

**MÉTODOS BASADOS EN EL CONOCIMIENTO DE LA FERTILIDAD (FAB) U OGINO**  
 Conoce más sobre esta práctica anticonceptiva



**#noDoubts**

Tú decides cuándo empieza cada etapa de tu vida.

**Características del método:**

76% ACCIÓN ANTICONCEPTIVA  
 Diario USO  
 N/A VÍA ADMINISTRACIÓN  
 ETS PROTECCIÓN FRENTE A ETS

**Perfiles de mujeres para los que está indicado el método:**

LACTANCIA NULÍPARAS TABAQUISMO MIGRAÑAS OBESIDAD HIPERTENSIÓN

**1 ¿Qué es?**

Los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad (FAB) se basan en la capacidad de la mujer de reconocer las señales y síntomas para determinar cuándo empieza y termina su periodo fértil en el ciclo menstrual.

Estos métodos consisten en evitar las relaciones sexuales sin protección durante la ventana fértil. Esta ventana fértil ocurre desde 5 días antes de la ovulación hasta 1 día después de la misma.

**24 de cada 100** mujeres tuvieron un embarazo no deseado durante el primer año con el **uso típico** (uso real, que incluye el uso inconsistente o incorrecto) de esta práctica.

**2 ¿Cómo actúa?**

La mujer ha de observar y registrar los diferentes indicadores naturales de fertilidad cada día de su ciclo menstrual para de esta forma evitar quedarse embarazada.

**3 ¿Cómo se usa?**

Cuando se utilizan métodos basados en el conocimiento de la fertilidad, lo primero que tienes que hacer es familiarizarte con tu ciclo menstrual. Existen varios métodos para determinar cuándo se produce la ovulación:

- Medir tu temperatura corporal todos los días y registrarla.
- Comprobar tu nivel de hormona LH (hormona luteinizante) en la orina mediante un kit especial.
- Observar cambios en el moco cervical.
- Usar una aplicación para registrar tus ciclos menstruales y la ovulación.
- O una combinación de todos estos métodos.

Usando estos métodos, puedes calcular tu ventana fértil para evitar tener relaciones sexuales durante este tiempo. También existen algunos aparatos que te permiten monitorizar tu fertilidad.

**4 ¿Quién puede utilizarlo?**

Cualquier mujer puede utilizar los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad, aunque deben tener especial cuidado aquellas mujeres con ciclos menstruales irregulares (incluidas mujeres que han dado a luz, lactantes o que han sufrido un aborto).

MÉTODOS BASADOS EN  
EL CONOCIMIENTO DE LA  
FERTILIDAD (FAB) U OGINO  
Conoce más sobre esta  
práctica anticonceptiva



#noDoubts

Tú decides cuándo empieza  
cada etapa de tu vida.

## 5 Ventajas

- Sin efectos secundarios.
- No contiene hormonas.
- Te ayuda a conocer mejor tu cuerpo.

## 6 Advertencias y precauciones

- Requiere mucha práctica para aprender a usar el método correctamente.
- Algunas situaciones tales como enfermedades, estilo de vida, estrés o viajes, pueden hacer que los indicadores de fertilidad sean más difíciles de interpretar.
- Son necesarios entre 3-6 ciclos menstruales para entender cómo utilizarlo correctamente.
- Es necesario que lleves un registro diario.
- Hay que evitar las relaciones sexuales o utilizar otro método anticonceptivo durante los días fértiles.

**No te protege frente a las enfermedades de transmisión sexual (ETS) ni frente al VIH/SIDA.**

PUEDES INFORMARTE SOBRE TODOS LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS EN:

anticonceptivos**hoy**  
.com

Consulta con tu médico antes de empezar cualquier método anticonceptivo. Sólo él puede aconsejarte cuál es el método más indicado para ti.

El contenido que se proporciona en esta literatura es información general. En ningún caso debe sustituir ni la consulta, ni el tratamiento, ni las recomendaciones de su médico.

Algunas de las especificaciones mencionadas pueden variar dependiendo de la marca del producto.

Merck Sharp & Dohme de España, S.A. C/ Josefa Valcárcel, 38 - 28027 Madrid. www.msd.es Copyright © 2019 Merck Sharp & Dohme Corp., una subsidiaria de Merck & Co., Inc., Kenilworth, NJ, USA. Todos los derechos reservados.

# COMPARATIVA DE MÉTODOS

		ACCIÓN ANTICONCEPTIVA*	USO	VIA ADMINISTRACIÓN	MÉTODO HORMONAL	PROTECCIÓN FRENTE A ETS
CONOCIMIENTO DE LA FERTILIDAD		76,00 %	Diaría	N/A	X	X
IMPLANTE		99,95 %	3 años	Subcutánea	✓	X
ESTERILIZACIÓN MASCULINA		99,85 %	Permanente	Quirúrgica	X	X
DIU HORMONAL		99,80 %	3-5 años	Intrauterina	✓	X
ESTERILIZACIÓN FEMENINA		99,50 %	Permanente	Quirúrgica	X	X
DIU DE COBRE		99,20 %	5-10 años	Intrauterina	X	X
INYECCIÓN ANTICONCEPTIVA		94,00 %	Cada 12 semanas	Intramuscular	✓	X
ANILLO VAGINAL		91,00 %	Cada 4 semanas	Vaginal	✓	X
PÍLDORA COMBINADA		91,00 %	Diaría	Oral	✓	X
PÍLDORA SIN ESTRÓGENOS		91,00 %	Diaría	Oral	✓	X
PARCHE		91,00 %	Semanal	Cutánea	✓	X
DIAFRAGMA		88,00 %	Al tener relaciones	Vaginal	X	X
PRESERVATIVO MASCULINO		82,00 %	Al tener relaciones	Sobre el pene	X	✓
PRESERVATIVO FEMENINO		79,00 %	Al tener relaciones	Vaginal	X	✓
COITUS INTERRUPTUS		78,00 %	Al tener relaciones	N/A	X	X
ESPERMICIDA		72,00 %	Al tener relaciones	Vaginal	X	X

\*Datos de la Organización Mundial de la Salud que indican el porcentaje de mujeres que no se quedaron embarazadas durante el primer año con el uso real del método, que incluye su uso inconsciente o incorrecto. N/A: no aplica.