

¿Cuan efectivos son los métodos de la Planificación Natural de la Familia?

Cuando las parejas son instruidas por un maestro competente y siguen las reglas del método cuidadosamente, la PNF es altamente exitosa en alcanzar su plan familiar propuesto. Estudios numerosos, incluyendo uno del gobierno de los EE.UU. y otro de la Organización Mundial de la Salud, han mostrado que los métodos más comunes de la PNF son un 97-99% efectivos para evitar el embarazo.

Eso es tan efectivo como la píldora anticonceptiva y mucho más efectivo que los métodos de barrera (condones, etcétera). Esto significa que entre parejas que están bien instruidas en la PNF, que han tomado una decisión clara de posponer el embarazo, que comprenden las reglas para evitar el embarazo y las siguen cuidadosamente, no más del 3% de estas parejas tendrán un embarazo en un período de un año.

Referencia: Contraceptive Technology, 19th Revised edition. Hatcher RA, Ardent Media: New York, 2007.

¿Qué riesgos para la salud son evitados cuando se elige la PNF?

Cuando las personas se someten a un tratamiento médico o quirúrgico, siempre enfrentarán efectos secundarios potenciales. La mayoría de las personas están dispuestas a asumir el riesgo con el fin de ser curadas de su enfermedad. La fertilidad, sin embargo, no es una enfermedad. Es una parte normal y saludable de la naturaleza humana. Aprender a vivir con la fertilidad en vez de hacerle la guerra es algo que atrae a muchas personas. Los siguientes problemas son evitados por parejas que practican la PNF.

Problemas potenciales de salud asociados con:

ABORTO PROVOCADO: Infertilidad, infección pélvica, ruptura del cervix e intestinos, útero perforado, sangrado severo, choque, muerte debida a hemorragia o infección, alto riesgo de cáncer del seno (especialmente si el primer embarazo es terminado), depresión, suicidio.

CONDONES: Método artificial de planificación familiar menos confiable (tasa alta de falla para posponer embarazos), alergia al látex, incremento en el riesgo de sufrir pre-eclampsia.

***DEPO-PROVERA:** Infertilidad prolongada o retorno imprevisible de la fertilidad, menstruaciones irregulares, osteoporosis, disminución de la libido, aumento de peso, depresión, aumento riesgo de adquirir el SIDA/HIV.

DIAFRAGMA: Infecciones del tracto urinario, síndrome de choque tóxico, alergia al látex, irritación de la vagina.

***DIU/SIU:** (AMBOS) Calambres menstruales severos, reglas fuertes, infecciones pélvicas, embarazo ectópico, quistes ováricos, perforación del útero, sangrado irregular, infertilidad. (El SIU) incluye todos los problemas de los anticonceptivos hormonales.

***IMPLANTE:** Acné, pechos goteando o dolorosos; depresión; menstruaciones prolongadas, fuertes, e irregulares o ausencia de reglas; quistes en los ovarios; infecciones donde las barras son insertadas; aumento de peso e hipertension.

***ANTICONCEPCIÓN ORAL (LA PÍLDORA):** Dolores de cabeza, depresión, aumento de peso, disminución de la libido, enfermedad de la vesícula biliar, aumento de la presión arterial, aumento de azúcar en la sangre, riesgo de derrames cerebrales y de coágulos sanguíneos, de infartos, de infertilidad, de tumores del hígado, de cáncer del seno y de los órganos reproductivos, y de muerte.

***ELLA/RU486:** Sangrados, calambres, náusea, vómito; puede causar un aborto incompleto requiriendo cirugía.

ESPERMICIDA: Aumenta la incidencia de desórdenes congénitos en niños concebidos durante su uso, irritaciones vaginales e infecciones, reacciones alérgicas en hombres y mujeres.

ESTERILIZACIÓN FEMININA (ligadura de las trompas): Alto riesgo de embarazo ectópico, menstruaciones dolorosas, reglas muy fuertes, remordimiento (40%), riesgo de la cirugía de infección y de lesión a otros órganos, histerectomía.

ESTERILIZACIÓN MASCULINA (vasectomía): Riesgo más alto de cáncer de la próstata y de enfermedades autoinmunes, demencia y dolor.

**También puede causar un aborto temprano.*

¿En donde puedo aprender como usar la PNF?

La mejor manera de aprender la PNF es con un instructor calificado—alguien certificado mediante un programa de entrenamiento de profesores de la PNF. Para más información acerca de la enseñanza disponible en su comunidad acerca de la PNF, contacte una de las siguientes organizaciones:

Billings Ovulation Method Association-USA

(888) 637-6371 www.Boma-usa.org

Liga de Pareja a Pareja

(800) 745-8252 www.planificacionfamiliar.org

Fundación Familia de las Americas

(800) 443-3395 www.familyplanning.net

FertilityCare Centers of America

(402) 390-6600, ext. 117 www.fertilitycare.org

Marquette University Institute for NFP

(414) 288-3854 www.mu.edu/nursing/NFP

Natural Family Planning International

(740) 457-9663 www.nfpandmore.org

Northwest Family Services

(503) 215-6377 www.nwfs.org/couples-a-singles/natural-family-planning.html

US Conference of Catholic Bishops

(202) 541-3240 www.usccb.org/issues-and-action/marriage-and-family/natural-family-planning/

One More Soul/Un Alma Más

(800) 307-7685 www.onemoresoul.com

Un Alma Más tiene una gran variedad de recursos de la PNF, las bendiciones de los hijos, y los daños de la anticoncepción. Un Alma Más también mantiene una lista de médicos que usan solo la PNF, centros PNF, y profesores PNF. Por favor visite nuestro sitio la red: www.onemoresoul.com.

Este folleto puede ser copiado y distribuido sin alteraciones para usos no comerciales.

PNFPsp

1+ \$.35 cada uno

10+ \$.28 cada uno

100+ \$.25 cada uno



(800) 307-7685

www.onemoresoul.com 1846 North Main Street
OMSoul@OMSoul.com Dayton, Ohio 45405-3832

140909

¿Qué es la Planificación Natural de la Familia?



Segura • Saludable • Efectiva



¿Qué es la Planificación Natural de la Familia?

La Planificación Natural de la Familia (PNF) es un término general para ciertos métodos naturales utilizados para lograr o posponer embarazos. Estos métodos, también llamados métodos de Apreciación de Fertilidad o de Conocimiento de la Fertilidad, están basados en la observación de signos de ocurrencia natural de la fase fértil del ciclo de fertilidad de una mujer. Las parejas que emplean la PNF para lograr el embarazo tienen relaciones sexuales durante la fase fértil de la mujer. Las parejas que desean posponer el embarazo simplemente se abstienen de relaciones durante el tiempo de fertilidad. En la práctica de la PNF no se usan medicinas, aparatos, o procedimientos de cirugía.

La PNF refleja la dignidad de la persona humana dentro del contexto del matrimonio y la vida familiar, promueve una actitud abierta a la vida humana (procreación), y reconoce el valor de cada niño. Mediante el respeto a la emanación de amor y vida propias del matrimonio, la PNF enriquece el lazo entre los esposos.

¿Es la PNF lo mismo que el Ritmo?

La PNF no es el método del “Ritmo.”

El Ritmo o método de calendario estuvo en uso hace más de 80 años. Está basado en la presunción de que la ovulación ocurre aproximadamente al mismo tiempo en cada ciclo. Este método frecuentemente probó ser impreciso debido a la naturaleza única de los ciclos de fertilidad de cada mujer: algunas mujeres tienen ciclos muy irregulares y casi todas las mujeres tienen un ciclo de duración inusual de vez en cuando.

La PNF moderna trata cada ciclo como único y está basado en más de 60 años de investigación científica sobre la fertilidad humana. Estos métodos están basados en las observaciones de día a día de signos y síntomas de ocurrencia natural de las fases fértiles y estériles del ciclo actual. Los métodos de la PNF aprovechan los

cambios asociados con la ovulación, reconociendo que cada ciclo es único.

¿Quién puede emplear la PNF?

¡Cualquier pareja casada puede emplear la PNF! Una mujer no necesita tener “ciclos regulares.” La educación de la PNF ayuda a parejas a comprender completamente su fertilidad combinada, ayudándolos así a lograr o a posponer el embarazo. La clave para el exitoso empleo de la PNF es la cooperación, el compromiso compartido, y la comunicación entre el esposo y la esposa.

¿Es la PNF aceptable moralmente?

Todas las religiones más importantes, incluyendo la Iglesia Católica, aceptan el uso de la PNF para evitar el embarazo cuando las parejas tienen una razón suficientemente seria para distanciar los bebés o para limitar el tamaño de la familia.

Además, tanto la Iglesia Católica como algunas iglesias Ortodoxas, algunas partes del Judaísmo y un número creciente de Protestantes se oponen a la esterilización y al uso de anticonceptivos o medicamentos y aparatos abortivos. Cabe destacar que dispositivos intrauterinos (DIU), píldoras de control de la natalidad, implantes e inyecciones hormonales pueden causar abortos ya que vuelven el revestimiento uterino hostil para la implantación del embrión.

La PNF es única entre los métodos de planificación familiar porque permite a sus usuarios cooperar con los procesos naturales del cuerpo y no estar en contra de ellos. La fertilidad se mira como una bendición, no como una maldición, como una realidad de la vida que es aceptada, no como un problema a ser resuelto o una enfermedad a tratar.

La PNF es también una excelente herramienta para ayudar a diagnosticar problemas de las parejas que sufren la infertilidad. Los tratamientos para la infertilidad que usan la PNF para monitorear el ciclo de la fertilidad han logrado tasas de embarazo del 70% al 80%. Este enfoque holístico honra la integridad del acto conyugal, respeta la dignidad de padres e hijos, y es consistente con las enseñanzas de la Iglesia Católica.



Como método para planificar la familia, la PNF:

- llama a compartir la responsabilidad entre el esposo y la esposa
- requiere que la pareja se comunique
- está basado en investigación científica
- trata a cada ciclo de fertilidad como único
- instruye a una pareja a observar sus signos de fertilidad diariamente
- no tiene efectos secundarios dañinos
- es virtualmente gratis
- construye matrimonios fuertes
- es moralmente aceptable
- protege el medio ambiente

¿Cuáles son las señales de la fertilidad?

El cuerpo de la mujer provee tres signos básicos para identificar la fase fértil y la fase estéril de su ciclo. Reconocer el patrón de estos signos físicos forma la base para todos los métodos de la PNF.

El signo primordial de fertilidad es el moco producido por el cuello del útero de la mujer. Ella aprende a observar este moco cervical normal y saludable el cual indica los días en que las relaciones sexuales tendrían la mayor posibilidad de resultar en un embarazo. Esta observación externa puede ser por sensación, observación, o tacto (o en combinación).

Un segundo signo es la temperatura basal de su cuerpo. Debido a actividad hormonal, la temperatura de descanso de una mujer cambia durante el ciclo. Temperaturas

más bajas indican que la ovulación aún no ha ocurrido. Temperaturas consistentemente más altas indican un aumento en la progesterona lo cual indica el final del período fértil.

El tercer signo de fertilidad es el cambio en la ubicación o textura del cuello del útero.

¿Cómo trabaja la PNF?

La instrucción de la PNF ayuda a las parejas a identificar los días más fértiles y los menos fértiles del ciclo de la mujer. Entendiendo que las relaciones durante los días fértiles pueden resultar en un embarazo, las parejas que emplean métodos naturales tienen que determinar claramente la intención de su planificación familiar—¿desean ellos lograr o posponer el embarazo?

Si una pareja desea lograr un embarazo, ellos tienen relaciones durante el tiempo fértil. Si una pareja desea posponer o evitar un embarazo, ellos se abstienen de relaciones y/o de cualquier contacto genital durante el tiempo fértil.

¿Cuáles son los beneficios de emplear la PNF?

Con la PNF a ambos cónyuges se les enseña a comprender la naturaleza de la fertilidad y a trabajar con ella, ya sea para planear un embarazo, para distanciar los niños, o para evitar el embarazo por razones serias y no egoístas. Una pareja que emplea la PNF pronto aprende que ambos tienen la responsabilidad compartida de la planificación familiar. Al esposo se le anima a reconocer los ciclos de su esposa y a ambos cónyuges se les anima a hablar abiertamente y francamente acerca de sus deseos sexuales y de sus pensamientos concernientes al tamaño de la familia.

Otros beneficios incluyen:

- enriquecimiento del matrimonio y entendimiento mutuo
- aprecio por la bendición de cada niño
- mayor respeto y aceptación de la totalidad de la persona
- es efectivo para aquellos que desean lograr, espaciar o limitar el embarazo
- puede ser usado de por vida - durante el posparto, amamantando, y durante la perimenopausia
- identificación temprana de subfertilidad