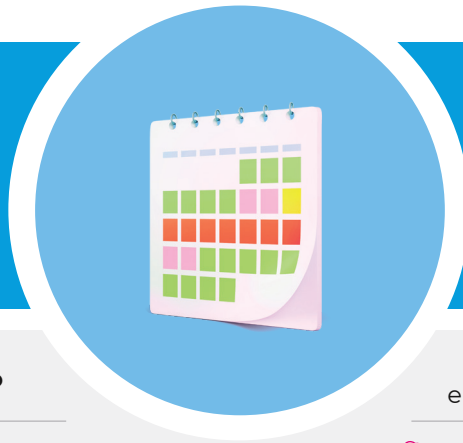


# Ogino

Conoce más sobre este método anticonceptivo



ORGANON

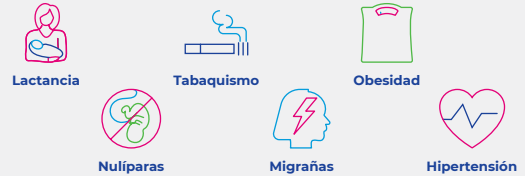
Tú decides cuándo empieza cada etapa de tu vida

## Características del método

76 % **Diario** **N/A**   
Acción anticonceptiva **Uso** **Vía de administración** **Protección frente a ITS**

## Perfiles de mujeres

en los que es adecuado el método



## ¿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 sufrieron un embarazo no deseado durante el primer año con el **uso típico\*** (uso real, que incluye el uso inconsistente o incorrecto) del método ogino.

## ¿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.

## ¿Cómo funciona?

Estos métodos se basan en un solo indicador, el de la duración del ciclo. Uno de los métodos es que, durante un año, la mujer registra la duración de sus ciclos menstruales. Después, restando 19 días a la duración del ciclo más corto conocido, sabrá cuando comienza su fertilidad; y restando 11 días al más largo, cuando termina.

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.

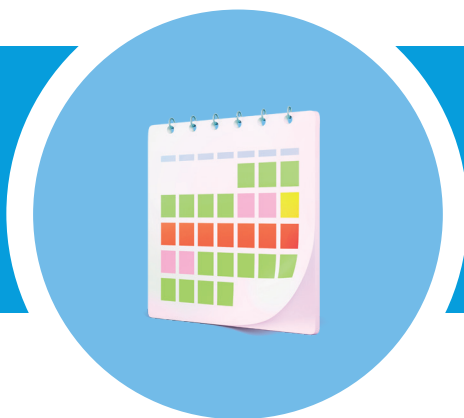
\* No se recomienda utilizar el método anticonceptivo de forma distinta a la descrita en las instrucciones de uso.

Puedes informarte **sobre todos los métodos anticonceptivos** en:

anticonceptivos**hoy**  
.com

# Ogino

Conoce más sobre este método anticonceptivo



ORGANON

Tú decides cuándo empieza cada etapa de tu vida

## ¿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, mujeres que han dado a luz, lactantes o que han sufrido un aborto.

## Ventajas

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

## 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.

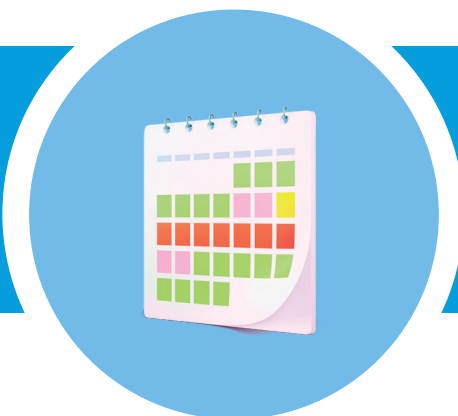
**No te protege frente a las infecciones de transmisión sexual (ITS) ni frente a la infección por VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana).**

Puedes informarte **sobre todos los métodos anticonceptivos** en:

anticonceptivos**hoy**  
.com

# Ogino

Conoce más sobre este método anticonceptivo



ORGANON

Tú decides cuándo empieza cada etapa de tu vida

## Información sobre los métodos

## Características de los métodos anticonceptivos

	Acción anticonceptiva*	Uso	Vía de administración	Método hormonal	Protección frente a ITS	
	Implante	99,95%	3 años	Subcutánea	✓	✗
	Esterilización masculina	99,85%	Permanente	Quirúrgica	✗	✗
	DIU hormonal	99,80%	3-8 años	Intrauterina	✓	✗
	Esterilización femenina	99,50%	Permanente	Quirúrgica	✗	✗
	DIU de cobre	99,20%	5-10 años	Intrauterina	✗	✗
	Inyección anticonceptiva	94,00%	Cada 12 semanas	Intramuscular	✓	✗
	Anillo vaginal	91,00%	Cada 4 semanas	Vaginal	✓	✗
	Píldora combinada	91,00%	Diaria	Oral	✓	✗
	Píldora de solo gestágeno	91,00%	Diaria	Oral	✓	✗
	Parche	91,00%	Semanal	Transdérmica	✓	✗
	Diafragma	88,00%	Al tener relaciones	Vaginal	✗	✗
	Preservativo masculino	82,00%	Al tener relaciones	Sobre el pene	✗	✓
	Preservativo femenino	79,00%	Al tener relaciones	Vaginal	✗	✓
	Coitus interruptus	78,00%	Al tener relaciones	N/A	✗	✗
	Conocimiento de la fertilidad	76,00%	Diaria	N/A	✗	✗
	Espermicida	72,00%	Al tener relaciones	Vaginal	✗	✗

\* 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 típico del método, que incluye su uso inconsistente o incorrecto.

No se recomienda utilizar el método anticonceptivo de forma distinta a la descrita en las instrucciones de uso.

N/A: no aplica. ITS: Infecciones de transmisión sexual.

**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 tu médico.**

ORGANON

Organon Salud S.L. Paseo de la Castellana, 77 - 28046 Madrid  
Copyright: 2022 Grupo Organon.  
Todos los derechos reservados.  
ES-XPL-110173 (Creado: noviembre 2022)