

# Métodos de observación de la fertilidad

## Cómo:

Los métodos de observación de la fertilidad (FAM, por sus siglas en inglés) le enseñan a saber el período fértil de su cuerpo. Usted no debe tener relaciones sexuales cerca del momento en que se libera un óvulo. Este es el tiempo en que puede quedar embarazada.

## Cuándo:

Usted registra las señales de su cuerpo todos los días y sigue todas las reglas de los FAM. En vez de un calendario, las personas pueden usar un collar de 32 cuentas de colores que se llama CycleBeads® o una aplicación en el teléfono para registrar los días fértiles.

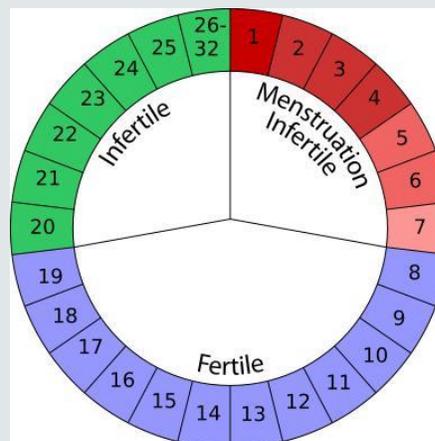
Los FAM pueden usarse después de dar a luz durante la lactancia, pero este no es el mejor momento para aprender los FAM debido a que sus períodos podrían no ser regulares. Trate de aprender los FAM antes de un embarazo.

## Dónde:

Pregunte en su clínica acerca de una clase de FAM. Aprenda sobre los cambios en su moco cervicouterino y temperatura corporal para saber cuándo puede quedar embarazada.

## Ventajas:

El FAM no plantea riesgos para la salud. Los métodos pueden usarse para



ayudarla a quedar embarazada o para prevenir un embarazo. El FAM la ayuda a entender cómo funciona su cuerpo. Toda persona que tenga inquietudes acerca del uso de anticonceptivos u hormonas puede usar este método.

## Desventajas:

Para que funcione el FAM, usted revisa y registra las señales de su cuerpo todos los días. Es difícil para algunas parejas aprender y practicar el FAM. Otras tienen dificultades para no tener relaciones sexuales durante la época del mes en que está listo un óvulo. Las parejas necesitan planificar por anticipado para prevenir o planificar un embarazo.

## Efectos secundarios:

El FAM lleva tiempo y práctica.

## Riesgos:

El FAM no protege contra VIH/ETS (enfermedades de transmisión sexual).

**Eficacia:**

Hay diferentes métodos de FAM. Cinco de cada 100 mujeres quedan embarazadas en el primer año al usar siempre el Método de los Días Estándar® correctamente. En el primer año, 4 de cada 100 mujeres quedan embarazadas al usar siempre el Método de los Dos Días® correctamente, y 3 de cada 100 mujeres quedan embarazadas al usar siempre el método de la ovulación correctamente. Aproximadamente 24 de cada 100 mujeres quedan embarazadas si no usan siempre los FAM correctamente.

De solicitarse, este documento se facilitará en otro formato a personas con discapacidades o en otro idioma, aparte del inglés, a personas con un nivel de inglés limitado. Para solicitar esta publicación en otro formato o idioma, comuníquese con el Programa de Salud Reproductiva al 971-673-0355 o llame al 711 (teléfono de texto o teletipo; TTY, por sus siglas en inglés) si tiene alguna discapacidad auditiva o impedimento del habla.

Spanish 2015