir de antemano lo que harán durante esos días fértiles, y algunos deciden usar métodos de barrera mientras que otros se abstienen de la relación sexual.



VS.



¿Puede la introducción del MDF ayudar a involucrar al hombre en la planificación familiar?

La integración del MDF puede ayudar a los programas a tratar explícitamente la comunicación de la pareja y los aspectos de sexualidad dentro del contexto de la selección del método, de la enseñanza del mismo, uso del condón, durante el uso del método en pareja y el seguimiento en el servicio. Estudios de investigación, por ejemplo, muestran mejoras significativas en la consejería luego de incorporar el MDF a los programas del sector público.^{vii} Similarmente, datos de Guatemala muestran como una vez que los proveedores empezaron a ofrecer condones como parte de la enseñanza del MDF, se sintieron mas cómodos ofreciéndolos a todos los usuarios.^{viii} El MDF involucra al hombre en la planificación familiar, y los programas que lo ofrecen han tomado la iniciativa de involucrarlos en forma constructiva. Estos programas han hecho su parte a través de lamovilización de líderes. El MDF involucra al hombre en la planificación familiar, y los programas que lo ofrecen han tomado la iniciativa de involucrarlos en forma constructiva. Estos programas han hecho su parte a través de la movilización de líderes masculinos, capacitando a trabajadores comunitarios varones y llegando a los hombres por medio de una variedad de actividades de comunicación.

Para mas información comuníquese con el IRH en irhinfo@georgetown.edu o visite nuestra página de Internet www.irh.org.

ⁱ Gribble J., Lundgren R., Velasquez C., Anastasi E. Being strategic about contraceptive introduction: the experience of the Standard Days Method®. *Contraception*. 77 (2008): 147-154.

ⁱⁱ Gribble, 2008.

ⁱⁱⁱ Sinai, I., and M. Arevalo. It's all in the timing: Coital frequency and fertility awareness-based methods of family planning. *Journal of Biosocial Science*. 38 (2005): 763-777.

^{iv} Introduction of the Standard Days Method® in CARE-India's Community-Based Reproductive Health Programs. October 2005. Washington, D.C.: Institute for Reproductive Health, Georgetown University for the U.S. Agency for International Development.

^v Comparison of Standard Days Method® User Tools. February 2008. Washington, D.C.: Institute for Reproductive Health, Georgetown University for the U.S. Agency for International Development.

^{vi} Introduction of the Standard Days Method® in CARE-India's Community-Based Reproductive Health Programs. October 2005. Washington, D.C.: Institute for Reproductive Health, Georgetown University for the U.S. Agency for International Development.

^{vii} Assessing the impact of scaling-up the Standard Days Method® in India, Peru, and Rwanda. February 2008. Washington, D.C.: Institute for Reproductive Health, Georgetown University for the U.S. Agency for International Development.

^{viii} Strengthening Services and Increasing Access to the Standard Days Method® in the Guatemala Highlands. January 2006. Washington, D.C.: Institute for Reproductive Health, Georgetown University for the U.S. Agency for International Development.

Institute for
Reproductive Health
Georgetown University
4301 Connecticut Avenue NW,
Suite 310
Washington, DC 20008
Tel. 202-687-1392
Fax: 202-537-7450
irhinfo@georgetown.edu

El Instituto de Salud Reproductiva de la Universidad de Georgetown aporta a una gama de iniciativas de salud y está dedicado a ayudar a mujeres y hombres a tomar decisiones informadas en planificación familiar y poner a su disposición opciones naturales sencillas y eficaces. Para más información sobre el Instituto visite la página www.irh.org.

Esta publicación y el proyecto que aquí se reporta fueron financiados por la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional, por medio del convenio de cooperación HRN-A-00-97-00011-00.

