



Métodos "naturales" de anticoncepción



Los métodos "naturales" de anticoncepción pueden resultar fáciles, siempre que se cuente con el apoyo de la pareja y se tenga claro cómo actuar. Se trata de impedir la fecundación, es decir, que no se produzca la unión espermatozoide-óvulo, sin emplear para esto fármacos, ni dispositivo alguno.

Tienen la ventaja de que son inocuos; obviamente no tienen efectos secundarios y no precisan análisis, ni otras pruebas.

Están disponibles los siguientes métodos:

Método del calendario o abstención periódica. Conocido como método Ogino-Knaus. El ciclo femenino, aunque puede variar entre 24 y 35 días, suele ser de 28 días. La ovulación se produce aproximadamente alrededor del día 14 en un ciclo de 28: ese es el momento más fértil para la mujer. Habitualmente la temperatura aumentará unas décimas y el moco cervical uterino será más denso. Entonces, si lo que se quiere es evitar el embarazo, se deberían usar métodos de barrera (preservativos, por ejemplo) o abstenerse de mantener relaciones sexuales con penetración vaginal. Hay que saber que un óvulo sobrevive en el útero alrededor de 24 horas y los espermatozoides hasta 5 días. Si el ciclo dura 28 días, no se deberían mantener relaciones sexuales entre el día 9.º y 17.º. Hay diversas tablas y gráficos que pueden ayudar. Se puede preguntar en el centro de salud.

Sin embargo, no todos los ciclos son iguales en cuanto a número de días. Circunstancias que pueden alterar los ciclos:

- Estrés. Es la causa más frecuente. Puede ser debido a estrés emocional (laboral, familiar *→ ejercicio intenso, etc. Al hablar de estrés nos referimos también a viajes, cambios de estilo vida...
- Problemas de la glándula tiroidea. Hipertiroidismo o hipotiroidismo, es decir que las hormonas tiroideas estén elevadas o disminuidas.
- Enfermedades ginecológicas.

En todas estas situaciones resultará más difícil tener un control diario; en cualquier caso, son problemas que el médico puede ayudar a solucionar.

Método de la temperatura. Se debe ir midiendo la temperatura muy frecuentemente durante cierto periodo de tiempo e incluso siguiendo el ciclo durante 6 meses. Se ha de hacer en condiciones basales (antes de desayunar y levantarse). Se toma en las mucosas (boca, ano o vagina) y no en la piel (axila o ingle). El aumento de temperatura puede ser pequeño, por lo que puede resultar difícil de apreciar. La diferencia de temperatura oscila en torno a 0,2 grados. Durante los 6 días de más fertilidad la temperatura tendrá ese ligero aumento.

Hay algunos termómetros especiales para ello, se puede preguntar en las farmacias. Es preferible no utilizar termómetros óticos porque son poco precisos. Puede hacerse con un termómetro digital, todos los días al levantarse, en reposo, antes de comer o caminar, y a la misma hora.

Método Billings o del moco cervical. El moco del cuello del útero se vuelve menos espeso y más transparente, como la clara de huevo, en el momento de la ovulación. Por tanto se trata de abstenerse del coito cuando se aprecie este fenómeno. Este método es difícil de evaluar si no se está atenta para detectar los cambios.

La lactancia materna o método MELA. Este método se basa en la infertilidad natural que ocurre después del parto cuando una mujer amamanta plenamente.

Deben cumplirse estrictamente las siguientes condiciones:

- Lactancia exclusiva a demanda con pausas nunca superiores a 6 horas (incluidas las tomas nocturnas).
- Ausencia de menstruación.
- Que hayan pasado menos de 6 meses desde el parto.

Para usar el MELA, la mujer debe amamantar:

- Inmediatamente después del parto.
- Con frecuencia, cada vez que el lactante lo pida y sin horario.
- Sin usar biberones, ni suplementos.
- Sin dejar transcurrir largos períodos entre una toma y otra, de día y de noche.
- Incluso cuando la madre o el bebé estén enfermos.

Coito interrumpido o retirada. Muchas personas hablan de él como **[] en marcha []** o **[] marcha atrás []**. Es uno de los métodos más ampliamente difundidos en nuestro país, ya que durante los años en que estuvieron prohibidos los anticonceptivos ("la píldora"), era el único que se podía practicar, siendo asequible, obviamente, para todo el mundo.

Consiste en interrumpir el coito inmediatamente antes de que el hombre llegue al orgasmo, retirando el pene de la vagina y eyaculando fuera de ella.

Tiene una tasa de fracasos de alrededor del 30%, ya que exige un gran autocontrol por parte del varón; además, puede provocarle una gran tensión psíquica de consecuencias poco deseables. Al ser un método **[]** solo por el hombre, el papel de la mujer es meramente pasivo y no puede estar nunca segura de si ha tenido completo éxito o no, puesto que pueden pasar desapercibidas pequeñas emisiones de esperma.

¿Son seguros estos métodos?

No. Estos métodos, que hemos llamado **[]** tienen el inconveniente de que no son seguros, generalmente se cometen muchos errores. Por ejemplo, se puede medir mal la temperatura o no tener un buen control de los ciclos. Hay autores que hablan de una efectividad en torno al 75-99%, que es un margen amplio marcado por los errores humanos.

Artículo publicado el 23-1-2015, revisado por última vez el 19-9-2014

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/metodos-naturales-anticoncepcion>