

# Designio perfecto del amor

**GUÍA PARA ENTENDER LA IMPORTANCIA  
DE CONOCER LA FERTILIDAD**





## Creados para vivir en relación

Dios nos creó para estar en relación con Él y con los demás. La relación complementaria de esposo y esposa es una expresión de amor. El acto marital (sexo) es una forma de comunicación destinada a construir intimidad y estar abiertos a una nueva vida. Cuando una pareja está lista para tener hijos o retrasar el embarazo por razones justas, el conocer cómo funciona la fertilidad puede ayudar. **Los métodos para conocer la fertilidad también conocidos como Planificación Familiar Natural (PFN)**, utilizan los signos biológicos naturales de una mujer para indicar cuándo esta fértil e infértil. Estos métodos respetan el cuerpo de la mujer, el acto matrimonial y el plan de Dios para el matrimonio.

## Métodos para conocer la fertilidad

**Ecológico:** ¡Los métodos para conocer la fertilidad son métodos de planificación familiar sin barreras, no hormonales, no quirúrgicos y completamente orgánicos! Las mujeres son la corona de la creación de Dios, por lo que no debería sorprendernos que sus cuerpos estén perfectamente creados por Dios con un ciclo natural que utiliza marcadores biológicos específicos y naturales de las fases fértiles e infértiles para apoyar la planificación familiar orgánica y responsable.

**La ciencia reproductiva:** En los últimos cincuenta años, médicos y científicos comprometidos perfeccionaron métodos naturales y biológicamente bien fundamentados que varían entre **el 97% y el 99.6% de efectividad; una tasa de eficacia que, con el uso correcto, compite fácilmente con los anticonceptivos artificiales.**<sup>1</sup> Los métodos para conocer la fertilidad no son el "Método de ritmo" de nuestros abuelos.

**“La ciencia está llamada a ser aliada de la sabiduría.”**  
*Papa San Juan Pablo II*

**Holístico:** Los métodos para conocer la fertilidad consideran a la persona en su TOTALIDAD. Cuando una mujer pone bastante atención a su ciclo menstrual o de fertilidad, aprende sobre los cambios más sutiles dentro de su cuerpo, mente y alma. Con este conocimiento, la mujer puede trabajar junto a su doctor(a) para determinar si hay un problema y decidir cuál es el mejor tratamiento.

### **Fomenta la intimidad:**

La intimidad es vital para un matrimonio duradero y feliz. El Papa Francisco escribió en *La Alegría del Amor*, "El amor que une a los esposos ... Es una «unión afectiva», espiritual y oblativa, pero que recoge en sí la ternura de la amistad y la pasión erótica, aunque es capaz de subsistir aun cuando los sentimientos y la pasión se debiliten."<sup>2</sup> Intimidad es más que tener relaciones sexuales y tener relaciones sexuales no significa que estés siendo verdaderamente íntimo. Ser íntimo significa ser vulnerable, dejar de lado tus miedos, comunicarte y confiar en que tu cónyuge te acepte completamente. Los métodos para conocer la fertilidad invitan al esposo a convertirse en un participante activo, atento y conocedor de la realidad íntima de la pareja y su fertilidad.



“*Teniendo en cuenta que antes utilizábamos anticonceptivos, el mayor don de poner en práctica nuestro conocimiento sobre la fertilidad ha sido que hemos aprendido a amarnos mejor. Cuando uno se comunica con regularidad en algo que es tan íntimo, esto naturalmente se extiende a muchos otros aspectos del matrimonio. Aprendimos a amarnos de una manera que no sabíamos que era posible. Ha sido un regalo.*”

**Fred + Kelly**

# El Ciclo de Fertilidad

Cada mujer es única y maravillosamente hecha, por lo que no todos los ciclos son iguales. Es común que los ciclos menstruales o de fertilidad varíen de 23 a 35 días.<sup>3</sup> Debido a que los ciclos varían, la fase fértil puede moverse. Los siguientes ejemplos muestran cómo los ciclos difieren entre las mujeres o cómo el ciclo de una mujer puede cambiar con el tiempo. Es importante conocer tu ciclo único antes de intentar lograr o posponer un embarazo.

## Ciclo Corto



## Ciclo Promedio



## Ciclo Largo



La identificación de las fases fértiles e infértiles del ciclo de la mujer puede ayudar a la pareja a planificar su familia. Si una pareja quiere posponer el embarazo, no debe tener relaciones sexuales durante la fase fértil. Si intentan concebir, éste es el momento oportuno. Cuando una mujer está amamantando después del parto, es posible que no esté en su ciclo regular por lo cual debe consultar a un instructor de métodos para conocer la fertilidad antes de confiar en la lactancia materna como una forma de evitar el embarazo.

“*¡Comencé a usar el Método Billings para entender mejor cómo funciona mi cuerpo, luego me comprometí con mi prometido! Como católicos, creemos en los métodos para conocer la fertilidad, por lo que no dudamos sobre cómo planeáramos nuestra familia. Es importante que estemos de acuerdo haciendo esto juntos. Me encanta que esta perspectiva creará un ambiente en el que nunca dejaremos de vivir como si fuéramos 'novios.'*”

Jamille

# El Cuerpo de la Mujer

*"Eres asombrosa + maravillosamente creada"*

Salmos 139:14

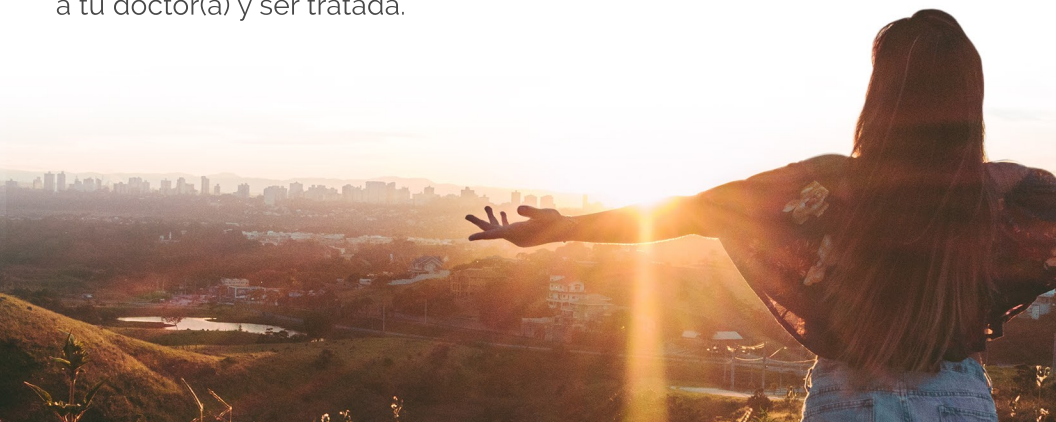
Los cuerpos de las mujeres están creados con signos naturales, conocidos como marcadores biológicos. Las mujeres y, mejor aún, la pareja, puede aprender a observar, registrar e interpretar los signos físicos como la **temperatura basal del cuerpo (TBC)**, **el moco cervical** y **las hormonas de fertilidad** para identificar sus fases fértiles o infértiles.

**TBC** es la temperatura interna del organismo al despertar de un sueño prolongado. Debido a la actividad hormonal, la temperatura de reposo de una mujer cambia a lo largo de su ciclo menstrual. Un aumento de la temperatura basal confirma la ovulación. Un aumento sostenido de temperatura puede indicar el final de la fase fértil.

**Mucosa del cuello uterino** es un líquido que secreta el cuello uterino que nutre y protege el espermatozoides en su trayecto hacia el óvulo de una mujer. Realizar un gráfico para determinar la presencia y los cambios en la consistencia de la mucosa del cuello uterino determinará el comienzo y el final de la fase fértil.

**Las hormonas de fertilidad** del ciclo menstrual incluyen HL (hormona luteinizante), estrógeno y progesterona. Se encuentran en los residuos de la orina y se detectan fácilmente con herramientas de rastreo de fertilidad personal para identificar el inicio, día cuspide (ovulación) y el final de la fertilidad.

**Sé proactiva** y aprende cómo funciona tu cuerpo, incluso si no estás casada. Aprender a registrar estos marcadores biológicos te ayudará a crear una "línea de base" para tu ciclo específico. Si se presenta un problema a medida que se registra de manera gráfica, puedes informar a tu doctor(a) y ser tratada.





## La ventaja de los métodos para conocer la fertilidad

**Efectivos y NO tienen efectos secundarios:** Según la Revista de la Junta Americana de Medicina Familiar, la eficacia de los métodos para conocer la fertilidad varía entre el 97% y el 99.6% dependiendo del método; un porcentaje de uso correcto que compite fácilmente con los anticonceptivos artificiales, sin embargo, SIN efectos secundarios.<sup>4</sup>

Los anticonceptivos usan hormonas artificiales para suprimir la fertilidad de la mujer e incluyen efectos secundarios negativos tales como disminución de la libido, mayor riesgo de depresión, sangrado vaginal, pérdida de periodos, náuseas, dolor de cabeza y migrañas, problemas visuales, aumento del flujo vaginal, aumento de peso etc.<sup>5</sup> Existen "riesgos" que incluyen coágulos sanguíneos, trombosis venosa profunda (TVP), derrame cerebral, ataque al corazón, aumento de la presión arterial y mayor incidencia de ciertos cánceres.<sup>6</sup> Además, las personas a menudo no son conscientes de que los anticonceptivos, como el DIU (dispositivo intrauterino), pueden prevenir la implantación de un óvulo fertilizado, lo que hace que la vida recién formada sea expulsada durante la menstruación.<sup>7</sup>

**Una búsqueda noble: "El esposo y la esposa, a través del don mutuo de sí mismos ... desarrollan una unión de dos personas en la cual se perfeccionan mutuamente, cooperando con Dios en la generación y en la crianza de nuevas vidas."**<sup>8</sup> Las parejas están llamadas a cumplir el doble sentido del acto sexual: unión + bebés, amor + vida. Esto no significa que las parejas deban tener tantos hijos como sea posible, sino que más bien se les invita a cooperar con el plan de Dios para el sexo mientras disciernen la voluntad de Dios para su familia. El acto matrimonial es la expresión corporal de sus votos matrimoniales y debe ser libre, fiel, total y abierto a la vida.

**Fortalecen matrimonios:** Los métodos para conocer la fertilidad cultivan la comunicación, alientan al esposo a ser un compañero con igual responsabilidad en apreciar la fertilidad de la pareja, permiten que el acto sexual sea un don mutuo de sí mismo, construye la virtud y alienta a la pareja a explorar nuevas formas de intimidad y romance al tratar de posponer el embarazo.

**Respetan la unión matrimonial – amor y vida:** El propósito divino para el matrimonio es que sea unitivo y procreativo. Los métodos para conocer la fertilidad y los anticonceptivos pueden apuntar a posponer el tener hijos por razones justas, pero los "medios" por los cuales cada uno logra ese objetivo son muy diferentes. Los métodos para conocer la fertilidad respetan las leyes naturales y divinas al suspender las relaciones sexuales durante una fase fértil, mientras que los anticonceptivos toman medidas deliberadas antes, durante o después de las relaciones sexuales para que el acto sexual sea estéril o incompleto.

## Si tienes problemas de infertilidad o padeces una condición reproductiva

¡No pierdas la esperanza! Esto a menudo indica la existencia de un problema de salud subyacente como la endometriosis, los ovarios poliquísticos, el desequilibrio de progesterona / estrógeno, etc. Los métodos para conocer la fertilidad pueden ayudar a las mujeres a aprender y a discernir sus "señales" corporales para que los problemas se puedan diagnosticar y tratar rápidamente.

**NaProTECHNOLOGY**, también conocida como Tecnología Procreativa Natural, es una nueva ciencia de la salud que aprovecha el poder del ciclo de la mujer para tratar enfermedades ginecológicas y reproductivas. Una mujer y su médico capacitado en NaPro utilizan los marcadores biológicos del sistema Creighton Model Fertility Care para controlar la aparición de diversos eventos hormonales durante el ciclo menstrual. Al cooperar con el ciclo de la mujer, NaProTECHNOLOGY puede identificar problemas y potencialmente corregir la causa subyacente, mientras mantiene el potencial procreativo.<sup>9</sup>

Para buscar un médico de NaPro, visite [fertilitycare.org/find-a-mc](https://fertilitycare.org/find-a-mc).



# Conocimiento = Empoderamiento

**Mi obstetra / ginecólogo no está familiarizado con los métodos para conocer la fertilidad:** no es una sorpresa pues "sólo entre el 3% y el 6% de los médicos tenían conocimiento correcto de la efectividad del uso perfecto de los métodos de PFN citados."<sup>10</sup>

**Entonces, ¿qué puede hacer la pareja que quiere aprender más?**

- 1.** Revisen algunos de los sitios web enumerados en este folleto, luego seleccionen un método que pueda funcionar para ustedes como pareja.
- 2.** **Contacten a un(a) instructor(a) certificado(a) que esté capacitado(a) en el método de su elección, ya sea en persona o en línea, que les ofrezca instrucción y apoyo continuo para ayudarles a lograr la mayor eficacia.**
- 3.** Una vez que hayan aprendido un método con la ayuda de un instructor(a) capacitado(a), aprovechen las aplicaciones (apps) y las herramientas de fertilidad que les facilitan el registro de su fertilidad.

Con un poco de perseverancia, cooperación y capacitación, estarán de camino a una forma efectiva, natural, científica y holística de manejar su fertilidad como pareja que respeta su cuerpo, su matrimonio y el plan de Dios para la vida y el amor.

La siguiente página contiene una lista de organizaciones que ofrecen instrucción en línea y / o en persona para los diversos métodos. Cada uno usa uno o más marcadores biológicos para identificar las fases fértiles e infértiles del ciclo de fertilidad de la mujer. Todos los métodos en la lista ofrecen instrucción en inglés y en español.



# Métodos de Planificación Familiar Natural (PFN)

Organización	MARCADORES BIOLÓGICOS UTILIZADOS			Tipo de método**
	 Moco cervical	 Temp. basal del cuerpo (TBC)	 Hormonas de fertilidad*	
<b>La Asociación del Método Billings de Ovulación Billings</b> boma-usa.org	✓			MO
<b>Boston Cross Check</b> bostoncrosscheck.com	✓	✓	✓ opción	MST con opción MSH
<b>La Liga de Pareja a Pareja</b> ccli.org	✓	✓		MST
<b>El Modelo Creighton (CrMs)</b> fertilitycare.org	✓			MO
<b>Fundación Familia de las Américas</b> familyplanning.net	✓			MO
<b>Modelo Marquette</b> marquettetmethod.com	✓ opción	✓ opción	✓	MSH con opción MST
<b>SymptoPro</b> symptopro.org	✓	✓		MST

\*Las hormonas de fertilidad se pueden analizar de varias maneras, como con un monitor personal de fertilidad para uso doméstico y / o tiras reactivas de orina.

\*\*MO= Método de Ovulación | MST = Método Sintotérmico | MSH = Método Sinto-hormonal.

Esta no es una lista completa de los Métodos PFN.

**Método de Amenorrea de la Lactancia:** tenga en cuenta que, si está pensando en utilizar la lactancia materna después del parto como método para posponer el embarazo, primero debe consultar a su instructor de métodos para conocer la fertilidad para obtener más información sobre esta alternativa. Si no tienes un instructor, comunícate con tu oficina diocesana o con alguna de las organizaciones mencionadas anteriormente para obtener más información.



## Otros Recursos

**[factsaboutfertility.org](https://factsaboutfertility.org)** – La Colaboración para Apreciar la Fertilidad (Fertility Appreciation Collaborative, en inglés) está compuesta por médicos, otros profesionales de la salud y educadores que trabajan juntos para enseñar los aspectos científicos (DATOS) de los métodos para conocer la fertilidad.

**[femmhealth.org](https://femmhealth.org)** - Un programa integral de salud femenina que enseña a las mujeres a entender cómo funcionan sus cuerpos y cómo reconocer los signos hormonales y otros signos vitales de salud. FEMM ofrece una aplicación de salud gratuita para registrar sus objetivos de salud y reproducción y los últimos avances a nivel de investigación científica.

**Centro Nacional de Bioética Católica** – 215-877-2660 | [ncbcenter.org](https://ncbcenter.org) - ofrece investigaciones, publicaciones, educación y consultas que promueven las enseñanzas de la Iglesia sobre el cuidado de la salud y las ciencias de la vida.

**[naturalwomanhood.org](https://naturalwomanhood.org)** – Ayuda a las mujeres jóvenes y a las parejas a encontrar la mejor manera de aprender sobre sus cuerpos, a hacer un registro gráfico y a evitar o lograr un embarazo.

**[organic-conceptions.com](https://organic-conceptions.com)** – Ayuda a las parejas que son confrontadas con la infertilidad a optimizar todos los aspectos de su salud y bienestar para ayudar a la concepción.

**Instituto Papa Pablo VI para la Salud Reproductiva** – 402-390-6600 | [popepaulvi.com](https://popepaulvi.com) y [naprotechnology.com](https://naprotechnology.com) - Capacitación para profesionales de la salud en tecnología napro.

**USCCB** – 202-541-3240 | [usccb.org](https://usccb.org) (ingrese "PFN" en la búsqueda) - Recursos en PFN para individuos, maestros y coordinadores diocesanos.







 **EVANGELIZE**  
evangelizeboston.com