

La “Píldora” vs la Planificación Natural de la Familia

En la formación que recibí en medicina familiar, especialidad que practico hoy en día, se me enseñó que la única manera de planificar la familia de forma eficaz era por medio del uso de anticonceptivos, del dispositivo intrauterino (DIU) o de la esterilización. Aunque estos métodos tienen efectos colaterales, en la escuela de medicina me enseñaron que valían la pena los riesgos. El aspecto moral ni siquiera se tenía en cuenta, ya que nuestra fé no tenía nada que ver con nuestro cuerpo –al menos eso era lo que se creía. Me recordaban constantemente que los principios morales que cada uno tenía debían ser dejados en el umbral de la escuela de medicina. Yo estaba allí para cumplir los deseos de los pacientes, ya fuera que quisieran píldoras anticonceptivas o ligarse las trompas. Mis sentimientos, no importa cuál fuera la doctrina de la Iglesia, no tenían nada que ver con la práctica de medicina.

Para ser honesto, no sabía de verdad lo que la Iglesia Católica enseñaba sobre este tema. Y aún si lo hubiera sabido, hubiera pensado que no podía tener ningún impacto sobre la forma en que practicaba medicina.

Al comienzo de nuestro matrimonio, mi esposa y yo utilizábamos anticonceptivos orales. Pero después del nacimiento de nuestra primera hija, decidimos practicar el Método Sintotérmico de planificación natural de la familia. Esta decisión no se basó en nuestra fé, sino más bien en la preocupación que sentíamos por los efectos colaterales de la “píldora” y en el hecho de que mi esposa, después de todo, no la tomaba en forma consistente.

Un día al final de mi rotación durante mi residencia, uno de mis mejores amigos me hizo una pregunta que me sacudió hasta lo más profundo de mí ser: “José” –me dijo– “Yo sé que eres un buen médico, pero ¿eres un médico católico?” Esa simple pregunta me hizo girar como un trompo.

Como muchos otros católicos, yo pensaba que ir a Misa los domingos y confesarme cuando había hecho algo “verdaderamente malo” era suficiente para ser un buen católico. Pero luego me vine a dar cuenta de que no podía haber estado más lejos de la verdad.

Me tomó tiempo averiguarlo. Busqué el consejo de muchas personas. La mayoría no tomaba en serio mi lucha interior, ni entendía por qué me preocupaba por este asunto, especialmente a estas alturas de mi vida. Me hacían sentir que estaría abandonando a mis pacientes y que les estaría negando un servicio que

les había dado en el pasado. Después de todo, ¿qué me iban a decir los pacientes cuando les dijera que ya no recetaba anticonceptivos, ni practicaba vasectomías o ligaduras de trompas simplemente porque la Iglesia Católica prohibía estas cosas?

En toda esta lucha, mi esposa me dió la fuerza interior de saber que estaba en el camino correcto. A medida que crecía mi vida de fé, me iba dando cuenta de que el plan de Dios para mí, para mi familia y para mis pacientes, tenía que ver no sólo con lo *que* estaba haciendo, sino también *cómo* lo estaba haciendo. Mi esposa fué el instrumento que Dios utilizó para ayudarme a recoger las piezas del rompecabezas de mi vida en aquel momento. De muchas maneras me mostró que yo no había ingresado a una profesión llamada medicina, sino a una vocación, a una forma de vida que era muy personal y en la cual la fé y los valores del hogar debían causar un impacto en la práctica de medicina.

Desde que comencé esa búsqueda interior, me he convertido en un promotor entusiasta de la planificación natural de la familia y de la cultura de la vida. Para sorpresa mía (y de mis colegas), mis pacientes no se han sentido abandonados. Algunos han sentido la curiosidad de saber por qué he tomado esta decisión y hasta me han dicho que me admiran por actuar según mis convicciones.

Todos los días trato de ser más fiel al Dios que me ama y que me perdona. Cada día, no importa qué papel esté desempeñando (esposo, padre, médico, etc.), soy capaz de amar y perdonar un poquito más. He aprendido que hay principios con los cuales no se puede transigir. No puedo ser otra cosa que un médico católico, porque mi fé ha penetrado mi alma y mi corazón.

No estoy relatando mi historia movido por la soberbia, sino para animarlo a usted, querido lector, en su propio camino de fé. Como católico, esposo, padre y médico, tengo esperanzas de que usted tome conciencia de tres cosas:

- 1 Los efectos negativos que la anticoncepción causa en la mente, en el cuerpo y en el alma.
- 2 El don que la Iglesia Católica nos ha hecho con la planificación natural de la familia y la efectividad que ésta tiene.
- 3 El plan que Dios tiene para usted y para su prometido o prometida (como parte de su preparación al matrimonio) o de su cónyuge (en el caso de estar

casado) a través del conocimiento y de la comprensión del ciclo femenino de fertilidad y infertilidad.

La Carta Encíclica *Humanae Vitae*

En el proceso de renovación de mi fé católica, especialmente en relación con la práctica de medicina, aprendí que Dios sí tiene un plan para cada uno de nosotros los casados, que el Magisterio de la Iglesia nos transmite. Este plan se encuentra en la Carta Encíclica *Humanae Vitae* (“*Sobre la Vida Humana*”), que fué escrita por el Papa Pablo VI y publicada en 1968. Este documento reitera en forma resumida la enseñanza de la Iglesia Católica sobre el amor conyugal y la paternidad responsable. La *Humanae Vitae* enseña que cualquier forma de anticoncepción es intrínseca y gravemente inmoral. Es decir, la anticoncepción es un grave mal moral siempre, en cualquier circunstancia y por cualquier motivo. La Encíclica también enseña que la planificación natural de la

familia puede ser utilizada cuando existen serios motivos para espaciar los nacimientos. Los serios motivos pueden ser de índole física (médica), psicológica, social o económica –temporal o por tiempo indefinido.

El documento no sólo explica el por qué de la maldad intrínseca de la anticoncepción, sino también enfatiza la serias consecuencias que la sociedad sufriría de no seguir la enseñanza de la Iglesia sobre este asunto. Cualquiera puede constar que muchos no están siguiendo esta doctrina de la Iglesia Católica. Se estima que la práctica anticonceptiva entre católicos y no católicos por igual alcanza una tasa del 90%. Las consecuencias de este fenómeno han sido devastadoras en términos de un elevadísimo índice de la infidelidad matrimonial y del divorcio.

Las predicciones del Papa Pablo VI de que el aumento de la práctica anticonceptiva llevaría a los hombres a tratar a las mujeres como objetos de deseo y a los gobiernos a utilizar los programas de control demográfico para dominar a sus pueblos, se han cumplido al pie de la letra (*cf. Humanae Vitae*, 17).

La “Píldora” vs la Planificación Natural de la Familia

La píldora anticonceptiva que se usa hoy en día contiene dos tipos de esteroides artificiales que imitan

los efectos de dos hormonas naturales: el *estrógeno* y la *progesterona*. Estos esteroides o hormonas artificiales actúan por separado o combinadas. Se toman oralmente, se inyectan o se colocan debajo de la piel. Su efectividad depende de uno de los siguientes mecanismos: (1) impiden la ovulación, (2) impiden el paso de los espermatozoides o (3) impiden la implantación del embrión en el útero de su madre.

La píldora anticonceptiva es muy efectiva, si se usa según las indicaciones, puede impedir el embarazo o terminarlo (más sobre esto después) del 98% al 99% de las veces. Si es tan efectiva, ¿por qué entonces yo, como médico, no la receto? Porque estoy convencido, como médico católico que soy, que debo tratar el cuerpo de la paciente junto con su mente y su alma.

El cuerpo

Los efectos de la anticoncepción pueden ser devastadores, dependiendo de la constitución genética de la mujer, así como de su peso, el tiempo que estuvo tomando o usando los anticonceptivos y el tipo de anticonceptivo que utilizó. Los anticonceptivos modernos causan potentes efectos cardiovasculares. La probabilidad de que una mujer sufra un ataque al corazón, una embolia o coágulos en la sangre aumenta significativamente –aún con las píldoras anticonceptivas de baja dosis, que son las que se usan hoy en día (las píldoras que salieron al mercado hace 30 años eran de dosis alta). Los anticonceptivos también pueden causar potentes efectos carcinogénicos: aumentan la probabilidad de que una mujer sufra de cáncer cervical, tumores en el hígado y cáncer de mama. Los anticonceptivos también están vinculados con el aumento del índice de migrañas, infecciones vaginales, enfermedades de la vesícula, cambios en la visión y toda una serie de problemas clínicos que incluyen hasta la muerte.

Lo más triste es que todos los anticonceptivos modernos, como la píldora, el dispositivo intrauterino, el Norplant y la Depo-Provera, pueden causar abortos en las primeras etapas del embarazo. Ello se debe a que estos anticonceptivos causan que la capa que cubre el útero (el endometrio) se haga hostil a la implantación y desarrollo del embrión recién concebido. De manera que, si la ovulación ocurre a pesar del primer mecanismo del anticonceptivo, que es impedir la ovulación (lo que ocurre con bastante frecuencia), y el óvulo es fecundado por el espermatozoide, convirtiéndose así en un ser humano, el tercer mecanismo del anticonceptivo actúa de tal manera que le niega al embrión el hogar y la alimentación que necesita recibir en el vientre de su

madre. Por consiguiente, la madre que usa estos anticonceptivos puede estar abortando a su hijo en las primeras etapas del embarazo en cualquiera de sus ciclos sin saberlo, ya que el diminuto embrión muere y es expulsado de su cuerpo silenciosamente...

Finalmente, debido a los potentes efectos de estos anticonceptivos, es probable que los mismos continúen aún después de que se hayan dejado de usar y de esta manera pueden causarle a la usuaria una infertilidad permanente.

La Mente

La Iglesia Católica enseña que la anticoncepción y la esterilización directa, temporal o permanente, del hombre o de la mujer, son formas gravemente inmorales de espaciar los nacimientos. El hombre y la mujer fueron creados por Dios para ser Sus co-creadores en la transmisión de la vida humana. Además, Dios creó el acto conyugal para que fuese una "autodonación total" de los esposos entre sí. Al anular y retener para sí el aspecto procreador del acto conyugal, los cónyuges no se están dando totalmente el uno al otro. Por consiguiente, cuando se usa la anticoncepción o la esterilización, se está actuando mal, no sólo porque se está violando el significado procreador del acto conyugal, sino también porque se está violando su significado de unión. El reto que la Iglesia Católica nos ha hecho a través de los siglos, ha sido el de no separar los dos aspectos esenciales del acto conyugal: *la unión de los esposos* y *la transmisión de la vida*.

La Alternativa Saludable

La planificación natural de la familia es verdaderamente una forma moderna y efectiva de planificar la familia, de entender el milagroso funcionamiento del cuerpo humano y de participar mejor en el plan que Dios tiene para el matrimonio y la fertilidad de los esposos.

Existen varios métodos de planificación natural de la familia: el Método Billings, el Método Sintotérmico y el Modelo Creighton, entre otros. Todos estos métodos se basan en el hecho de que la mujer experimenta cambios cíclicos en su fertilidad que se detectan por medio de ciertos cambios en su cuerpo. Entre estos cambios están las diferencias que se dan en el moco cervical y la temperatura.

Estos signos de fertilidad e infertilidad son fáciles de observar e interpretar. Los esposos pueden usar estos signos para lograr el embarazo o para evitarlo. Estos métodos naturales son por tanto muy efectivos.

Cuando estos métodos se aprenden y se usan bien y a conciencia, su efectividad alcanza hasta el 99.5%.* La investigación realizada ha logrado documentar la efectividad que los métodos naturales tienen de lograr el embarazo en el primer ciclo en un 76%.

¿Por qué no todos los matrimonios usan la planificación natural de la familia? Esa es una buena pregunta. Quizás se deba simplemente a que muchas personas no conocen la verdad acerca de la planificación natural de la familia. La planificación natural de la familia, como algunos persisten en creer y decir, no es una versión "vuelta a empacar" del antiguo "método del ritmo" que se basaba en el calendario. Este es un malentendido que aún ciertos médicos tienen. Desafortunadamente, la preparación médica sobre este tema es inadecuada o inexistente.

Además de los beneficios médicos, el uso de la planificación natural de la familia tiene otros beneficios, entre los cuales están el crecimiento de la relación conyugal y el asumir por igual la responsabilidad ante la fertilidad por parte del esposo y de la esposa. Todo ello conduce a una cooperación más amorosa con respecto a la sexualidad y a la planificación de la familia. Al aprender la planificación natural de la familia, el matrimonio adquiere una comprensión más profunda del aspecto físico de la sexualidad y también como éste se relaciona con el aspecto espiritual, mental y emocional.

Por último, la planificación natural de la familia es un método versátil ya que puede ser usado en todas las etapas de la vida fértil. Las observaciones que hace una usuaria de la planificación natural de la familia pueden ser muy útiles cuando recurre a su médico, en el caso de que surjan problemas en su aparato reproductor al pasar de una etapa de su vida a otra. Estas observaciones pueden ayudar al facultativo en el diagnóstico y tratamiento de problemas como el síndrome premenstrual, los quistes en los ovarios, las pérdidas recurrentes y la infertilidad.

La planificación natural de la familia es fácil de aprender, cuesta muy poco dinero y rápidamente se convierte, en cuanto a su uso, en una especie de segunda naturaleza para los esposos que la practican. Pero lo más importante de todo, es que la planificación natural de la familia une los aspectos físicos, espirituales y emocionales de la fertilidad de los esposos y enriquece su matrimonio al ellos poner en práctica el plan que Dios tiene en su vida matrimonial.

*J Reprod Med 1998; 43:495-502

El Dr. José Fernández practica medicina familiar en Kissimmee, FL, EUA. Para comunicarse con el Dr. Fernández, diríjase al (407) 847-9090, E:Mail drjose@kua.net

Para obtener más información sobre la planificación natural de la familia, diríjase a:

Billings Ovulation Method Association – USA

(651) 699-8139 www.Boma-usa.org

Couple to Couple League

(513) 471-2000 www.ccli.org

Family of the Americas Foundation

(301) 627-3346 www.familyplanning.net

Northwest Family Services

(503) 215-6377 www.nwfs.com

Pope Paul VI Institute

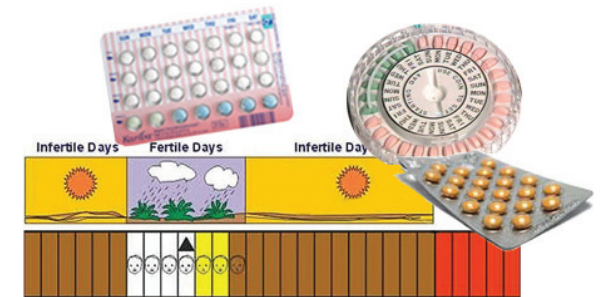
(402) 390-6600 www.popepaulvi.com

One More Soul

(800) 307-7685 www.omsoul.com

Su parroquia o oficina diocesana de planificación natural de la familia

El hospital católico de su área



Jose R. Fernandez, MD



These pamphlets may be copied without alteration, for non-commercial use.

PPVNsp

- 1+ \$.35 each
- 10+ \$.28 each
- 100+ \$.245 each
- 1000+ \$.21 each



1846 North Main Street www.OMSoul.com
Dayton, Ohio 45405-3832 OMSoul@OMSoul.com
(800) 307-7685