

Aprendiendo el Método de la Ovulación Billings

La Instrucción Básica

1 Los Hechos acerca de La Fertilidad

La Ovulación (la liberación de uno o más óvulos de un ovario) ocurre dentro de un período de 24 horas y un solo día durante el ciclo menstrual.

El primer día de sangrado menstrual es el primer día del ciclo.

El intervalo de tiempo entre el primer día del ciclo y la ovulación puede variar.

El intervalo de tiempo entre la ovulación y el inicio de la siguiente menstruación es de alrededor de 2 semanas.

La ovulación ocurrirá tempranamente en un ciclo corto y se retrasará en un ciclo largo.

La observación del síntoma del moco cervical día por día brinda información a la mujer acerca de su estado de infertilidad o potencial fertilidad.

Los patrones de fertilidad e infertilidad anteriores a la ovulación varían de mujer a mujer.

Una vez que el óvulo es liberado del ovario, vive durante 12 a 24 horas, excepto que sea fertilizado.

Las células espermáticas necesitan un moco cervical apropiado para sobrevivir y alcanzar el óvulo en las Trompas de Falopio.

Los espermatozoides pueden vivir durante 3 a 5 días en dicho moco cervical adecuado. En las fases infértiles los espermatozoides sobreviven en la vagina sólo por una o dos horas.

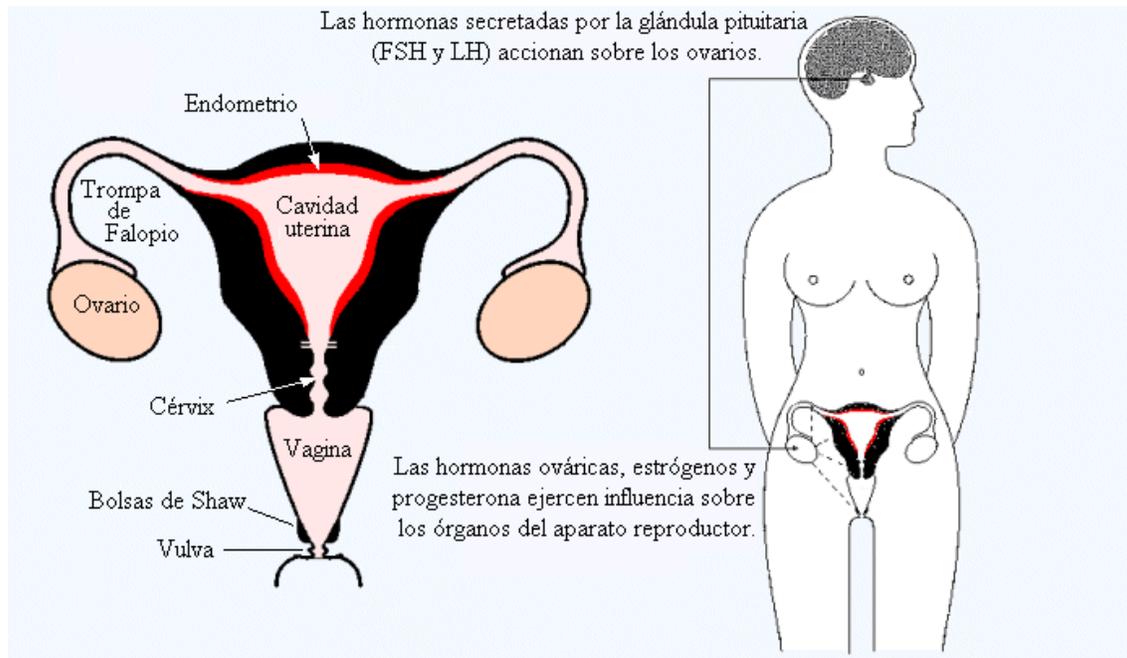
.©

2 Fisiología de la Mujer

El **ovario** libera el óvulo en el momento de la ovulación.

El **cérvix** produce diferentes tipos de moco.

La **vulva** siente el moco y el moco puede ser observado en la vulva.



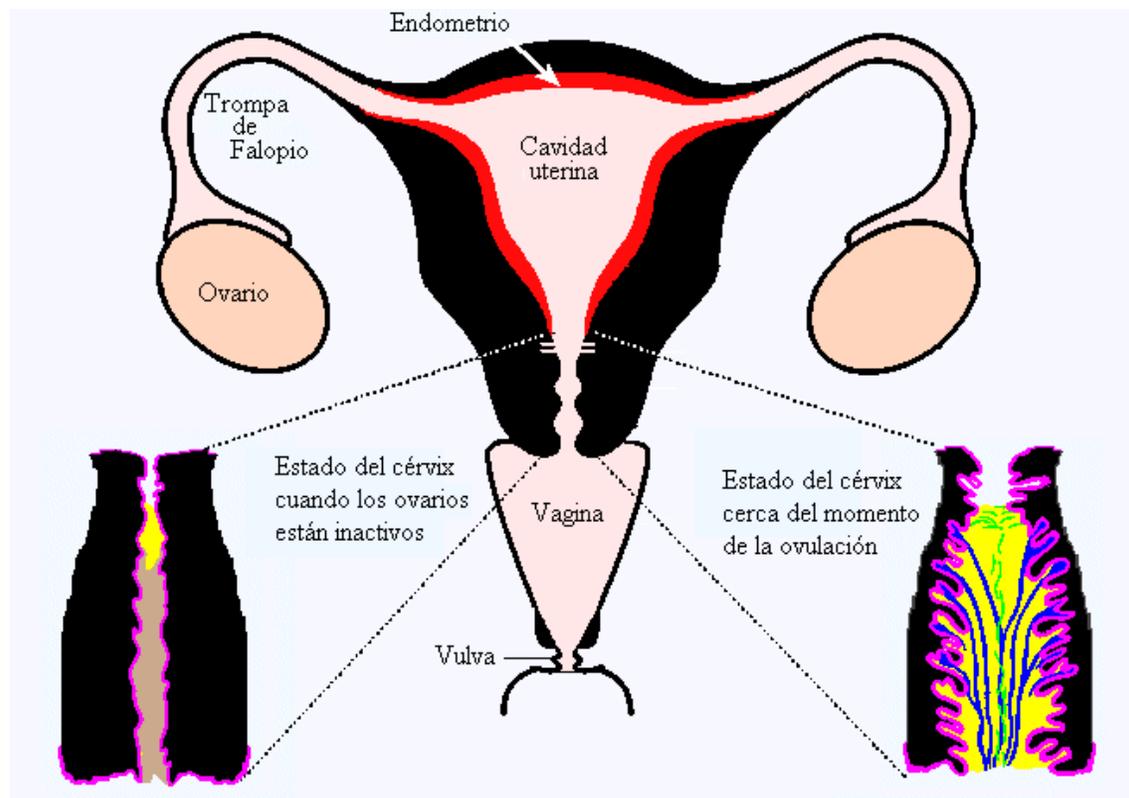
3 El cérvix

El cérvix es un canal estrecho entre la vagina y la cavidad del útero. El comportamiento del cérvix está fuertemente influenciado por las hormonas ováricas estrógeno y progesterona.

Hay cientos de criptas en el cérvix que secretan diferentes tipos de moco. Algunos tipos de moco son viscosos y cierran el cérvix a las sustancias externas.

Otros tipos de moco son más fluidos. Cuando el nivel de estrógenos aumenta las criptas secretan un moco de tipo fluido. Este permite a las células espermáticas moverse a través del cérvix hacia las Trompas de Falopio, donde una podría fertilizar el óvulo durante la ovulación.

El moco cervical llega hasta la vulva donde produce varias sensaciones, y sus características físicas pueden ser observadas.



4 El Ciclo

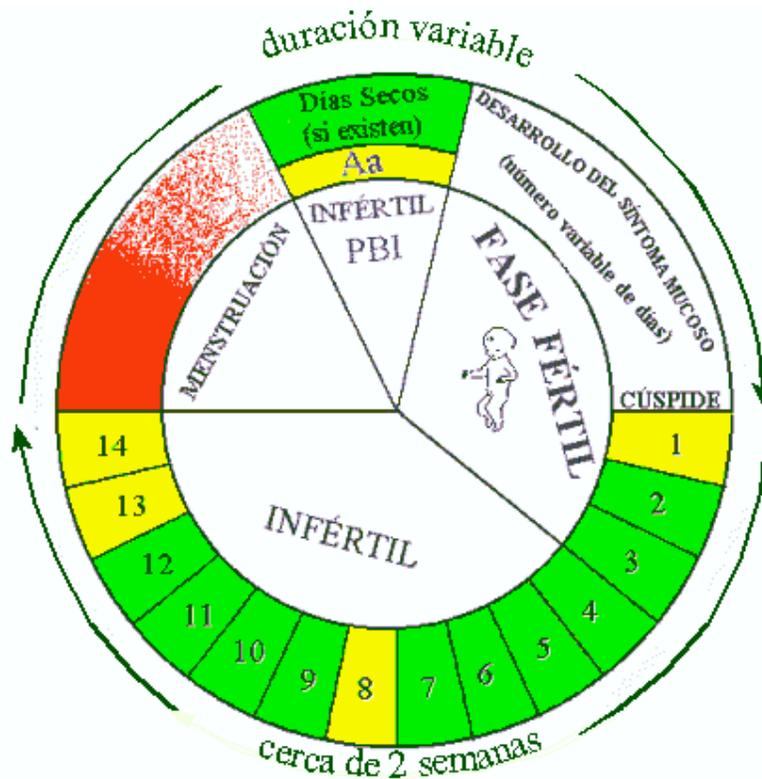
La Ovulación – la liberación del óvulo por el ovario – ocurre solamente en un día del ciclo aún cuando más de un óvulo sea liberado.

La ovulación es seguida por la menstruación dos semanas después si no ha habido embarazo. Generalmente el intervalo de tiempo entre la ovulación y la siguiente menstruación no varía demasiado.

El intervalo de tiempo entre el comienzo de la menstruación y la ovulación puede variar. La ovulación frecuentemente se retrasa durante tiempos de estrés, durante la lactancia y en la premenopausia.

Los días próximos a la ovulación son el tiempo fértil del ciclo. Una vez que el óvulo muere, el período de tiempo hasta la próxima menstruación es infértil.

El tiempo entre menstruación y ovulación puede ser corto o largo. Solamente es posible determinar si han comenzado los días fértiles cerca de la ovulación, basados en el día a día.



5 El Método de la Ovulación Billings

El Método de la Ovulación Billings (MOB) es una forma de regulación natural de la fertilidad.

El MOB se basa exclusivamente en los síntomas de fertilidad e infertilidad observables en la vulva. No usa ningún tipo de conteo rítmico, toma de temperatura, drogas ni aparatos.

El MOB tiene cuatro reglas sencillas, que se aplican cuando la pareja desea lograr o evitar el embarazo.

Tres reglas (las Reglas de los Primeros días) se aplican hasta el momento de la ovulación cuando se identifica el día Cúspide de la fertilidad. La cuarta regla (Regla de la Cúspide) se aplica una vez que se reconoce la Cúspide.

El MOB puede usarse desde la menarca hasta la menopausia, durante el amamantamiento, después de medicamentos hormonales y en ciclos irregulares. Es aplicable para lograr o evitar el embarazo. El MOB ha ayudado a parejas de fertilidad reducida a lograr el embarazo, y debiera ser el primer recurso en casos de infertilidad aparente.

El uso del Método de la Ovulación Billings no es compatible con métodos anticonceptivos de barrera ú hormonales, ya sea durante la fase de aprendizaje o con objetivos de planificación familiar.

La medicación hormonal, como la que contienen la píldora anticonceptiva y los implantes de control de la fertilidad, regulan los niveles hormonales e interfieren con el funcionamiento del cérvix, distorsionando los síntomas naturales de fertilidad. Puede tomar algún tiempo, para que se recuperen los síntomas naturales de fertilidad, después de terminar el uso de este tipo de medicamento.

6 Las Reglas del Método

Las Reglas de los Primeros Días (reglas para la fase preovulatoria):

- **Regla 1: Evite las relaciones sexuales en los días de fuerte sangrado durante la menstruación.**
[La ovulación pudiera ocurrir temprano en el ciclo y el sangrado menstrual podría esconder el moco.]
- **Regla 2: En aquellos días reconocidos como infértiles (Patrón Básico Infértil ó PBI) se pueden tener relaciones sexuales durante la noche, pero no dos noches seguidas (noches alternas).**
[Se recomienda tener relaciones sexuales en la noche durante el PBI ya que la mujer necesita estar algunas horas en posición vertical para que el moco cervical haga sentir su presencia en la vulva. El fluido seminal al día siguiente de una relación sexual pudiera ocultar el moco. Es importante permitir un tiempo para que el fluido seminal desaparezca y para confirmar que el PBI aún está presente evitando tener relaciones dos noches seguidas.]
- **Regla 3: Evite las relaciones sexuales en cualquier día de flujo o sangrado que interrumpa el Patrón Básico Infértil. Si regresa el PBI, espere tres días más antes de reanudar las relaciones sexuales en la cuarta noche. Continúe aplicando la Regla 2.**
[El esperar le permitirá a la mujer, ya sea reconocer el Día Cúspide, en tal caso se usa la Regla del Día Cúspide; o cuando el cambio es una interrupción del PBI causado por estrógenos elevados, el nivel hormonal regresará a su nivel bajo básico y la mujer reconocerá el regreso del PBI. Ella cuenta 3 días para permitirle a las hormonas que se establezcan antes de tener relaciones sexuales aplicando la Regla 2 de los Primeros Días.]

La Regla de la Cúspide:

- **Desde el comienzo del cuarto día después de la Cúspide hasta el final del ciclo, las relaciones sexuales están disponibles todos los días a cualquier hora.**
[La ovulación ocurre en el Día Cúspide, al día siguiente o dos días después. El óvulo vive de 12 a 24 horas si no es fertilizado. El tercer día después de la Cúspide es para considerar el tiempo de vida del óvulo. Desde el comienzo del día cuatro después de la Cúspide la mujer es infértil hasta el fin del ciclo y se permite tener relaciones sexuales a cualquier hora.]

Para Conseguir el Embarazo

Aplice las Reglas de los Primeros Días.

Luego posponga las relaciones sexuales hasta que aparezca el flujo resbaloso.

De ahí que las relaciones debieran de ocurrir mientras que es obvio el moco resbaloso y por uno o dos días después.

Para Posponer el Embarazo se aplican

- (a) Las Reglas de los Primeros Días y
- (b) La regla de la Cúspide.

7 Resumen

- El Método de la Ovulación Billings es una observación de patrones
La Fertilidad Potencial se reconoce por un patrón cambiante en desarrollo de duración variable
La Infertilidad se reconoce por un patrón sin cambios.
- El método de la Ovulación Billings es científicamente válido, sin embargo es simple de usar ya sea con la intención de lograr o evitar un embarazo.
- El mantener un registro exacto y la correcta aplicación de las 4 reglas le permitirá a la pareja manejar su fertilidad naturalmente.
- Se puede usar eficazmente durante todas las etapas de la vida reproductiva, incluso después de un parto o aborto espontáneo, durante la lactancia, acercándose la menopausia, o cuando se abandona el uso de medicamentos anticonceptivos, ya sea que los ciclos sean cortos o largos, regulares o irregulares.
- Estudios internacionales independientes han mostrado que el Método de la Ovulación Billings es más del 99% eficaz para evitar el embarazo cuando se siguen las reglas.
- Es mejor cuando ambos miembros de la pareja están motivados y hay una cooperación amorosa para lograr sus metas familiares. El uso del Método de la Ovulación Billings para evitar el embarazo requiere tiempos de espera sin tener relaciones sexuales durante el tiempo fértil. El Método Billings es incompatible con el uso de métodos anticonceptivos de barrera, tales como los preservativos, o la práctica del coito interrumpido. Tales prácticas obscurecen el comportamiento del moco y toman imposible hacer observaciones exactas.
- Como es completamente natural, no hay efectos secundarios adversos para la salud cuando se usa el Método Billings, pero más que esto, el registro refleja la salud reproductiva de la mujer, alertándola de cualquier anormalidad, a menudo antes que otros síntomas aparezcan. De esta forma ella buscará ayuda médica en una fase temprana, cuando el tratamiento tiene mayor probabilidad de ser efectivo.

Más información (Opcional)

Quizás ahora desee ver algunos de los enlaces que damos, o esperar hasta que tenga más experiencia con su propia gráfica. Puede regresar a este punto a cualquier hora y tener acceso a los links.

[Ciclo ovárico típico](#) (ilustraciones)

(www.billings-ovulation-method.org.au/act/ovCycle/ocycle0.html)

[Hormonas y ovulación](#) (www.woomb.org/bom/hormones/index_es.html)

El [Cérvix](#). (www.woomb.org/bom/cervix/index_es.html)

[La duración del ciclo](#) (www.woomb.org/bom/cycles/index_es.html)

[Entendiendo el Método de la Ovulación Billings](#)

(www.woomb.org/bom/lit/teach/index_es.html)

[Observaciones, registro y reglas](#) (www.woomb.org/bom/rules/index_es.html)

[Estampillas y símbolos](#) (www.woomb.org/bom/rules/chart_es.html)

[Patrones de fertilidad e infertilidad](#) (www.woomb.org/bom/circdiag/index_es.html)

8 Comenzando

Usted identificará las sensaciones que se experimentan en la vulva mientras hace sus actividades normales. Son estas sensaciones como también las observaciones visuales las que usted registrará en su gráfica. No haga exámenes internos de la vagina o el cérvix.

Comience a hacer el registro inmediatamente. Cada noche registre los síntomas del día:

1. Las sensaciones en la vulva
2. Cualquier flujo visible que note

Mantenga las descripciones breves.

Use una o dos palabras para describir cómo se siente y qué ve.

Durante el periodo inicial de registro

La primera etapa de observación y registro es usualmente de 2 a 4 semanas de duración. Se requiere que evite todo contacto genital durante este período, para evitar la confusión por las secreciones que resultan por el contacto genital o relaciones sexuales.

Comience a registrar sus observaciones en la gráfica provista en la siguiente página. En esta etapa no se preocupe por las estampillas o símbolos.

Una gráfica de muestra enseñando el registro de los primeros 26 días de un ciclo de 30 días de duración.

Comenzando Fecha: 2005-04-02

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
				••••						♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀	♀
mojada	mojada	mojada	pegajosa	seca	seca	seca	seca	seca	seca	pegajosa turbio	mojada transparente	resbalosa transparente	resbalosa transparente	resbalosa	resbalosa	seca	pegajosa	pegajosa	pegajosa	seca	seca turbio	seca turbio	seca turbio	seca	húmeda turbio

