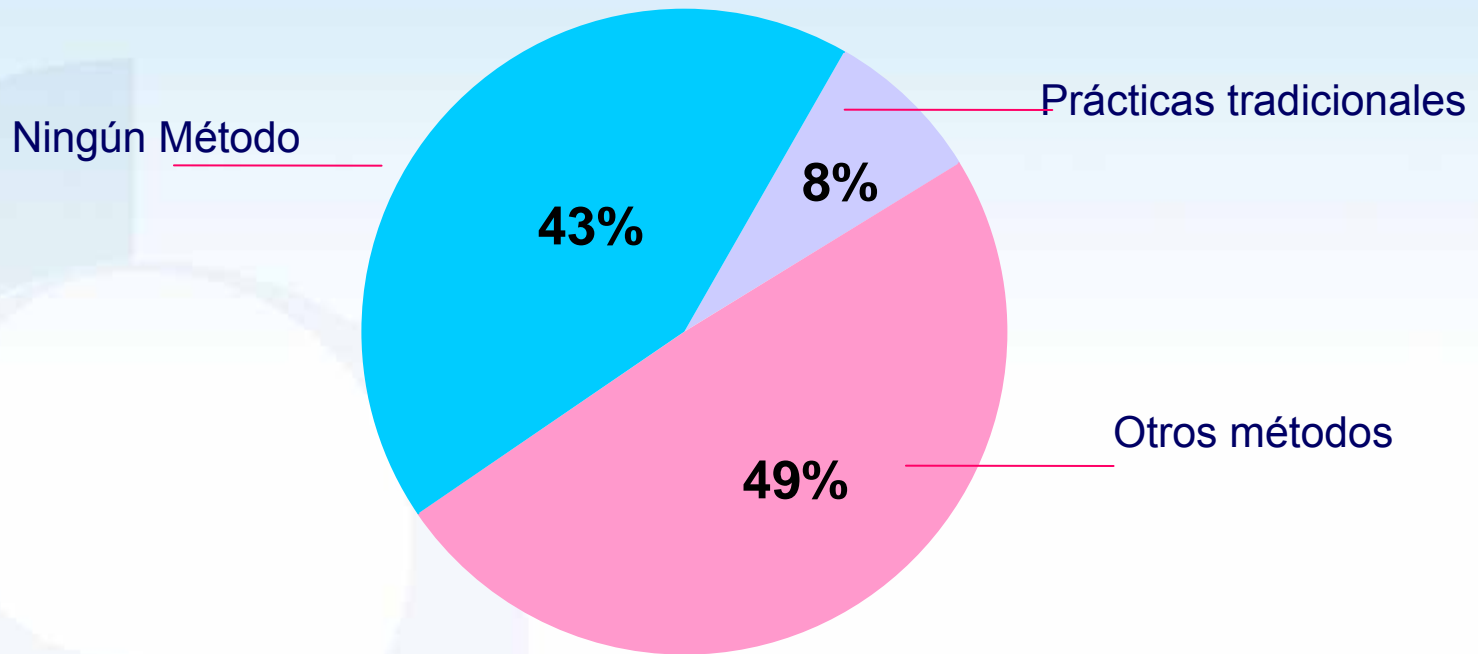


Método de Días Fijos

**Una nueva opción eficaz de
planificación familiar**

Uso de la planificación familiar a nivel mundial

(mujeres en unión)



Objetivos

- Conocer las bases científicas del método
- Explica cómo funciona el método con el Collar del Ciclo ®
- Realizar practicas de consejera en el método
- Establecer formas de integrar el método en sus programas



Métodos basados en el conocimiento de la fertilidad

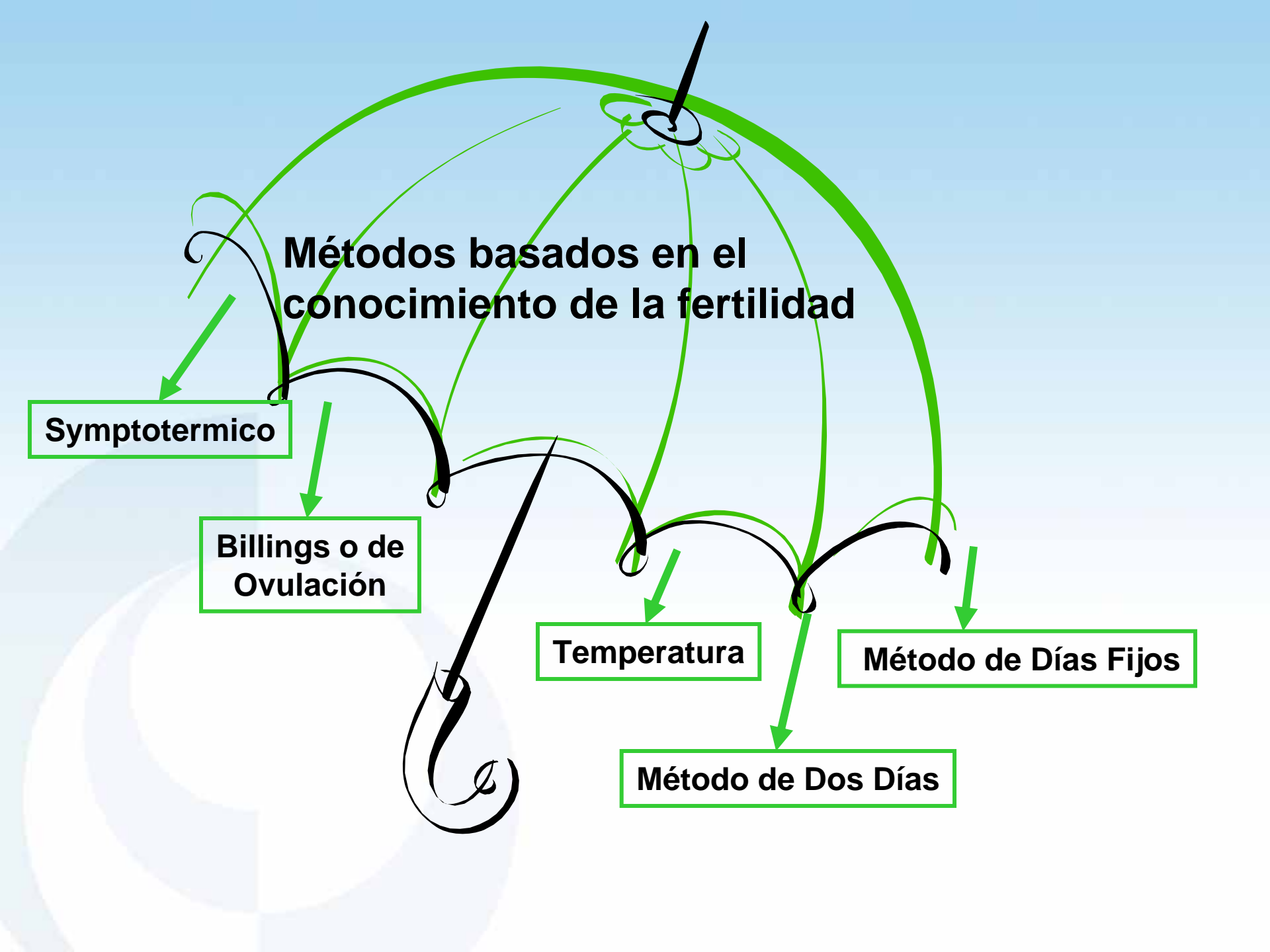
Symptotermico

Billings o de Ovulación

Temperatura

Método de Días Fijos

Método de Dos Días



Maneras de identificar los días fértiles

Observando síntomas/señales:

De manera prospectiva la mujer identifica los días fértiles por medio de la OBSERVACION DIARIA de uno o mas síntomas o indicadores de fertilidad

¿Qué observo o siento hoy?

Maneras de identificar los días fértiles

Calendario: (retrospectiva)

La mujer sabe de antemano cuales serán sus días fértiles a través de calcular la ventana de fertilidad.

Lleva la cuenta o registra los días de su ciclo para saber cuáles son los días fértiles.

¿En qué día me encuentro hoy?

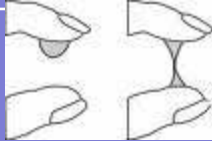


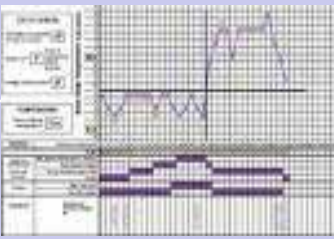


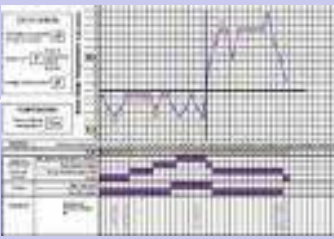



Métodos basados en el conocimiento de la fertilidad

- La mujer identifica sus días fértiles
- Con su pareja se evitan las relaciones sexuales sin protección para prevenir un embarazo

Aceptación: características del método

- ✓ Efectividad
- ✓ Tiempo para aprender a usarlo
- ✓ Tiempo para lograr autonomía
 - Numero de días fértiles
 - Insumos
 - Días fértiles fijos vs. cambios todos los meses
 - Requisito de estar pendiente de síntomas

Características de cada método

	Mediana Días NO fértils	Ventana fertilidad	Monitoreo	Registro	Insumos
Billings	10	Varía			
Sinptotermaico	12	Varía			✓
Symptothermal Double-check	10	Varía	 		✓
Dos Días	18	Varía			
Días Fijos	16	Fija			✓

Método de Días Fijos

- Identifica los días 8 al 19 del ciclo menstrual de la mujer como los días fértiles
- Es apropiado para mujeres con ciclos menstruales de 26 a 32 días
- Ayuda a la pareja a prevenir el embarazo al saber cuales son los días en que no deben tener relaciones sexuales

¿En qué se diferencia el MDF del Método del Ritmo?

- El MDF usa una fórmula fija para la fase fértil
- La mujer usa la misma “ventana de fertilidad” para todos los ciclos
- El MDF se ha probado en un estudio bien diseñado
- El Ritmo requiere información sobre los últimos 6 ciclos de la mujer
- Para el ritmo hay que hacer un cálculo complejo cada mes
- El Ritmo nunca ha sido probado

Collar del Ciclo

El Método de Días Fijos se utiliza con el apoyo de un collar de cuentas de colores llamado Collar del Ciclo®. Esta herramienta le ayuda a la mujer a:

- Llevar la cuenta de los días del ciclo
- Saber en qué días se encuentra fértil
- Monitorear la duración del ciclo



Collar del Ciclo



Base Científica

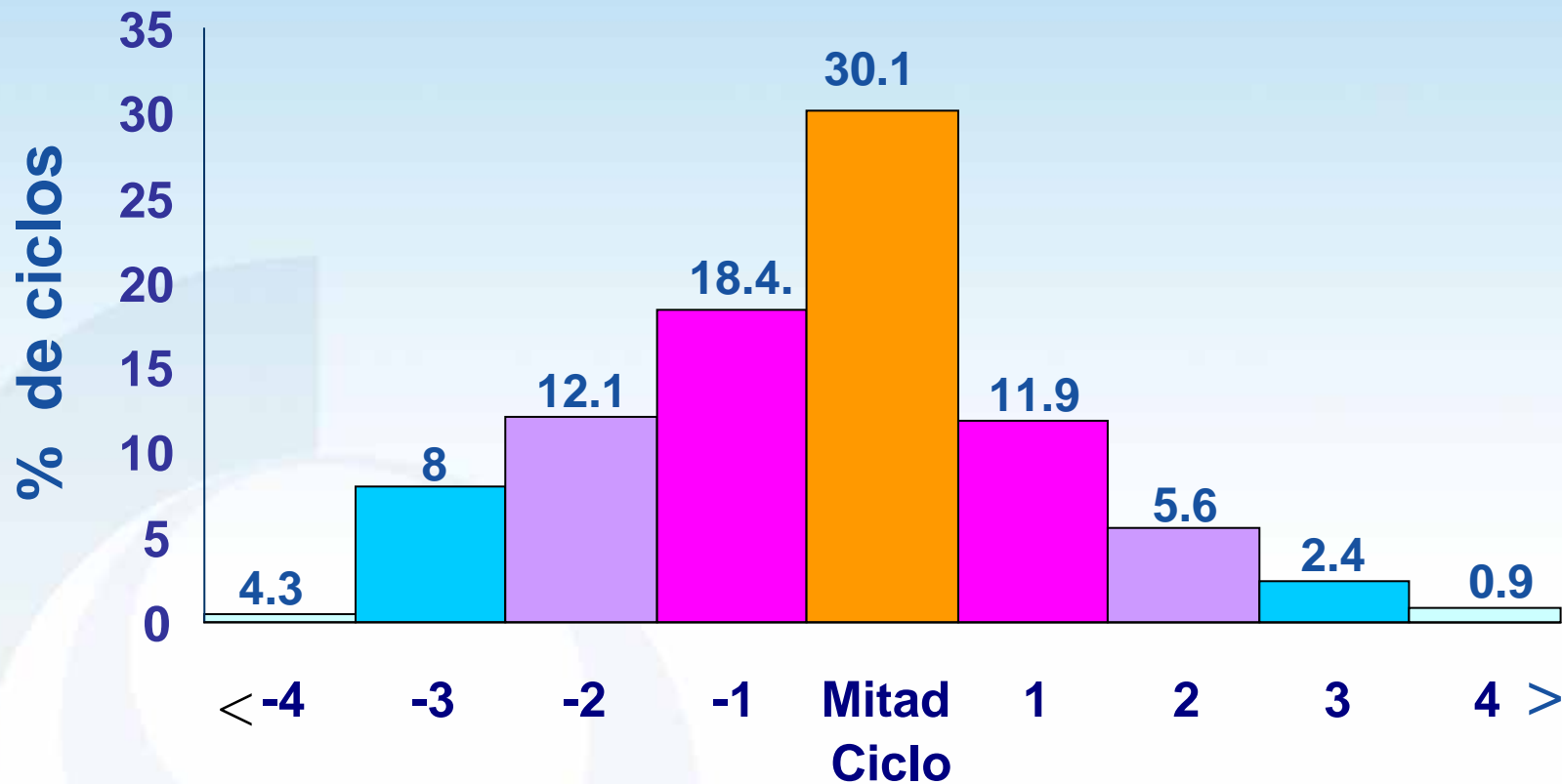


Probabilidad de embarazo en días peri-ovulatorios



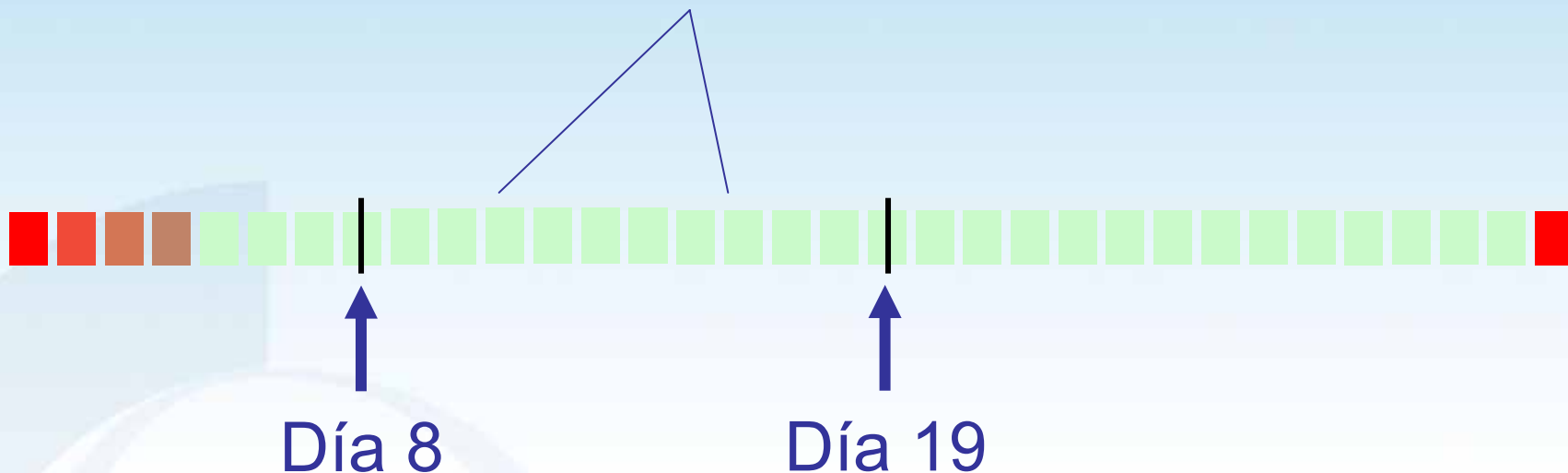
Fuente: Wilcox et al. 1998

Probabilidad de ovulación alrededor de la mitad del ciclo



Fuente: Analisis de datos de la OMS 1981

Determinando la Ventana de Fertilidad



Eficacia del Método



Estudio de Eficacia

- Multi-céntrico prospectivo
- Entrega del método a través de programas existentes
- Seguimiento mensual a clientes durante 1 año



Resultados del Estudio de Eficacia

- Las parejas usaron el método correctamente en el 97% de los ciclos
- Del total de 478 mujeres que participaron en el estudio, 43 quedaron embarazadas
- Con uso correcto la tasa de falla es 4.8
- Con uso típico la tasa de falla es 12.0

Falla Anticonceptiva de Metodos que Dependen del Usuario

% de mujeres que quedan embarazadas durante el primer año de uso

	Uso Correcto	Uso Típico
Método de Días Fijos	5	12

Tasa de Falla de los Metodos Naturales

% de mujeres que quedan embarazadas durante el primer año de uso

	Uso Correcto	Uso Típico
Método Simptotermico	2 – 5	18 - 22
Método de Ovulación Billings	3 – 5	20 - 22
Método de Días Fijos	5	12

Fuente:

Guida M., et al. Gynecological Endocrinology 1997.:

Arévalo M., et al. Contraception May 2002

World Health Organization, Fertility and Sterility, 1981

Trussell, et al., Family Planning Perspectives, 1990

Estudios Complementarios



- Estudios de Investigación Operativa
- Estudios de continuación de uso del método
- Educación a Distancia
- Estudio de Impacto
- Mercadeo Social



Lecciones

- La actitud del proveedor hacia el método mejora a través de la capacitación y su experiencia ofreciéndolo
- El método pueden ofrecerlo diferentes tipos de proveedores
- Es factible de ofrecer tanto en el contexto clínico como comunitario
- Involucrar al varón incrementa la satisfacción y continuación en el uso del método

Lecciones (cont.)

- Sí hay demanda para un método natural sencillo, aún en un lugar con demanda de métodos modernos
- El MDF NO ha reemplazado a otros métodos modernos, es una opción más que los programas están ofreciendo
- Es factible incorporar el Método del Collar en los servicios públicos y privados

Entrega del Método

MDF (Collar) disponible desde 1998 en Guatemala. Actualmente disponible en:

- **IGSS**
- **APROFAM**
- **AMIGAS**
- **APROVIME**
- **Belejeb Batz**
- **CRS**
- **y en algunas áreas del MSPAS**



¿Cómo se ofrece el MDF en el servicio?



Oferta del MDF en el Servicio

- Determinar interés de la usuaria
- Averiguar la duración del ciclo y si pueden evitar las relaciones sin protección en los días fértiles
- Explicar en qué consiste el método
- Demostrar cómo usar el Collar del Ciclo
- Verificar que comprende y acepta el método
- Proporcionar el Collar e instructivo de uso

¿Qué Comprende la Consejería en el MDF?

- ***Evaluar*** si el Método es apropiado para la mujer y su pareja. (Lista de Verificación)
- ***Explicar*** como funciona el Método. (Ayuda Memoria del Collar)
- ***Apoyar*** a la usuaria en el uso correcto con su pareja. (Lista de Verificación)

Criterio de Selección

¿Para quién es el MDF apropiado?

- Mujeres con ciclos menstruales entre 26 y 32 días de duración
- Parejas que pueden evitar las relaciones sin protección los días 8 al 19 del ciclo



El MDF no protege contra las ITS o el VIH/SIDS

Criterio para iniciar el uso del MDF

Recuerda la fecha que inicio su ultima menstruación

Puede iniciar el método inmediatamente

No recuerda fecha de su ultima menstruación

Esperar a que le llegue su próxima regla

Método de Días Fijos y el collar del Ciclo

Un método natural y eficaz de Planificación Familiar

