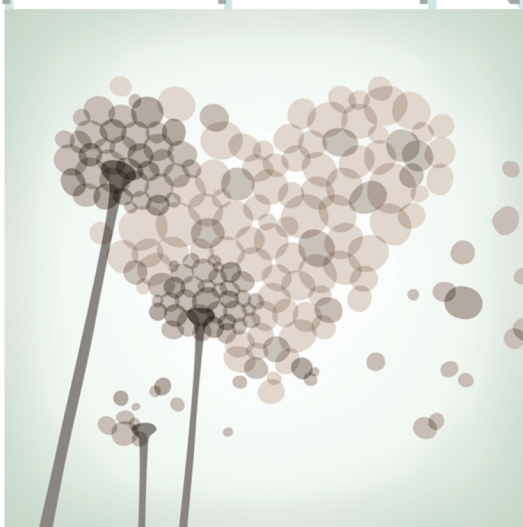


P F N



PLANIFICACIÓN FAMILIAR NATURAL



## ¿Qué es la Planificación Familiar Natural?

Planificación Familiar Natural (PFN) es un término general que designa aquellos métodos científicos, naturales y morales para la planificación familiar que ayudan a las parejas casadas a lograr o posponer los embarazos.

Estos métodos se basan en la observación de las señales y síntomas de las fases fértiles e infértiles que ocurren naturalmente en el ciclo menstrual femenino. No se usan fármacos, dispositivos o procesos quirúrgicos para evitar un embarazo.

¡Los métodos de la PFN respetan la naturaleza de entrega de amor (unitiva) y de vida (procreativa) del acto conyugal y por lo tanto apoyan el plan de Dios para el amor marital!

## ¿Se basa la PFN en suposiciones?

Para nada. La PFN está basada en la investigación científica del ciclo de la fertilidad de la mujer. Los métodos se basan en la investigación sobre los ciclos menstruales y las señales de fertilidad de la mujer.

Hace más de un siglo, los científicos descubrieron los cambios cíclicos en el moco cervical y su relación con la ovulación. En la década de 1920 identificaron el alza en la temperatura basal que indica que la ovulación está ocurriendo. No fue hasta la década de 1950, sin embargo, cuando desarrollaron programas para enseñar a otros a observar e interpretar estos signos de la fertilidad. Hoy, la investigación en curso continúa mejorando los métodos de la PFN.

## ¿Cuáles son los signos de la fertilidad?

En sus años fértiles, el cuerpo de la mujer ofrece varias maneras básicas de identificar los momentos fértiles e

infértiles de su ciclo menstrual. El aumento y la disminución de las hormonas reproductivas son los responsables de estas señales. Reconocer el patrón de estos signos físicos forma la base de todos los métodos de la PFN.

Cerca del momento de la ovulación, un flujo o “moco” sale del cuello cervical (la apertura del útero). Este flujo tiene la capacidad de mantener vivos durante varios días los espermatozoides en el cuerpo de la mujer.

Otro signo de la fertilidad que puede observarse en la temperatura matutina diaria de la mujer o “temperatura corporal basal” (TCB). La TCB se toma luego de varias horas de sueño ininterrumpido: es más baja antes de la ovulación y aumentará de 0.4 a 0.6 grados Fahrenheit, y permanecerá elevada, después de la ovulación. La temperatura elevada indica el final del período fértil.

Otro signo es el cambio en la forma o textura del cuello cervical. Durante el período infértil del ciclo menstrual, el cuello cervical está bajo, cerrado y firme. Cerca del período de ovulación el cuello cervical está alto, abierto y blando.

Con el desarrollo de los paquetes para predecir la ovulación (OPK, sigla en inglés), se puede observar el aumento de ciertas hormonas reproductivas como el estrógeno y la hormona luteinizante (LH). Finalmente, la mujer también puede observar signos opcionales, como sensibilidad en los senos o una ligera molestia abdominal durante el período de ovulación.

## ¿Cuáles son los métodos de la PFN?

Cada método se centra en uno o más signos de la fertilidad de la mujer. Se pueden agrupar en tres categorías:

### 1. Métodos del moco cervical (MMC)

Los métodos que observan el moco cervical normalmente se denominan “Método de la ovulación” o “MO”. Con la educación sobre PFN, la mujer aprende a identificar el moco cervical normal y salu-

## ¡La PFN es buena para el matrimonio!

- Apoya la salud reproductiva
- No tiene efectos colaterales dañinos
- Es más ecológica
- Es económica
- Cooperar con la fertilidad conjunta de la pareja
- Se puede usar para lograr o evitar embarazos
- Se puede usar durante todo el ciclo reproductivo de la mujer
- Exige la responsabilidad y la cooperación de ambos cónyuges
- Fomenta la comunicación entre los cónyuges
- Promueve el respeto y la aceptación de la persona en su totalidad
- Promueve la castidad marital
- Valora al niño
- ¡Respetar el plan de Dios para el amor conyugal!

dable que indica los días en que es más probable que las relaciones sexuales resulten en un embarazo. Los instructores de la PFN enseñan diversos enfoques para observar y registrar el moco cervical (por ejemplo: la Billings Ovulation Method Association—USA, los centros Creighton Model FertilityCare™, Family of the Americas, etc.).

### 2. Métodos sintotérmicos (MST)

Los métodos que observan varios signos de la fertilidad y contrastan dos o más signos para detectar la ovulación normalmente se denominan “Métodos sintotérmicos” o “MST”. Usualmente combinan el registro de la temperatura corporal basal (TCB) y del moco cervical con otros indicadores opcionales, como los cambios en el cuello cervical y signos secundarios de la fertilidad. Varios instructores de la PFN enseñan diversos enfoques para observar y registrar estos signos (por ejemplo: Couple to Couple League, Northwest Family Services, diversos programas diocesanos, etc.).

### 3. Método sintohormonal (MSH)

El método que observa varios signos de la fertilidad y también utiliza un dispositivo predictor de la ovulación (OPK, sigla en inglés) o monitor de la fertilidad recibe el nombre de “Método sintohormonal” o “MSH”. De manera similar a los MST, este enfoque agrega la autodetección de la presencia de hormonas reproductivas en la orina con la ayuda de un OPK o monitor de la fertilidad. Diversos programas diocesanos de la PFN usan el SHM, así como también el Instituto para la PFN de la Universidad Marquette (Marquette Model).

## ¿Quién puede usar la PFN?

¡Cualquier pareja casada puede usar la PFN! La esposa no necesita tener ciclos menstruales “regulares”. La educación sobre la PFN ayuda a las parejas a comprender e interpretar su fertilidad combinada de modo que puedan discernir cuándo posponer o buscar un embarazo.

## ¿Cómo funciona la PFN?

La educación sobre PFN les ayuda a las parejas casadas a aprender cómo observar, interpretar y registrar los signos de la fertilidad femenina. Esto le permite a los cónyuges identificar las fases fértiles e infértiles del ciclo menstrual de la mujer.

Cuando los cónyuges deseen buscar un embarazo, sabrán que las relaciones durante la fase fértil del ciclo menstrual de la mujer seguramente resultarán en ello. Cuando deseen posponer un embarazo, los cónyuges se abstendrán de tener relaciones sexuales y de cualquier contacto genital durante el período fértil. No se usan métodos artificiales durante la fase fértil.

La PFN es única entre los métodos de planificación familiar porque permite a los que la usan colaborar con el cuerpo en vez de ir contra él. La fertilidad se considera un regalo y una realidad para vivirla, no un problema que hay que resolver. ¡Los métodos de la Planificación Familiar Natural respetan el plan de Dios para el amor conyugal!

## ¿Cuál es la eficacia de la PFN en evitar el embarazo?

Ya que los métodos de la PFN no son anticonceptivos, su eficacia funciona de dos maneras: para lograr o posponer un embarazo.

Cuando las parejas desean conseguir un embarazo pueden planear tener relaciones durante la ventana fértil del ciclo menstrual y así optimizar la posibilidad de lograr un embarazo.

Si una pareja desea evitar el embarazo, los estudios muestran que las parejas que siguen las reglas de la PFN correctamente, y siempre, logran una eficacia de 97 a 99 por ciento. Otros que no tienen clara su intención sobre la planificación familiar (p. ej., espaciar o limitar el embarazo) o están menos motivados, no siguen las reglas del método con constancia y logran una eficacia menor, de entre 80 y 90 por ciento.

## ¿Cuáles son los beneficios de la PFN?

En la PFN ambos cónyuges aprenden a comprender y vivir el plan de Dios para el amor marital, lo que les dará innumerables bendiciones. Los métodos de la PFN promueven un enfoque integral a la planificación familiar que respeta la procreación y tiene el potencial de hacer más profunda la intimidad de los cónyuges.

Los métodos de la PFN apoyan la salud reproductiva. Son buenos para el cuerpo. Los métodos naturales no tienen ninguno de los efectos nocivos causados por los anticonceptivos, especialmente los químicos (p. ej., la píldora, inyección, etc.). En el caso de la mujer, el registro de la PFN puede ayudarla con el diagnóstico de problemas médicos subyacentes. Y, si a una pareja le cuesta concebir, la información de la PFN puede ayudarlos a detectar el período más fértil del ciclo de la mujer.

### Eficacia de la PFN para evitar embarazos

Parejas que siguen con cuidado siempre todas las reglas para evitar un embarazo 97%-99%

Parejas que no siguen siempre todas las reglas para evitar embarazos 80%-90%

*\*Nota: estos porcentajes abarcan la efectividad obtenida por los estudios de la PFN. Están basados en el número de embarazos de 100 parejas en un año de uso del método de la PFN.*

Los métodos de la PFN fortalecen el matrimonio. La PFN se basa en la comunicación de la pareja y el cambio de conducta. Los métodos de la PFN exigen que los cónyuges cooperen mutuamente en el área más íntima de su vida. Durante los períodos esporádicos de abstinencia sexual, los cónyuges viven un renovado cortejo al descubrir maneras no sexuales de expresarse amor mutuamente. En concreto, se anima a los esposos a “ponerse en sintonía” con los ciclos de sus esposas, y se anima a ambos cónyuges a hablar abierta y sinceramente sobre sus deseos sexuales, sus esperanzas sobre la

cantidad de hijos y el discernimiento en oración sobre la voluntad de Dios para su matrimonio.

Al vivir de la PFN, los cónyuges aprenden que tienen la responsabilidad compartida de proteger los regalos de Dios de la sexualidad humana, el matrimonio y la familia. También comprenden mejor la voluntad de Dios para el tamaño de su familia. ¡La PFN tiene el potencial de convertir un buen matrimonio en un gran matrimonio!


### ¿Dónde puedo aprender a utilizar la PFN?

La mejor manera de aprender la PFN es mediante un instructor calificado; es decir, uno que ha sido certificado por un programa de la PFN para la preparación de profesores. Póngase en contacto con su diócesis católica local (generalmente con la Oficina para el Matrimonio y la Vida Familiar) para hallar un instructor certificado de la PFN en su zona (visite: [www.usccb.org/issues-and-action/marriage-and-family/natural-family-planning/find-an-nfp-class.cfm](http://www.usccb.org/issues-and-action/marriage-and-family/natural-family-planning/find-an-nfp-class.cfm)).

Si desea estudiar un método de la PFN en su hogar, muchos proveedores de la PFN ofrecen educación a distancia, visite: [www.usccb.org/issues-and-action/marriage-and-family/natural-family-planning/nfp-distance-learning.cfm](http://www.usccb.org/issues-and-action/marriage-and-family/natural-family-planning/nfp-distance-learning.cfm)).

Para más información sobre la PFN, visite: [www.usccb.org/issues-and-action/marriage-and-family/natural-family-planning](http://www.usccb.org/issues-and-action/marriage-and-family/natural-family-planning).



 NFP Program  
U.S. Conference of Catholic Bishops,  
3211 4th St., N.E., Washington, D.C. 20017.  
202-541-3240  
[nfp@usccb.org](mailto:nfp@usccb.org)  
Pedidos: 1-866-582-0943; Publicación #9525



PLANIFICACIÓN FAMILIAR NATURAL