

Métodos de planificación familiar del ritmo y de la ovulación

(Rhythm and Ovulation Methods of Family Planning)

Los métodos del ritmo y de la ovulación son dos formas naturales de control natal. Ambos métodos dependen de evitar el acto sexual mientras la mujer está fértil. Por esta razón son menos efectivos que otros métodos. Aproximadamente, el 20 por ciento de todas las mujeres que usan esta forma de control natal quedan embarazadas anualmente.

El método del ritmo se basa en estimar cuándo se está fértil, llevando un registro de los ciclos menstruales. Se empieza llevando el registro de los ciclos menstruales por lo menos por tres meses, anotando cuántos días pasan desde el primer día de una regla hasta el primer día de la siguiente. No todas las mujeres tienen ciclos de 28 días, el lapso que dura un ciclo puede variar de mes a mes. Por esta razón, hay que hacer un promedio de la duración del ciclo. De esta manera, se puede predecir el primer día de la siguiente regla.

Cuente de atrás para adelante 14 días para hallar el día aproximado de la ovulación. Ya que el espermatozoide puede vivir hasta tres días y por las variaciones del ciclo, debe evitar el acto sexual cinco días antes de la fecha de ovulación y cinco días después, diez días en total. Si sus ciclos son más variables, debe añadir hasta más días a la época “insegura”.

El método de planificación familiar de la ovulación requiere una o más maneras de encontrar cuándo se ovula; entre ellas, el tener en cuenta los dolores abdominales, la temperatura del cuerpo, los cambios de las secreciones vaginales o los cambios hormonales en la orina.

Durante la ovulación, muchas mujeres notan dolores suaves en la parte baja del abdomen, por unas pocas horas o por unos cuantos días. Si usted detecta este dolor de la ovulación, le puede ayudar a identificar sus etapas de fertilidad.

La ovulación puede estar indicada por una baja leve de la temperatura del cuerpo. Después de la ovulación, la temperatura sube por lo menos medio grado y permanece así, casi hasta empezar el período menstrual. Tómese la temperatura todas las mañanas a la misma hora, antes de levantarse. Use un termómetro especial que se llama termómetro basal, el cual marca sólo unos cuantos grados cerca de la temperatura normal del cuerpo. Debe tomarse la temperatura por un total de cinco minutos y mantener un cuadro de sus temperaturas por unos cuantos meses, hasta que pueda reconocer un patrón.

Otra manera de determinar cuándo se ovula es notando los cambios de las secreciones vaginales. Unos tres días antes de la ovulación, el moco se vuelve resbaloso y abundante; es turbio al principio y luego transparente como clara de huevo. Ésta es la etapa fértil. Debe evitar el acto sexual desde que aparece este moco delgado y resbaloso hasta el día pico, de más abundancia del mismo, y por tres días completos después de ello.

Finalmente, la ovulación se puede también detectar haciendo una prueba en la orina para encontrar los cambios hormonales que ocurren 36 horas antes de la ovulación. Este método es muy exacto, pero es caro. Si

quiere usar el método de control natal de la ovulación, debe comentarlo primero con su proveedor de salud o con la Enfermera Consejera de obstetricia y ginecología de Kaiser Permanente.

* * * * *

Para mayor información acerca de la salud ...

- Consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Escuche el Teléfono de la salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.
- Visite nuestro sitio Web en *members.kp.org*
- Contacte el Departamento de Educación para la Salud de su centro para obtener libros, videos, averiguar de clases y de recursos adicionales.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado médico que usted recibe de su doctor o de otro profesional médico. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.