Titulillo: MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS NATURALES 1

Métodos anticonceptivos naturales

Alexandra Álvarez

Sebastián Lasso

Gabriela Ramirez

Nathalia Seguí

Universidad de Puerto Rico recinto de Rio Piedras

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS NATURALES 2

Métodos Anticonceptivos Naturales

El concepto de control natural es usar técnicas para evitar un embarazo, mediante la observación de los sintomas que ocurren durante el ciclo menstrual. Ningunos de estos métodos son cien porciento seguros. Estos métodos son: la abstinencia, el método Ogino, el método de la temperature basal, el examen de ovulación *donnatest*, método de lactancia, el método tantra y el método que consiste en la observación de tu moco cervical.

Bajo el método de la abstinencia, la función principal es que no ocurra la penetración del órgano reproductivo masculino en el femenino. Sin embargo, se puede tener sexo oral, por lo que es el más seguro. El método Oginio es el método de calendario o de ritmo. Es necesario que se lleve a cabo durante mínimo seis meses para que sea seguro. Un ciclo menstrual normal ocurre entre los 21 y 35 días. En este periodo se consideran los ciclos más cortos y los más largos. Al más corto se le restan 18 y al más largo 11, de esta forma se encuentra el tiempo de ovulación. Por lo tanto si una mujer tiene ciclos de entre 25 y 30 días, se debe de evitar la eyaculación entre los días 7 (porque 25 menos 18 es igual a 7) y 19 (porque 30 menos 11 es 19) después de que inicie su última menstruación.

El método de la temperatura basal consiste en llevar a cabo un control sumamente cuidadoso de la temperatura del cuerpo de la mujer y Valadés (2016) nos dice:

El proceso es el siguiente, durante la mañana se debe medir la temperatura colocando un termómetro debajo de la lengua. Esto debe hacerse todos los días durante la ovulación, la temperatura corporal aumenta medio grado. Si colocas los pulgares a los costados del ombligo y

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS NATURALES 3

la palma bajando hacia la vagina, los dedos se ubicarán por encima de las trompas de Falopio. El costado que esté más caliente es el que está ovulando.

El examen de ovulación estriba en la detección de una hormona en la orina que se libera entre 24 y 36 horas antes de la ovulación. Por otra parte el método de lactancia es uno altamente efectivo, aunque requiere que hayas tenido un hijo. Las mujeres que están amamantando durante los primeros 6 meses del parto producen hormonas que paran la menstruación. Por lo que esto ocurre siempre y cuando el bebe se alimente por lo menos cinco veces al día.

El método tantra propone una estrategia para prevenir la eyaculación y pues evitar la fecundación del ovulo. Esto es mediante la continencia masculina, lo cual se basa en practicas de la meditación que enseñan al hombre a controla su cuerpo y a tener orgasmos sin eyacular. Pues el impulso sexual, la mente y la respiración suelen alterarse durante el acto sexual, pero la respiración y la mente pueden ser controlados.

El método de la observación de tu moco cervical consiste en examinar este y sus distintas fases en el ciclo menstrual. Roldan(2016) nos dice:

Depende de donde te encuentres en tu ciclo menstrual, el moco cervical tendrá diferentes aspectos y es importante que te fijes en él para saber si estás en días fértiles o no. El día después de que acabe tu mestruación, con las manos limpias, introduce tu dedo corazón en tu vagina hasta llegar al cérvix. Después sacarás el dedo y observarás si la consistencia de tu flujo es firme o suave y si tienes la vagina media, alta o baja. Por lo tanto, estarás dentro de tus días fértiles si tu moco tiene una apariencia viscosa, elástica y que parece como la clara de un huevo. En

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS NATURALES 4 cambio estarías dentro de tus días infantiles cuando hay una mayor sequedad, sin moco. Y si hay moco es pegajoso y denso.

Además de los antes mencionados también existen piernas que al ser ingeridas podrían evitar el embarazo, estas son: el perejil, el poleo y las altas cantidades de vitaminas C. No obstante, la eficiencia de estos métodos no es garantizada y solo funcionan para mujeres que tienen ciclos menstruales regulares, de 20 a 40 días. Además todos los cuerpos reaccionan diferentes a cambios climáticos, psicológicos y físicos. Así que no siempre es fácil predecir los días fértiles. Estos métodos si bien aplicados tienen una efectividad de entre 90%.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS NATURALES 5

Bibliografía:

Cómo evitar embarazos de forma natural - 8 pasos - unComo. (2016). uncomo.com. Recuperado el 1 de octubre de 2016, de <http://relaciones.uncomo.com/articulo/como-evitar-> embarazos-de-forma-natural-18411.html

Evitar un embarazo de forma natural. (2016). IMujer. Recuperado el 1 de octubre de 2016, de http://www.imujer.com/7116/evitar-un-embarazo-de-forma-natural

Métodos naturales de control natalidad. Etapas vida. Clínica Universidad de Navarra. (2013). Cun.es. Recuperado el 1 de octubre de 2016, de <http://www.cun.es/chequeos-salud/mujer/> metodos-naturales-control-natalidad

Métodos naturales de planificación familiar. (2016). Es.familydoctor.org. Recuperado el 1 de octubre de 2016, de <http://es.familydoctor.org/familydoctor/es/prevention-wellness/sex-> birth-control/birth-control/natural-family-planning.html

Valadés,. (2016). Cómo funcionan los anticonceptivos naturales. About.com en Español. Recuperado el 1 de octubre de 2016, de http://remediosnaturales.about.com/od/ABD-de- la-Medicina-Alternativa/tp/Metodos-Naturales-De-Anticoncepcion.htm