



**NORTH DAKOTA DEPARTAMENTO DE SALUD**  
**Programa de Planificación Familiar**

**CONSENTIMIENTO PARA CONOCIMIENTO DE LA FERTILIDAD**  
**LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR NATURAL**

Nombre: \_\_\_\_\_

Número de Expediente: \_\_\_\_\_

Escojo la planificación familiar natural como mi método anticonceptivo. Este método es sólo efectivo cuando se usa correctamente y es aproximadamente 75 por ciento al 85 por ciento de efectividad si el ciclo menstrual es regular.

**BENEFICIOS:**

- \*Un conocimiento aumentado de ciclo reproductor
- \*Ningunos cambios menstruales

- \*Las parejas pueden trabajar juntos
- \*Puede lograr embarazo si utilizado en el revés

**LOS RIESGOS Y EFECTOS SECUNDARIOS:**

- \*Ningunos efectos secundarios graves
- \*Difícil de utilizar con ciclos irregulares
- \*Menos seguro si enferma, amamantando o estresada

- \*Menos seguro junto con ciertas medicinas
- \*Requiere abstinencia en ciertos tiempos
- \*Requiere disciplina y compromiso

**ALTERNATIVOS:** Entiendo y he recibido información escrita sobre los otros métodos anticonceptivos que podría utilizar y elijo la planificación familiar natural. Para las situaciones de fracaso anticonceptivo sospechado, la anticoncepción de emergencia está disponible y ofrece una segunda oportunidad de reducir el riesgo de embarazo no deseado.

**INSTRUCCIONES:** He recibido información acerca de la planificación familiar natural y las formas de utilizarla correctamente. Entiendo que este método no protege contra las enfermedades de transmisión sexual o el VIH.

**DECISIÓN DE DEJAR DE USAR:** Puedo dejar de practicar la planificación familiar natural en cualquier momento. Entiendo que una mujer es más probable de llegar a ser embarazada si ella o su socio no utilizan un método anticonceptivo.

**PREGUNTAS:** Se me dio la oportunidad de hacer preguntas acerca de este método y puedo comunicarme con la clínica en el futuro con más preguntas.

\_\_\_\_\_  
Firma de la Clienta

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Testigo de Personal de Planificación Familiar

\_\_\_\_\_  
Fecha

[ ]

## **LAS INSTRUCCIONES PARA UTILIZAR LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR NATURAL**

Este método utiliza técnicas para determinar los días más fértiles (de alto riesgo para embarazo) en el ciclo menstrual de la mujer. Un tiempo fértil de la mujer puede empezar tres a cinco días antes de la ovulación (porque esperma puede vivir en el moco cervical para tres a cinco días). El período fértil termina 24 horas después de la ovulación.

Algunas técnicas que están utilizadas para determinar días fértiles incluyen:

El Método del Calendario: Registra la longitud de ciclos menstruales por varios meses. Se estima que la ovulación ocurra 14 días antes de que el próximo período menstrual empiece. Los días fértiles de alto riesgo son determinados revisando longitudes menstruales de ciclo. Este método es más seguro en mujeres que tienen ciclos menstruales regulares y previsibles.

El Método del Moco Cervical: Diariamente una mujer verifica la cantidad y el carácter de moco en la apertura vaginal con sus dedos o un tejido, y hace gráficos.

El moco después del ciclo menstrual: escaso o indetectable

El moco antes de la ovulación: nublado, amarillo o blanco, pegajoso

El moco de la ovulación: transparente, mojado, elástico, resbaladizo

El moco fértil post-ovulación: grueso, nublado y pegajoso

El moco no fértil post-ovulación: escaso o indetectable

El Método de la Temperatura Basal: La temperatura de una mujer apenas se levanta está medida antes de que salga de la cama. Una subida notable en la temperatura ocurre con la ovulación.

Las anotaciones de la temperatura son registradas en un gráfico para observar pautas a través de varios ciclos menstruales. Un termómetro elemental, digital y especial es requerido.

Iniciar cualquier o todos los métodos antes mencionados pueden requerir entrenando aún más. Varios meses de gráficos son necesarios para ayudarle y su proveedor de la asistencia sanitaria a identificar sus pautas de días fértiles.

El Método de Los Días Estándar es un método nuevo que no requiere instrucción formal.

Este método es recomendado para mujeres que tienen longitudes de ciclo entre de 26 a 32 días.

Las cuentas del ciclo, un instrumento que ayuda a una mujer a rastrear su ciclo menstrual, es utilizado para determinar los días de bajo o de alto riesgo de embarazo en el ciclo. Las cuentas del ciclo dependen de las pautas fértiles, medias de día de la mayoría de las mujeres, antes que pautas individuales que pueden requerir más días de abstinencia.

Abstenerse o utilizar otras formas de contracepción son requeridas durante tiempos fértiles que están determinados después de analizar varios meses de gráficos.

La contracepción de la emergencia está disponible si el sexo sin protección ocurrió durante tiempos no deseados o inseguros.