

El Método de Dos Días: Un Nuevo Método de Planificación Familiar

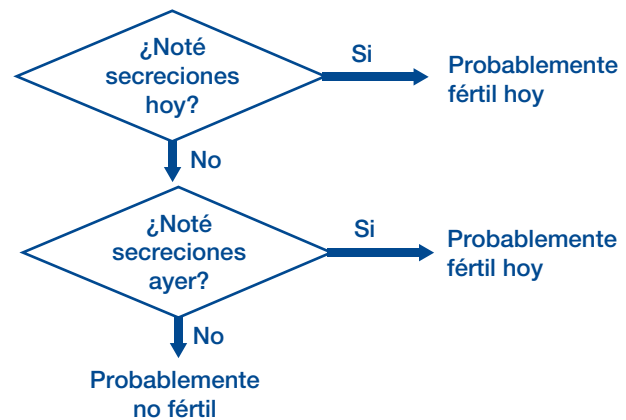
El Método de Dos Días es un nuevo método moderno y natural de planificación familiar desarrollado por el Instituto de Salud Reproductiva, Georgetown University. Con una tasa de eficacia de más del 96%, el Método de Dos Días se basa en la identificación de los días fértiles del ciclo menstrual de la mujer.¹ Este método está basado en investigaciones que demuestran la relación que existe entre signos y síntomas fisiológicos, como las secreciones cervicales, y la fertilidad.² Varios estudios han demostrado que las secreciones cervicales son un buen indicador de los días fértiles en el ciclo de la mujer. Métodos naturales ya establecidos, como el Método Billings de Ovulación y el Método Sintotérmico, están basados en la observación e interpretación de cambios en las características de las secreciones.³ El Método de Dos Días es otra forma de interpretar esas características que resulta más fácil de aprender y utilizar para las usuarias.

Cómo Funciona el Método

El Método de Dos Días requiere que la mujer diariamente esté atenta a la presencia o ausencia de secreciones, para determinar si se encuentra fértil. Para ello la mujer se hace dos preguntas sencillas: (1) ¿Noté secreciones hoy? y (2) ¿Noté secreciones ayer? Si ella nota cualquier secreción (hoy o ayer), probablemente está fértil el día de hoy. La pareja evita las relaciones sexuales sin protección ese día para prevenir un embarazo. Si ella no nota secreciones en ninguno de los dos días, no está fértil

el día de hoy. Se le enseña a la mujer a fijarse en sus secreciones cada tarde y noche, ya sea por sensación o por observación. También se le indica que si siente u observa secreciones por más de 14 días consecutivos debe consultar con su proveedor de salud para descartar la posibilidad de una infección.

Algoritmo del Método de Dos Días



Eficacia del Método de Dos Días


Los investigadores del Instituto utilizaron extensas bases de datos para determinar la eficacia teórica del Método de Dos Días, incluyendo datos de la Organización Mundial de la Salud y de un estudio multi-céntrico Europeo.⁴ El análisis fue diseñado para responder a dos preguntas: (1) ¿Cuán efectivo podría ser el Método de Dos Días para ayudar a las parejas a evitar el embarazo? y (2) ¿Cuál sería la duración de la fase fértil utilizando

este método? Los resultados determinaron que la eficacia teórica del método era alta en comparación con la eficacia reportada de otros métodos de planificación familiar ampliamente usados, y que la fase fértil del ciclo tendría una duración promedio de 12 días.⁵

Luego el Instituto realizó un estudio de eficacia del método en Guatemala, Perú, y Filipinas, en el cual se hizo seguimiento a mujeres que usaron el método hasta por 13 ciclos. El estudio abarcó áreas rurales, urbanas y semi-urbanas, donde se prestaban servicios de salud y de planificación familiar tanto en clínicas como en la comunidad.

Para participar en el estudio las mujeres debían tener entre 18 y 39 años de edad, estar sexualmente activas, no estar ni embarazadas ni en amenorrea, y no tener una historia de infertilidad. Los proveedores enseñaron el método a sus usuarias y luego recolectaron datos mensualmente. Las 450 participantes en el estudio aportaron información sobre casi 4000 ciclos de uso del método.

Los resultados de este estudio muestran que cuando la mujer usa el método correctamente, su eficacia es de más del 96%.⁶ Se vienen realizando estudios adicionales para establecer las tasas de continuidad (cuánto tiempo las mujeres continúan usando el método) y para examinar otros aspectos sobre la entrega de servicios.

El Método de Dos Días es un nuevo enfoque prometedor que no requiere que la mujer tenga ciclos menstruales regulares. Asimismo, es un método que puede resultar apropiado para mujeres de cualquier nivel de instrucción, inclusive analfabetas. Su simplicidad para enseñarlo y utilizarlo hacen este método extremadamente ventajoso en contextos donde la demanda insatisfecha de planificación familiar es alta, o donde las parejas dependen de algún tipo de abstinencia periódica para evitar el embarazo, pero tienen poco conocimiento de la fase fértil de la mujer. 

Notas:

^{1,6} Arévalo, M., Jennings V., Nikula M., and Sinai I. (2004). "Efficacy of the new Two-Day Method of family planning". *Fertility and Sterility* 82(4):885-892.

² Hilgers, T.W., Abraham, G.E., y Cavanagh, D. (1978), "Natural Family Planning. I. The Peak Symptom and Estimated Time of Ovulation", *Obstetrics and Gynecology* 52(5): 575-582; Obedblad, E. (1997), "Cervical mucus and their functions", *Journal of the Irish College of Physicians and Surgeons* 26:27-32.

³ Billings, E. y Westmore A. (1991), *The Billings Method: Controlling Fertility without Drugs or Devices*, Makati, the Philippines: St. Paul Publications; Clubb, E. and Knight J. (1996), *Fertility*, 3rd edition, Great Britain: David & Charles; World Health Organization (WHO) (1981) "A prospective multicenter trial of the ovulation method of natural family planning. II. The Effectiveness Phase", *Fertility and Sterility* 36 (5):591-96.

⁴ World Health Organization (WHO) (1981). "A prospective multicenter trial of the ovulation method of natural family planning. I. The Teaching Phase", *Fertility and Sterility* 1981; 36:152-158. Colombo, B, Masarotto, G. "Daily fecundability: First results from a new data base.", *Demographic Research* 3: article 5 2000. ([http://www.demographic-research.org/Volumes/Vol3/5/](http://www.demographic-research.org/?http://www.demographic-research.org/Volumes/Vol3/5/)).

⁵ Dunson, D.B., Sinai, I., Colombo B. (2001) "The relationship between cervical secretions and the daily probabilities of pregnancy: effectiveness of the TwoDay Algorithm." *Human Reproduction* 16(11):2278-2282; Jennings, V. and Sinai, I. (2001), "Further Analysis of the Theoretical Effectiveness of the TwoDay Method of Family Planning", *Contraception* 64: 149-153; Sinai, I., Jennings, V., and Arévalo, M. (1999), "The TwoDay Algorithm: A New Algorithm to Identify the Fertile Time of the Menstrual Cycle", *Contraception* 1999; 60: 65-70.

Para mayor información sobre el Método de Dos Días, comuníquese con el Dr. Marcos Arévalo: arevalom@georgetown.edu o visite nuestra página Web: www.irh.org

Esta publicación y la investigación presentada en este artículo son auspiciadas por la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID), bajo el Acuerdo Cooperativo HRN-A-00-97-00011-00.

El Instituto de Salud Reproductiva realiza investigaciones científicas y brinda asistencia técnica en el campo de los métodos naturales de planificación familiar para ampliar las opciones de las mujeres y parejas alrededor del mundo.

Para mayor información escribanos a:

Institute for Reproductive Health
4301 Connecticut Ave., Suite 310, Washington, DC 20008
irhinfo@georgetown.edu www.irh.org