

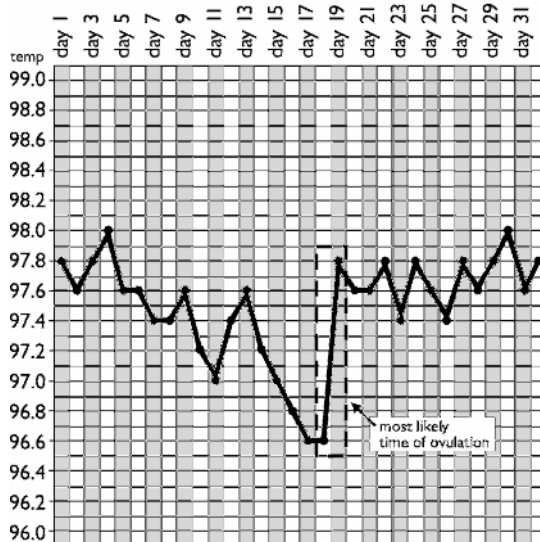
Algunos proveedores de salud advierten que durante la menstruación y los primeros días secos después de la menstruación, solamente debiera tener relaciones día por medio para asegurarse de que se percate de las primeras señales del aumento en secreciones. Puede usar condones femeninos o masculinos, para mantener el semen fuera de la vagina, y para protegerse de infecciones de transmisión sexual y el VIH.

Temperatura Básica del Cuerpo (TBC)

Cuando la mujer está pendiente de la Temperatura Básica del Cuerpo (TBC) ella puede ver cuándo ocurre la ovulación después de que haya ocurrido. La TBC ayuda a identificar los días infértiles (sin riesgo) después de la ovulación.

Usando un termómetro que mida .1 (un décimo) grados, tome su temperatura cada mañana inmediatamente *en cuanto despierte y antes de cualquier actividad*. Use papel cuadriculado o pida una tabla de muestra PNF para que pueda observar las subidas y bajadas de temperatura (*mire el ejemplo a continuación*).

Basal Body Temperature Chart



Basal Body Temperature Chart = Tabla de Temperatura Básica del Cuerpo
day 1, etc. = día 1, etc. temp. = temp.
most likely time of ovulation = momento de ovulación más probable

Inmediatamente antes de la ovulación, la temperatura típicamente baja brevemente. Usualmente, tras 12 horas de la ovulación la TBC sube varios décimos de grados durante la menstruación, y permanece alta hasta la siguiente menstruación. Cuando su temperatura se mantiene alta por tres días corridos, el periodo fértil se acaba y el tiempo infértil seguro empieza.

La desventaja principal de usar solamente el método TBC es que varios factores pueden influir su TBC, como las enfermedades, la falta de sueño, el uso de drogas o el alcohol.

Anote sus temperaturas en una tabla similar a la anterior, junto con su flujo cervical y la próxima técnica, la observación cervical. Mantenga una tabla de su TBC por un periodo de 8 a 12 meses consecutivos para determinar el momento aproximado en su ciclo cuando suele ocurrir la ovulación.

Observación cervical

La posición del cuello uterino de la mujer cambia a través de su ciclo menstrual. Típicamente, durante la menstruación y en los primeros días después de ésta, el cuello uterino está posicionado bastante hacia abajo y está firme como la punta de su nariz. Cuando empieza a salir el líquido cervical, el cuello uterino comienza a moverse hacia arriba, y se pone más suave, mojado y abierto. Durante la ovulación, el cuello uterino vuelve a la posición firme, baja y cerrada.

Para observar los cambios de la posición cervical, lávese las manos, introduzca su dedo del medio o corazón, y palpe su cuello uterino para sentir qué tan suave, alto, abierto y húmedo está. Un espéculo plástico le 1187.00

puede resultar útil al principio mientras se acostumbra a hallar y sentir su cuello uterino. Favor de examinarse su cuello uterino alrededor del mismo momento del día y en la misma posición (agachándose, sentada en el inodoro, o con una pierna al aire).

Más señales de la ovulación

Además de los cambios descritos anteriormente, otros cambios físicos pueden ocurrir a mitad de ciclo, alrededor del momento de la ovulación, incluyendo:

- Un calambre o cólico leve en un solo lado del abdomen o en la parte inferior del abdomen
- Goteo de sangre a mediados de ciclo
- Pechos adoloridos

La efectividad

Para prevenir el embarazo, la mujer debe abstenerse del sexo, o usar un método anticonceptivo de barrera durante sus días fértiles: desde 5 días antes de la ovulación hasta 3 días después de la ovulación, o sea como un tercio de su ciclo.

La efectividad de la PFN como método de control de la natalidad varía, dependiendo de la dedicación y motivación de la mujer y su pareja, la cantidad de tiempo que lo ha estado usando y la regularidad de su ciclo menstrual. La combinación de múltiples técnicas para la observación de la fertilidad, tales como las que se han cubierto en la presente, aumenta la efectividad. De 100 mujeres que limitan el coito vaginal durante el tiempo fértil, como 24 salen embarazadas en el primer año. A modo de comparación, entre las mujeres que no usan ningún método anticonceptivo, como 60 a 80 de cada 100 saldrán embarazadas.

Es bueno si puede encontrar un instructor calificado para enseñarle directamente las técnicas para observar la fertilidad. Además puede encontrar buena información en libros y la Internet.

Las tecnologías nuevas, como las calculadoras, los programas de computadora, las pruebas de saliva y de orín, cada vez están más disponibles al público para ayudar a determinar la fertilidad. Estos métodos de la alta tecnología pueden ser de especial importancia para las mujeres que han tenido dificultades saliendo embarazadas.

Ventajas de PFN

- No tiene efectos secundarios ni riesgos a la salud de la mujer.
- Se puede usar para planificar o prevenir el embarazo.
- Efectivo si se usa correctamente y consistentemente.
- Aceptable para las parejas con preocupaciones religiosas en cuanto a los anticonceptivos.
- Puede aumentar la consciencia y conocimiento de su cuerpo para la mujer.
- Las parejas pueden desarrollar más comunicación, cooperación y responsabilidad.
- Las parejas que deciden no abstenerse del sexo durante el tiempo fértil pueden usar métodos de barrera durante ese tiempo, los cuales pueden ofrecerle protección considerable en contra del embarazo.

Desventajas de PFN

- Aprender a usar este método toma tiempo y esfuerzo.
- Requiere dedicación, cálculo y control de la voluntad, tanto por parte de la mujer como de su pareja.

Anticonceptivo de Emergencia

Puede prevenir un embarazo *después* del coito tomando la Píldora Anticonceptiva de Emergencia (EC por sus siglas en inglés). En el Estado de Washington puede conseguir el EC directamente de un farmacéutico. Para hallar al proveedor de EC más cercano, llame a la línea nacional **1-800-584-9911**, las 24 horas del día, donde se habla inglés y español o visite su sitio web www.NOT-2-LATE.com.

Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas: www.ourbodiesourselves.org/ncnv.htm