



Información acerca del Anticonceptivo del Ritmo de Fertilidad

¿Qué significa el método anticonceptivo del ritmo de fertilidad ?

El método anticonceptivo del ritmo de fertilidad consiste en determinar cuáles días está más propensa a quedar embarazada, para **no tener relaciones sexuales durante esos días**.

Algunas personas también lo llaman el método del "ritmo".

¿Cómo funciona este método?

Cuando la mujer suelta un óvulo (huevo), si no hay espermatozoides no puede quedar embarazada. Esto generalmente significa que usted no debe tener relaciones sexuales desde alrededor de **cinco días antes hasta tres días después** de cuando se estima que se soltará el óvulo.

¿Cuán eficaz es el método anticonceptivo del ritmo de fertilidad?

Si usted es muy cuidadosa en tomarse la temperatura y en observar ciertos cambios en su cuerpo, este método funciona aproximadamente entre un 78 por ciento y un 84 por ciento del tiempo. Este método es menos eficaz que la mayoría de los otros métodos anticonceptivos disponibles actualmente.

¿Por qué es el método anticonceptivo del ritmo de fertilidad una buena opción para mí?

El método anticonceptivo del ritmo de fertilidad es aceptado por la mayoría de las religiones y no hay efectos desfavorables. El único gasto es comprar un termómetro basal.

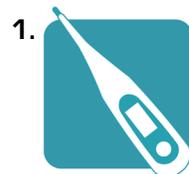


IMPORTANTE:

Si usted quiere usar el método anticonceptivo del ritmo de fertilidad pídale a su médico o enfermera que le explique y enseñe este método de control de la natalidad.

¿Cómo se practica el método anticonceptivo del ritmo de fertilidad?

Hay tres maneras básicas de usar el método anticonceptivo del ritmo de fertilidad.



1.

El método de la temperatura.

Todas las mañanas, antes de levantarse de la cama, tómese la temperatura (por la boca) con un termómetro especial, y trate de detectar cuándo es que sube su temperatura. Este termómetro es diferente al que se usa para ver si tiene fiebre (calentura). Cuando su temperatura sube un poco en el termómetro basal, ésta es una señal de que su ovario ha soltado un óvulo (huevo); y es entonces cuando aumenta la posibilidad de quedar embarazada.



2.

El método del calendario.

Con este método, usted usa el calendario para saber aproximadamente cuándo su ovario suelta o desprende un óvulo (huevo). La mayoría de las mujeres sueltan un óvulo (ovulan) aproximadamente dos semanas antes de su próxima menstruación.



3.

El método del moco cervical (cuello de la matriz).

Usted debe chequear el moco de su vagina (canal del parto) todos los días. La mayoría del tiempo el moco es grueso y pegajoso. Cuando el moco se vuelve claro y ralo, es cuando es probable que se suelte un óvulo.

continued

¿Quiénes no deben usar el método anticonceptivo del ritmo de fertilidad

El método anticonceptivo del ritmo de fertilidad no es buena opción si es que:

- Las menstruaciones no son regulares.
- Salir embarazada sería peligroso o le podría causar un problema de salud grave.
- Es difícil para usted llevar buenas anotaciones.
- El no tener relaciones sexuales durante aproximadamente una semana o más todas los meses es un problema para usted o para su compañero.

¿Tendré problemas si uso el método anticonceptivo del ritmo de fertilidad

Algunas veces es difícil recordar tomarse la temperatura y chequear el moco cervical todos los días, y mantener una anotación diaria de esos datos.

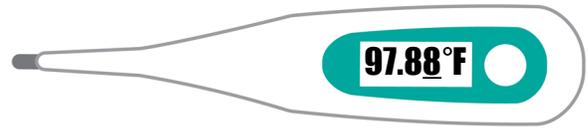
Si le da una infección o si se enferma, esto puede causar cambios de su temperatura o de su moco cervical, dándole una señal equivocada. Algunos medicamentos vaginales pueden hacer que su temperatura o moco cervical cambien.

Algunas personas encuentran que el método anticonceptivo del ritmo de fertilidad es frustrante, ya que usted y su compañero no deben tener relaciones sexuales durante por lo menos una semana todos los meses.

Número de teléfono de su médico o de la clínica:

Un termómetro basal marca de 95 a 100 grados..

Termómetro basal

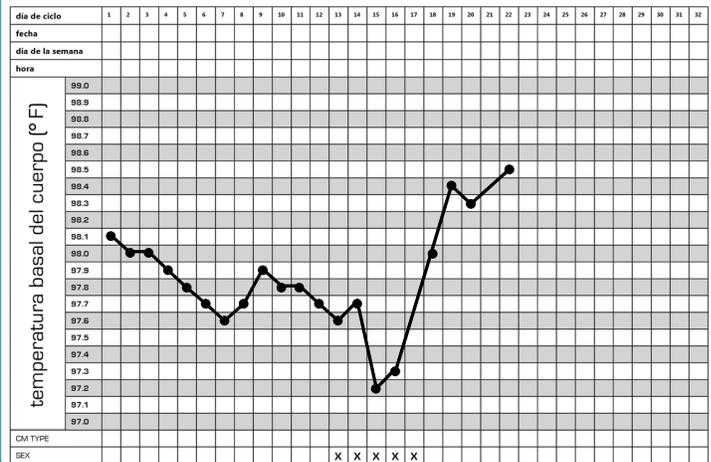


Un termómetro regular para detectar fiebre (calentura) marca de 94 a 108 grados.

Termómetro regular



Muestra de Temperatura Basal y Carta de Moco



RECUERDE:

Este método anticonceptivo **NO LA PROTEGE** contra el VIH, o contra cualquier otra enfermedad que se adquiere a través de relaciones sexuales. Para protegerse, **USE CONDONES DE LÁTEX** cada vez que tenga relaciones sexuales.



NC DEPARTMENT OF
HEALTH AND HUMAN SERVICES

Women's Health Branch • Family Planning Program
www.ncdhhs.gov • <http://whb.ncpublichealth.com/>
 N.C. DHHS is an equal opportunity employer and provider. 10/2017