

Planificación de la familia: métodos naturales.

Por Dra. María Concepción Morales

Existen diferentes métodos naturales de planificación de la familia. El método natural más antiguo que se conoce es el **Ogino-Knauss o Método del Ritmo o Calendario**, que permite obtener, mediante cálculos matemáticos, los días de fertilidad de la pareja, teniendo en cuenta que la mujer ovula sólo una vez al mes a los 14 días antes de la próxima menstruación y que el óvulo vive 48 horas después de la ovulación y el espermatozoide 72 horas después de la eyaculación.

Cuando los ciclos son regulares, el método es útil, pero, dadas las frecuentes irregularidades, el método tiene numerosos fallos que generalmente se producen porque el tiempo entre la menstruación anterior y la ovulación depende de la hipófisis y ella a su vez del hipotálamo y este de la corteza cerebral, de manera que cualquier stress es capaz de producir que la ovulación se atrase o adelante, no así la segunda fase del ciclo que siempre es regular para cada mujer en aproximadamente dos semanas entre la ovulación y la siguiente menstruación.

Los cálculos se hacen tomando en cuenta los 12 ciclos anteriores, se restan 19 días al ciclo más corto y 11 al más largo, sería la fórmula $C - 19$ y $L - 11$. Por ejemplo, supongamos que los doce ciclos anteriores fueron de 28, 27, 31, 32, 28, 30, 29, 32, 30, 28, 32 y 28 días. El más corto es de 27 días y el más largo de 32. Entonces tenemos $27 - 19 = 8$ y $32 - 11 = 21$, de forma que por este método la pareja sería fértil del 8 al 21 y si desea postponer el embarazo puede tener relaciones desde el primer día de la menstruación hasta el 8vo., y a partir del 8vo. Debe guardar abstinencia sexual hasta el 21, a partir del cual puede reanudar las relaciones. Este método tiene un índice de seguridad de sólo un 64%.

El Método de la Temperatura Basal tiene como fundamento el aumento de la temperatura que la progesterona provoca en la mujer. Esta hormona comienza a circular en la segunda fase del ciclo menstrual, o sea, una vez que el folículo se ha convertido en el cuerpo lúteo, después de producirse la ovulación. Cuando a una mujer le sube la temperatura, es señal de que ha ovulado. Regularmente la temperatura sube 2 décimas de grado Centígrado o 4 Farenheit. Para llevar el registro hay que tomar todos los días la temperatura basal con el mismo termómetro, en las mismas condiciones y a la misma hora, después de al menos dos horas de reposo. Para postponer el embarazo por el Método de la Temperatura Basal debe guardarse abstinencia sexual desde la menstruación hasta tres días después de que se produce el aumento de la temperatura (2gC o 4gF) por encima de los 6 días anteriores, es la llamada regla de 3/6. Este método tiene una seguridad del 99%, pero requiere de una abstinencia prolongada.

El Método de la Ovulación o Método Billings es un sistema natural y gratuito de regulación de la fertilidad basado en la determinación, por parte de la propia mujer, de las fases fértiles o infértiles de su ciclo menstrual, reconocidas por la observación diaria del moco cervical recogido a la entrada de la vagina. Este método consiste en que cada día, la mujer lleva un gráfico donde anota los cambios que observa en el moco cervical. Con este método la mujer debe pasar papel sanitario por el introito vaginal antes y después de realizar sus necesidades y observar si encuentra o no moco, así como sus características. Es un método muy seguro, pero debe enseñarse por personal calificado y, al menos, durante tres ciclos.

El Método de la Autopalpación Cervical se basa en que el cuello uterino sufre variaciones en sus características según el momento del ciclo menstrual por las influencias hormonales. Cuando la mujer es fértil, el cuello está alto, blando y con el orificio central entreabierto, mientras que en la fase infértil, el cuello está bajo, encontrándosele muy fácilmente al introducir los dedos en la vagina, y es duro, con el orificio externo cerrado.

El Método Sintotérmico no es un método como tal, sino la combinación de varios métodos, pues combina el cálculo pre-ovular de Ogino, los cambios del moco cervical del Método de Billings, el registro de la Temperatura Basal, la autopalpación del cuello y el dolor ínter menstrual de la ovulación, pudiéndose utilizar la combinación de

todos estos métodos o sólo algunos de ellos. Cuando se desea postponer el embarazo, se toma para comenzar la abstinencia el primero de los signos o cálculos de fertilidad que aparezca y se termina la abstinencia el último día del último método.

Existen otros métodos que también son naturales, pues se basan en la determinación de los momentos fértiles e infértiles para que la pareja utilice su paternidad de manera responsable, pero que no son gratuitos, ya que para la determinación de los momentos fértiles e infértiles utilizan accesorios o equipos creados por el hombre y que con frecuencia resultan costosos, como son:

- **Los microscopios de bolsillo:** La estructura microscópica de la saliva y el mucus cervical varían si la mujer es fértil o no. Observando en estos equipos la saliva y/o el moco cervical, con un entrenamiento muy sencillo, las parejas pueden determinar si la mujer es fértil o no. Existen de diferentes marcas, siendo los más conocidos el Ovulator y el PG-53.
- **Los métodos monoclonales** son muy sencillos en su utilización, pero costosos. Consisten en hacer una prueba en orina buscando la presencia de la hormona luteinizante que, aunque siempre está presente, tiene un aumento brusco de 24 a 36 horas antes de la ovulación. El fundamento es un Test de Elisa basado en anticuerpos monoclonales que utiliza una técnica de tiras reactivas impregnadas, cuando la hormona luteinizante está baja, la tira se mantiene blanca al ponerse en contacto con la orina, pero cuando la luteinizante está alta, lo que ocurre cuando la mujer es fértil, la tira se pone azul, por lo que lleva el nombre de Bluetest. Existen otros similares pero con productos en gotas en lugar de tiras impregnadas.
- **El Bioself** es un pequeño aparato que tiene un termómetro electrónico y un microordenador que mide, registra y analiza la temperatura basal y, por medio de señales de luz, indica el estado de la fertilidad.
- **El Sofía** es un pequeño equipo computarizado que, introduciéndole los datos de temperatura y mucus cervical, es capaz de dar datos sobre la fertilidad.

La Declaración Final de la Reunión Mundial de Expertos en Métodos Naturales de Planificación Familiar, reafirma la importancia de dichos métodos:

. Durante los últimos sesenta años, el estudio de los síntomas que acompañan el ciclo de la fertilidad de la mujer, ha modificado sensiblemente el distanciamiento de los nacimientos. Yendo más allá del método del calendario, del ritmo, los métodos modernos constituyen modos seguros y precisos para conseguir el embarazo o postergarlo. Los métodos naturales se apoyan en una sólida base científica.

. La salud de las madres y de los niños mejora con el distanciamiento natural de los nacimientos, y no comporta daño alguno ni a la madre ni al niño. Los métodos naturales no hacen daño a la salud de los cónyuges.

. La libertad y los derechos de la mujer o del marido son respetados por medio de estos métodos, que se centran en la mujer y en la integridad de su cuerpo.

. Los métodos naturales desarrollan una relación interpersonal más profunda entre los esposos, basada en la comunicación, las decisiones compartidas y el respeto recíproco, fortalecen el matrimonio y, por tanto, la vida familiar.

S.S. el Papa Juan Pablo II, en la carta encíclica *Evangelium Vitae*, de marzo de 1995, reafirmó una vez más la importancia de los métodos naturales de planificación de la familia e insistió en lo importante de su divulgación.

.