

- *La planificación familiar natural. A diferencia de las generaciones que hicieron de la píldora anticonceptiva un tótem de la liberación de la mujer, hoy empieza a calar la idea de que la planificación familiar natural es una forma de corresponsabilizar al varón en las relaciones sexuales y un alivio frente a los posibles efectos adversos de la anticoncepción hormonal. Además, ahora hay más mujeres que están redescubriendo esos métodos por el deseo de quedarse embarazadas, para lo que no hay una píldora a mano.*

De la píldora a las "apps" para conseguir un embarazo

## **Reconocer la propia fertilidad, lo más natural**

ACEPRENSA - 9.MAY.2017

A diferencia de las generaciones que hicieron de la píldora anticonceptiva un tótem de la liberación de la mujer, hoy empieza a calar la idea de que la **planificación familiar natural** es una forma de corresponsabilizar al varón en las relaciones sexuales y un alivio frente a los posibles efectos adversos de la anticoncepción hormonal. Además, ahora hay más mujeres que están redescubriendo esos métodos por el deseo de quedarse embarazadas, para lo que no hay una píldora a mano.

*(Actualizado el 10-05-2017)*

Con los clichés al uso, puede sorprender que una universidad de reconocidas credenciales progresistas, el Colorado College, haya sido el escenario de un exitoso curso de métodos basados en el conocimiento de la fertilidad, como se llama también a la planificación familiar natural. Algo impensable hace unas décadas, cuando mucha gente veía esos métodos con desconfianza por ignorancia, por temor a que no fueran tan seguros como la píldora, o porque exigen más abstinencia.

### ○ Menos prejuicios

¿A qué se debe el tirón de ese curso entre unos estudiantes que tienen al alcance todo tipo de anticonceptivos? En una **entrevista** publicada en *Crux*, la bloguera Anna Keating, que organizó las sesiones, da una primera pista: “Empecé a interesarme por el conocimiento de la fertilidad tras una mala experiencia con la píldora”. Se casó con 23 años y comenzó a tomar una dosis diaria para evitar quedarse embarazada. La consulta médica duró “menos de un minuto”, recuerda. Y tampoco le hicieron demasiado caso cuando se quejó a los médicos de los efectos secundarios – principalmente migrañas crónicas– que ella atribuyó al fármaco.

***“El conocimiento de la fertilidad permite a los jóvenes verse como seres relacionales, y les ayuda a preguntarse por el tipo de relaciones que quieren construir” (Anna Keating)***

Con 26 años, cuando quería quedarse embarazada, abandonó la píldora. Las migrañas y el resto de efectos secundarios desaparecieron, y también recuperó la motivación y la vitalidad de antes. Más adelante comprobó que no era la única que había tenido problemas de salud: algunos de sus parientes cercanos, por ejemplo, tuvieron coágulos de sangre que habrían sido causados por el dispositivo anticonceptivo NuvaRing, cuyo fabricante ha tenido que afrontar **denuncias millonarias**.

Keating hace notar que la misma generación que ahora goza de una libertad sin precedentes para acceder a toda clase de anticonceptivos, no tiene reparos en hablar abiertamente sobre los riesgos para la salud asociados a la píldora y otros anticonceptivos hormonales.

Y aunque no faltaron feministas que en los años 70 se preocuparon de advertir sobre los posibles efectos adversos de esos anticonceptivos, opina que “quizá la píldora ha dejado de ser la vaca sagrada que fue para los *baby boomers*. [Los jóvenes de hoy] están más abiertos a cuestionar a las grandes farmacéuticas y a preguntarse por el impacto [de los anticonceptivos hormonales] sobre su salud, sus relaciones o sobre el medio ambiente, sobre todo cuando se les presenta la información sin juzgarles”.

- Seres relacionales

“No creo que interesarse por la salud de las mujeres sea un tema de izquierdas o de derechas”, afirma Keating, que se define como “católica feminista”. Y cuando el entrevistador le pregunta si el rechazo a la píldora no menoscaba su feminismo, responde: “Creo que la posición más promujer es enseñar a las jóvenes (y a los jóvenes) cómo funciona su cuerpo. (...) Hay un cambio enorme cuando empiezas a ver la propia fertilidad y el propio cuerpo no como un enemigo a erradicar, sino como un indicador de salud que es preciso comprender. El conocimiento de la fertilidad les permite verse como seres relacionales, y les ayuda a preguntarse por el tipo de relaciones que quieren construir”.

Con este planteamiento conectan creyentes y no creyentes. De ahí que no tenga sentido reducir la enseñanza de los métodos naturales al ámbito católico. Sus alumnas escépticas con la religión, por ejemplo, se muestran particularmente receptivas cuando les explica “que su cuerpo es sagrado, bueno y que está hecho para el amor y la conexión”.

*El entusiasmo por las aplicaciones móviles de fertilidad refleja el interés de cada vez más mujeres por los métodos naturales*

También facilita las cosas el aprecio de los jóvenes por lo natural, que a veces choca con los prejuicios de sus mayores. “Los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad son gratuitos, ecológicos y eficaces, pero los médicos no los enseñan”, lamenta Keating. Y deja constancia de la perplejidad que suscitaban sus explicaciones a una alumna de Yale que se había decantado por la especialidad de estudios de género: “¿Cómo es posible que nadie me haya explicado antes cómo funciona el ciclo [menstrual]?”.

En la misma línea, la doctora estadounidense Marguerite Duane, profesora en la Universidad de Georgetown y fundadora de Fertility Appreciation Collaborative to Teach the Science, una organización especializada en la enseñanza de la planificación familiar natural, **denuncia** el desconocimiento de estos métodos por parte de muchos médicos. Y eso a pesar de su eficacia: “De acuerdo con la mejor y más actualizada información médica publicada hasta la fecha, la tasa de eficacia de los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad oscila entre el 95% y el 99,5% según el método, si se usan de manera correcta [en sintonía con los **datos de la OMS**]. E incluso en su uso común, las tasas de eficacia de esos métodos son comparables a las de las formas más usadas de control de la natalidad”.

- Alta eficacia de los métodos, no de las “apps”

El interés creciente de la opinión pública por la planificación familiar natural se ve también en el *boom* de las aplicaciones móviles pensadas para reconocer los días fértiles durante el ciclo menstrual –bien para aplazar un embarazo, bien para lograrlo–, algunas de las cuales superan de largo el millón de descargas, como Clue, Flo, Ovia o Glow.

La oferta es variada, pero muchas no son fiables, pues carecen de la base científica que la OMS sí reconoce a los métodos naturales (sobre la gran eficacia, teórica y práctica, de estos métodos, ver **Aceprensa**, 7-04-2010). Además, para usar correctamente un método de planificación familiar natural es imprescindible conocer bien sus normas y, para eso, hace falta una formación adecuada.

Hay aplicaciones muy precarias, como las que se limitan a llevar un registro de la temperatura corporal basal, y que pierden eficacia al fiar los cálculos a algoritmos que pretenden diseñar un patrón para todas las mujeres (pese a que los días fértiles de cada mujer pueden variar de un ciclo a otro).

Algunas tampoco tienen en cuenta a mujeres con ciclos irregulares, o que se ven alterados por distintas circunstancias vitales: lactancia, premenopausia, abandono de la píldora... O bien pasan por alto otros factores que pueden llegar a invalidar la toma de temperatura: viajes, cenas copiosas, consumo abundante de alcohol la noche anterior, situación de estrés...

***Para usar correctamente un método de planificación familiar natural es imprescindible conocer bien sus normas y, para eso, hace falta una formación adecuada***

Otras aplicaciones añaden al registro de la temperatura el parámetro del moco cervical (en el que se basa el método Billings) y otros indicadores (método sintotérmico) que afinan la eficacia, como Sympto, iCycleBeads, LilyPro o Lady Cycle. Pero incluso en estos casos, para hacerlo bien, hay que aprender a interpretar los datos. De lo contrario, es fácil caer en una especie de “confianza ciega” en la *app*, donde se van anotando datos que no se comprenden.

- Una ventana de oportunidad

Más tranquilidad ofrecen las aplicaciones pensadas para buscar un embarazo, pues aquí no hay sorpresas inesperadas. Con ellas se abre una “ventana de oportunidad” para descubrir el valor de los métodos de planificación familiar natural, no ya para evitar la concepción sino para lograrla.

Algunas informaciones periodísticas sobre las aplicaciones de fertilidad suelen presentarlas como una posible alternativa a la píldora anticonceptiva. Pero, en realidad, las *apps* solo son un instrumento de registro que presuponen una formación en varios frentes (fisiológico, psicológico, afectivo, antropológico...), además del conocimiento de las normas y reglas de los distintos métodos. Las *apps*, por ejemplo, no proporcionan la motivación necesaria para la abstinencia en el caso de que la pareja quiera posponer el embarazo.

No obstante, muchas noticias coinciden ([aquí una](#) de *El País*, [otra](#) de la BBC, [otra](#) de *The Guardian*...) en que el entusiasmo por esas aplicaciones móviles refleja el interés de cada vez más mujeres por los métodos naturales.

[www.parroquiasantamonica.com](http://www.parroquiasantamonica.com)

**Vida Cristiana**