

Cuándo busquen métodos de planificación familiar, probablemente tendrán preguntas como estas: “¿Funciona?” “¿Cómo funciona?” “Si uso este método en vez de otro, ¿ realmente qué dice sobre quiénes somos nosotros?” La “efectividad” de la planificación familiar es compleja. Los datos a continuación muestran la efectividad del “uso.” Es decir, estos datos muestran la efectividad en el uso diario para evitar embarazos, incluyendo los malos entendidos y descuidos. Los datos de efectividad para cada pareja en particular pueden ser más altos o bajos. La seriedad de cada pareja para evitar el embarazo es probablemente el factor más importante que afecta el uso de un método de planificación familiar. La mayoría de las parejas cambian sus intenciones varias veces durante su vida matrimonial. Lo más importante es nunca sentir la necesidad de pedir disculpas.

METODO	EFFECTIVIDAD	FORMA	EFFECTOS SECUNDARIOS <sup>e</sup>	COSTO	OTROS COMENTARIOS
<b>Planificación Familiar Natural (PFN)</b>	de 80%-97.8% a,b,c STM : 90%-97.8% OM - 80%-96.8% Creighton Model: 96.8% Dias standard: 82-95% Lactational Amenorrhea: 98% (LAM)	Abstinencia sexual seleccionada durante el tiempo fértil para evitar embarazarse. No requiere de ciclos regulares. Es el único método de planificación familiar aceptado por todas las creencias religiosas. LAM: Método de amamantar que se aplica sólo en los primeros seis meses; previene la ovulación cuando se cumple con cierto criterio específico es cumplido. Consulte a su proveedor de PNF para detalles.	Ninguno.	Primer año = \$50 - \$135. El costo acumulado por 30 años de tablas y termómetros rotos es \$50 – \$75.	<i>El Método Sinto-Termal (MST)</i> puede incluir referencias cruzadas con la temperatura al despertarse, la mucosidad cervical, las señales cervicales, y/o otros cálculos. <i>El Método de Ovulación (MO)</i> usa sólo la mucosidad como señal. <i>LAM:</i> Amamantar no cumpliendo todo los criterios necesarios posiblemente no evitara la ovulación; no se puede asumir que haya infertilidad con otros tipos de amamantar.
<b>Pastillas Anti-conceptivas</b>	92% <sup>a</sup>	Suprime la ovulación, interfiere con la penetración de espermatozoides, y la implantación (abortifaciente).	Depresión, dolores de cabeza, disminución en la tolerancia de la glucosa, aumento de peso, infertilidad, enfermedades circulatorias y biliares alta presión de la sangre, riesgo de algún tipo de cáncer, y mucho más.	Pildoras: \$20 por mes en marcas genéricas y \$25-\$35 en marcas reconocidas. \$240-420 al año; \$7,200-12,600 en 30 años. Parches y anillos: \$25-\$30 al mes \$300 - \$360 al año \$9,000 - \$12,600 en 30 años. Más exámenes anuales.	No se recomiendan para mujeres con problemas circulatorios, cáncer del pecho o de los órganos sexuales. El uso de algunas medicinas puede reducir su efectividad.
<b>Inyectable</b>	97% <sup>a</sup>	Es una inyección de progestin que afecta a las hormonas de la pituitaria. Se inyecta cada tres meses. Funciona de manera similar a las pastillas anticonceptivas.	Irregularidades en el ciclo menstrual a largo plazo. Una vez que se deja de usar, la mujer puede tardarse de 6 a 12 meses para regularizar su fertilidad. A largo plazo puede haber aumento de peso, dolores de cabeza, depresión, disminución de densidad en los huesos.	\$30 - \$50 al mes; \$360-600 al año; \$10,800 – 18,000 en 30 años. \$30-75 por trimestre; \$120-300 al año; \$3600 – 9000 en 30 años. Más exámenes anuales.	Si una mujer sufre de complicaciones serias o de cambios mentales, no se puede dejar de usar. Algunos efectos colaterales pueden durar 6-8 meses después de haberla dejado. Actúa de forma similar a la pastilla anticonceptiva.
<b>Implantes</b>	Está aprobado por la FDA. Y está disponible en los Estados Unidos desde el verano del 2007.	Está aprobado por la FDA (Departamento de Control de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos de Norteamérica). Y está disponible en los Estados Unidos desde el verano del 2007.	Está aprobado por la FDA (Departamento de Control de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos de Norteamérica). Y está disponible en los Estados Unidos desde el verano del 2007.	\$450-750 en 5 años.	Está aprobado por la FDA (Departamento de Control de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos de Norteamérica). Y está disponible en los Estados Unidos desde el verano del 2007.
<b>Aparatos Intrauterinos Mirena Paragard</b>	98-99+% <sup>a</sup>	Un objeto de plástico insertado en el útero, que contiene cobre o progesterona sintética. Interrumpe la implantación (abortifaciente) e interfiere con la fertilización.	Relaciones sexuales dolorosas, calambres menstruales severos, inflamaciones pélvicas, anemia, embarazos ectópicos, perforación del útero, e infertilidad.	La Mirena tiene que ser reemplazada cada 5 años. \$395 cada 5 años = \$2,370 en 30 años. Paragard (Tee de Cobre) tiene que remplazarse cada 10 años. \$430 en 10 años = \$43 por año o \$1290 por 30 años. Colocar y remover: \$70 - 150	No se recomiendan para mujeres menores de 25 años, que nunca hayan tenido hijos, que puedan desear tener más hijos, que tengan, varios compañeros sexuales, o tengan una enfermedad transmitida sexualmente.
<b>Diafragma Capuchón Cervical</b>	84% <sup>a</sup> 68-84% <sup>a</sup>	El diafragma es como un recipiente pequeño de látex pegado a un anillo; cubre el cuello uterino. Actúa como barrera entre el óvulo y los espermatozoides. El Capuchón cervical es un plástico flexible que se pone en el cuello uterino.	Diafragma: un pequeño porcentaje sufre relaciones sexuales con dolor, síndrome de choque tóxico e infecciones urinarias. Capuchón cervical: olor, reacción alérgica rara o Papanicolaou anormal, infecciones pélvicas y cervicitis aguda.	Primer año = \$100-200. El costo en 30 años es \$1125-1800. El diafragma debe ser reajustado después de cada parto o si el peso cambia en 10 ó más libras. No incluye el costo del espermicida.	Capuchón cervical no es recomendada para mujeres con cervicitis, malformaciones cervicales, o Pruebas de Papanicolaou anormales.
<b>Condomes</b>	Hombres: 85% a Mujeres: 79% a	Protector de látex o de intestino de animal que cubre todo el pene; provee una barrera entre el óvulo y los espermatozoides.	Un pequeño porcentaje padece respuestas alérgicas.	Hombre: \$0.50-\$3.00 por cada uso Mujer: \$0.50-\$3.00 por cada uso	
<b>Espumas</b>	71% <sup>a</sup>	Espermicida (mata espermatozoides).	Un pequeño porcentaje padece alergias.	\$120 – 155 al año \$3600-4650 al año.	
<b>Eyacular Afuera</b>	de 73% a	Se saca el pene de la vagina antes de la eyaculación.	Impotencia, dolor, efectos psicológicos.	Ninguno	
<b>Estirilización Quirúrgica</b>	de 99+% a	Intervención quirúrgica que inhibe la maduración o la liberación de los espermatozoides o del óvulo.	Infertilidad permanente, a veces complicaciones quirúrgicas, y arrepentimiento. Mujeres: aumenta la posibilidad de histerectomía, embarazo ectópico, y no hay balance hormonal. Hombre: dolor testicular, producción de anticuerpos contra los espermatozoides, problemas circulatorios, e impotencia.	Tubal = \$1000 - 3000 Vasectomía: \$450-700	Aún cuando es posible la inversión, no se garantiza el retorno de la fertilidad.

**Referencias:** a. Hatcher, R.A., et al, *Contraceptive Technology 18th Revised Edition*, New York, Irvington Publishers, 2004. b. Frank-Hermann, P., et al, *Advances in Contraception*, 1997, 13: 179-189. c. Hilgers, T.W., et al, *Journal of Reproductive Medicine*, 1998, 43: 495-502

d. FDA Talk Paper - Should not be used more than 2 years unless “all other contraceptives are inadequate for her.” 11/17/04 e. Association of Reproductive Health Professionals. (2009). Choosing a Birth Control Method. Retrieved July 14, 2009, from Association of Reproductive Health Professionals: <http://arhp.org/crc/>

¿Por qué el Método de Planificación Familiar Natural y no el control anticonceptivo artificial? Muchos se hacen esta pregunta. En la superficie, pareciera que si uno evaluara solamente la meta, habría semejanza. Después de todo, la meta de ambos es prevenir nacimientos. Pero lo mismo hace el aborto, y muchos que quisieran espaciar el nacimiento de sus hijos jamás recurrirían al aborto como una opción. Así que la meta no es el único factor para hacer la decisión de la planificación familiar.

Muchos ven la sexualidad dentro de su contexto de maternidad y paternidad. Esto quiere decir que creen en la necesidad de tomar en cuenta el cuerpo, las emociones, la mente y el alma. Los círculos muestran un cuadro real y completo de las muchas dimensiones de una persona. Cada nivel comprende asuntos adicionales para la persona y para la pareja que se deben considerar con respecto a su sexualidad y fertilidad, y que se podrían reflejar en la decisión de su planificación familiar. Consideremos algunos de esos asuntos.

*Primero*, muchos tipos de control natal tienen efectos secundarios muy importantes; algunos son trágicos, como la infertilidad; y otros son “meramente” molestos o causan incomodidad. Sin embargo, con la PFN no hay efectos secundarios. Y las mujeres, en particular, se dan cuenta que es de mucho valor conocerse a sí mismas y sus cuerpos.

*Segundo*, La PFN es un método mutuo de planificación familiar. La disciplina envuelta en la abstinencia periódica puede fomentar la confianza entre las parejas. Y, el esposo y la esposa pueden participar de una forma verdaderamente humana al espaciar a sus hijos. No hay daño ni para el esposo, ni para la esposa; y si hubiera embarazo - tampoco habría daño para el futuro bebé. Es verdadera planificación familiar, porque la pareja que deseara embarazarse podría usar sus conocimientos de la PFN para hacer más posible el embarazo.

*Tercero*, varios tipos de control natal funcionan previniendo la implantación del recién concebido bebé. Los aparatos intrauterinos (IUD) funcionan de esta manera parte de las veces. Tanto las pastillas anticonceptivas como el Norplant tienen este tipo de funcionamiento (entre otros) y se debe suponer, al menos parte de las veces, que actúan de esa forma, conforme la información del doctor de la FDA lo pone en claro. Las inyecciones hormonales se parecen de hecho a las pastillas anticonceptivas. Por lo tanto, las parejas que aprecien la santidad de la vida desde el momento de la concepción en adelante ciertamente no deberían querer usar estos métodos de control natal.

En la PFN se ve la fertilidad como algo muy positivo. Es una lástima que hace varios años un oficial del gobierno llamó al embarazo “la segunda enfermedad más transmitida sexualmente.” Se les llamó enfermedades a la fertilidad y al “producto de la concepción” - es decir al bebé recién concebido. El control natal artificial se refiere a la fertilidad humana normal como un problema médico. En cambio, la PFN considera la fertilidad como parte de nuestra humanidad, algo de mucho valor y respeto. Y, el bebé se considera definitivamente como un regalo.

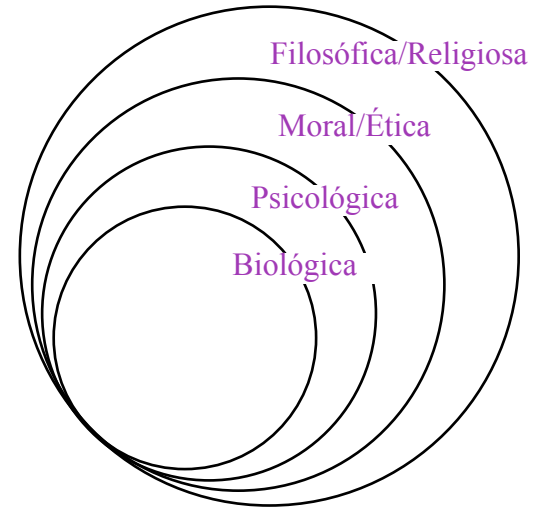
Las parejas que usen la PFN no necesitan recurrir a la esterilización quirúrgica. Esto es verdad aún cuando haya razones tales como la salud, el presente número de hijos e hijas, o la situación financiera, que sugirieran a la pareja que no sería sabio el tener otro bebé. Es en verdad posible usar la PFN con efectividad y confianza para limitar la familia.

Cuarto, la ecología humana está relacionada con un delicado juego entre las dimensiones biológicas, psicológicas, morales y filosófico-religiosas. Cuando se perturba una dimensión, su efecto se siente en toda la persona. La sexualidad se debe tratar de forma total, donde se consiga la integridad y el bienestar humano.

La PFN toma en cuenta seriamente la paternidad de ambos esposo y esposa. Se respeta y se ama a cada cónyuge en su totalidad respectiva. La expresión sexual considera tanto el aspecto del acto procreativo (dar vida) como del acto unitivo (dar amor). Así que, cuando las parejas tratan de evitar embarazarse, la abstinencia periódica respeta todas las facetas de su sexualidad.

En un nivel profundo, muchos creen que cada persona es creada a imagen de Dios. En este contexto, el matrimonio se considera como una sociedad y un sacramento. Cada cónyuge es responsable del cuerpo y del alma de su otro cónyuge, lo mismo que el de los hijos e hijas que pudieran ser frutos de su unión. Esta responsabilidad trae consigo un privilegio especial: la participación en la co-creación y crecimiento de los hijos e hijas en un ambiente cristiano. Esta creencia junto con el entendimiento de la totalidad sexual, motiva a las parejas a aceptar el estilo de vida de la PFN. **¿Así qué es esto vivir de forma idealista o práctica?** Muchas parejas ahora dicen lo segundo. Y hasta añaden que no hay comparación entre la PFN y el control natal artificial.

“Dos caminos divididos en el madero, y yo -  
Yo me decidí por el que menos se ha viajado,  
Y cuán grande ha sido la diferencia.”  
-Robert Frost



6200 SE King Road  
Portland, Oregon 97222  
(503) 546-6377  
FAX (503) 546-9397

Derechos Reservados 1995, 1999, 2003, 2005, 2009 Northwest Family Services  
25 centavos por copia más sobre con estampilla y dirección.

Copias disponibles al mayoreo.

[www.nwfs.org](http://www.nwfs.org)

# Haciendo La Decision De La Planificación Familiar



## La Planificación Familiar Natural

**Es Un Compromiso de Pareja**  
“La planificación familiar es un tema de mucha sensibilidad en el que la mayoría de las parejas se ven envueltas dentro del contexto de su relación matrimonial, de las metas de sus vidas, y de su sistema de creencias.”