

MÉTODOS DE ABSTINENCIA PERIÓDICA

Soledad Díaz
Instituto Chileno de Medicina Reproductiva
2011

ICMER



MÉTODOS DE ABSTINENCIA PERIÓDICA

Se basan en:

- **El reconocimiento de los signos y síntomas asociados a los períodos fisiológicos de fertilidad e infertilidad**
- **El uso de los períodos infértiles para la actividad sexual**

MÉTODOS DE ABSTINENCIA PERIÓDICA

FUNDAMENTOS FISIOLÓGICOS Y CONDUCTUALES

- **El período fértil es episódico:**
 - La ovulación se produce una vez en cada ciclo menstrual
 - La sobrevivencia del óvulo es de 12-24 horas.
 - La sobrevivencia de los espermatozoides es de +/- 5 días

- **Las mujeres tienen la capacidad de reconocer el período fértil**

- **Las parejas tienen la capacidad y motivación para modificar la conducta sexual**

MÉTODOS DE ABSTINENCIA PERIÓDICA

MECANISMO DE ACCIÓN

- No hay fertilización
- Se produce una barrera de tiempo entre el espermatozoide y el óvulo

MÉTODOS DE ABSTINENCIA PERIÓDICA

MÉTODOS EVALUADOS PARA LA DETERMINACIÓN DEL PERIODO FÉRTIL:

- Ritmo-Calendario (Ogino-Knaus)
- Temperatura basal
- Ovulación o Moco cervical (Billings)
- Sintotérmico

MÉTODO DEL RITMO-CALENDARIO FUNDAMENTOS

Supone que:

- **La fase lútea dura 12-16 días**
- **La sobrevivencia del óvulo es de 24 horas**
- **La sobrevivencia de los espermatozoides es de 2-5 días**
- **La duración de los ciclos previos permite predecir la duración de los ciclos futuros para lo que deben considerarse 6-12 ciclos previos**

MÉTODO DEL RITMO-CALENDARIO

CALCULO DEL PERÍODO FÉRTIL

Fórmula de Ogino:

Ciclo más corto -18 días = Primer día fértil

Ciclo más largo -11 = Ultimo día fértil

Fórmula de Knaus:

Ciclo más corto -17 días = Primer día fértil

Ciclo más largo -13 = Ultimo día fértil

Otras:

Ciclo más corto -19 ó 20 días = Primer día fértil

Ciclo más largo -10 ó 12 días = Ultimo día fértil

MÉTODO DE LA TEMPERATURA BASAL FUNDAMENTOS

- Hay un alza térmica pos-ovulatoria
- El alza térmica se produce 2-3 días después del pico plasmático de LH
- La ovulación se produce dentro de las 24 horas que siguen al pico de LH en plasma
- El alza térmica es de $\pm 0.5^{\circ}\text{C}$ por sobre el promedio de la fase folicular
- El alza térmica debe ser observada por 3 días consecutivos

MÉTODO DE LA TEMPERATURA BASAL REGLAS PARA LA ABSTINENCIA SEXUAL

- **Debe mantenerse abstinencia sexual desde el primer día del ciclo, hasta el cuarto día después del alza de temperatura**
- **No se debe usar el cálculo del ritmo calendario para determinar el primer día fértil porque puede aumentar el riesgo de embarazo**

Días promedio de abstinencia: 18-20

MÉTODO DE LA OVULACIÓN FUNDAMENTOS

- **Las características del moco cervical dependen de los niveles de estradiol y progesterona:**
 - *claro y filante en el período estrogénico*
 - *espeso y opaco en el período progestativo*
- **El moco cervical estrogénico permite el transporte, almacenamiento y sobrevivencia de los espermatozoides**

MÉTODO DE LA OVULACIÓN FUNDAMENTOS

Las características del moco cervical:

- **Permiten identificar el período fértil**
- **La mujer puede reconocerlas a nivel de sus genitales externos por observación directa y cambios en sus sensaciones**

MÉTODO DE LA OVULACIÓN

REGLAS PARA LA ABSTINENCIA SEXUAL

Debe mantenerse la abstinencia:

- **Desde que se detecta moco cervical fértil hasta el cuarto día después del día pico del moco**
- **Durante los días de sangrado (algunos autores)**
- **El día siguiente a una relación sexual durante el período que precede a la aparición de moco fértil**

Días promedio de abstinencia: 10 - 15

MÉTODO SINTOTÉRMICO

DETERMINACIÓN DEL PERÍODO FÉRTIL

Utiliza todas las técnicas anteriores más los síntomas peri-ovulatorios:

- **Cálculo del primer día fértil restando 20 días al ciclo más corto**
- **Temperatura basal**
- **Moco cervical**
- **Síntomas peri-ovulatorios (dolor abdominal, tensión mamaria, sangrado, etc.)**
- **Palpación del cuello uterino**

MÉTODO SINTOTÉRMICO

REGLAS PARA LA ABSTINENCIA SEXUAL

Debe mantenerse la abstinencia:

- **Desde que el primer indicador positivo (moco cervical, temperatura basal, cálculo) indique el primer día fértil**
- **Hasta el cuarto día después del día pico del moco cervical o el alza térmica, considerando el último indicador que cambie**

Días promedio de abstinencia: 10 - 15

EFICACIA ANTICONCEPTIVA DE LA ABSTINENCIA PERIÓDICA

MÉTODO	TASA DE EMBARAZO POR 100*	
	USO TÍPICO	USO CORRECTO
CALENDARIO	20	9
TEMPERATURA BASAL	20	1*
MOCO CERVICAL (BILLINGS)	20	3
SINTOTÉRMICO	20	2

* Si se usa solo el periodo pos-ovulatorio

^a Basado en el número de embarazos observado en 100 usuarias que usan el método en forma correcta y consistente durante un año.

^b Basado en el número de embarazos observado en 100 usuarias que usan el método en forma típica.

Adaptado de Recomendaciones sobre Prácticas Seleccionadas para el Uso de Anticonceptivos de la Organización Mundial de la Salud, 2005.

EFICACIA DEL MÉTODO DE LA OVULACIÓN EN EL ESTUDIO MULTICÉNTRICO DE LA OMS

GRUPO	EMBARAZOS	CICLOS	TASA ANUAL (por 100 mujeres)
Todas	130	7484	20.4
Uso Correcto	16	6683	3.1
Uso Incorrecto	114	801	86.4*

Datos de 725 mujeres

Adaptado de Trussel & Grummer-Strawn. Fam Plann Persp 22:65, 1990

** Similar a la tasa observada en mujeres que no usan anticoncepción*

EFICACIA DEL MÉTODO SINTOTÉRMICO SEGUN LA CONDUCTA EN EL PERÍODO FÉRTIL

	CONDUCTA	
	Abstinencia	Uso de Barreras
Ciclos	3208	4196
Embarazos		
Total	7	8
Uso correcto	0	0
Tasa de embarazos*	2.6	2.3

* *Calculada por Índice de Pearl, usando como denominador el total de los meses de exposición*

Adaptado de Estudio Europeo Multicéntrico. Adv Contracept 9:269:283, 1993

MÉTODOS DE ABSTINENCIA PERIÓDICA

VENTAJAS

- **Son efectivos si se usan correcta y consistentemente**
- **No requieren drogas ni artefactos**
- **No tienen efectos secundarios físicos**
- **Contribuyen al conocimiento de los procesos biológicos**
- **Promueven el diálogo de la pareja**
- **La responsabilidad es compartida**
- **Son económicos**
- **Son aceptados por la Iglesia Católica**

MÉTODOS DE ABSTINENCIA PERIÓDICA

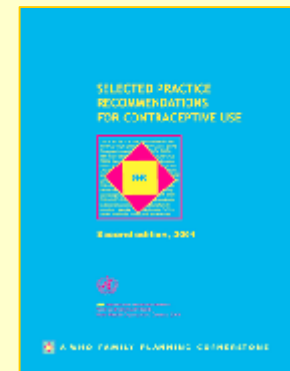
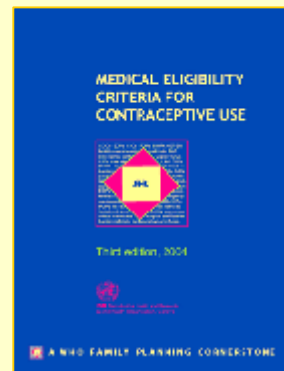
DESVENTAJAS

- **Requieren abstinencia sexual**
- **Las fallas en la abstinencia tienen altas tasas de embarazo**
- **El período de aprendizaje puede durar 3 a 6 meses**
- **Requiere registro diario de los signos de fertilidad**
- **La abstinencia sexual puede generar tensiones**
- **Requiere fuerte motivación para uso por períodos prolongados**
- **No protegen de enfermedades de transmisión sexual (incluyendo VIH/SIDA)**

RECOMENDACIONES PARA EL USO DE LOS MÉTODOS DE ABSTINENCIA PERIÓDICA

- Normas Nacionales sobre Regulación de la Fertilidad del Ministerio de Salud
- Criterios Médicos de Elegibilidad y Recomendaciones sobre Practicas Seleccionadas para el Uso de A Anticonceptivos de la OMS

ICMER



MÉTODOS DE ABSTINENCIA PERIÓDICA

CRITERIOS MÉDICOS DE ELEGIBILIDAD

- **No hay ninguna condición médica que restrinja el uso, salvo aquellas en que un nuevo embarazo pone en riesgo la vida de la mujer**

MÉTODOS DE ABSTINENCIA PERIÓDICA

CRITERIOS MÉDICOS DE ELEGIBILIDAD

- **Algunas condiciones pueden hacer más difícil su uso en forma eficaz:**
 - Ciclos menstruales irregulares
 - Sangrado intermenstrual
 - Parto o aborto reciente, lactancia materna
 - Infecciones o enfermedades que alteren el moco cervical, la temperatura basal
 - Uso de medicamentos que afectan el moco cervical (litio, antidepresivos tricíclicos, ansiolíticos)