

Anticoncepción: planificación familiar natural



To use NFP, you keep daily records of the signs that show when you are fertile.

La planificación familiar natural se basa en que la mujer sepa reconocer en qué momento es probable que quede embarazada (fertilidad). Si aprende a reconocer cuándo es fértil, podrá saber cuándo no debe tener relaciones sexuales. Esto la ayudará a prevenir el embarazo. Para aprender a practicar la planificación familiar natural, es preciso que tome una clase o colabore con un instructor certificado.

Tasa de embarazo

Hable con su proveedor de atención médica acerca de la eficacia de este método de anticoncepción.

Cómo usar la planificación familiar natural

La mujer es fértil solo durante una parte de su ciclo mensual: durante la ovulación y unos días antes. Si usted aprende a reconocer cuándo está ovulando, podrá saber cuándo es probable que sea fértil. Para calcular cuándo está ovulando, debe observar ciertas señales físicas y estar pendiente de ellas. De esta forma, podrá evitar las relaciones sexuales o podrá usar un método de barrera durante sus días fértiles. Pero sea consciente de que el ciclo menstrual y las señales de cada mujer son diferentes, y

que ninguna mujer tiene un ciclo perfectamente regular.

Ventajas

- Los dos miembros de la pareja comparten la responsabilidad.
- No representa ningún riesgo conocido para la salud.
- No tiene efectos secundarios.
- Es económico o gratuito.
- Si se practica la abstinencia sexual durante los períodos fértiles, este método cuenta con la aprobación de todas las ideologías religiosas.
- Es un método fácil de abandonar si se decide buscar el embarazo.

Desventajas

- Lleva tiempo aprenderlo.
- Requiere observación y registro diarios.
- Requiere abstenerse de las relaciones sexuales o usar un método de barrera durante los períodos fértiles (9 o más días al mes).
- No ofrece protección contra las infecciones de transmisión sexual (ITS).

¿Es la planificación familiar natural lo más indicado para usted?

La planificación familiar natural podría no ser lo más indicado para usted en los siguientes casos:

- No cuenta con la plena colaboración de su pareja.
- No ha recibido capacitación de un instructor certificado.
- Tiene menstruaciones irregulares.
- Toma determinados medicamentos o no debe quedar embarazada por una afección médica.
- Hace muy poco ha comenzado a menstruar por primera vez o está acercándose a la menopausia.

© 2000-2021 The StayWell Company, LLC. Todos los derechos reservados. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.

