

## ¿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., 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, 17th Revised edition. Robert A. Hatcher, Irvington Press: New York, 1998.

## ¿Qué riesgos en 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 problemas siguientes son evitados por parejas que practican la PNF.

### Problemas potenciales de salud asociados con:

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

**CONDONES:** Método artificial de planificación familiar menos confiable (tasa alta de falla para posponer embarazos), alergia al látex.

**DEPO-PROVERA:** Infertilidad prolongada o retorno imprevisible de la fertilidad, menstruaciones irregulares, osteoporosis, disminución de la libido, aumento de peso, depresión.

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

**DIU:** Calambres menstruales severos, reglas fuertes, infecciones pélvicas.

**IMPLANTE:** Acne; 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.

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

**RU486:** Hemorragias, 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):** Riesgo más alto de embarazo ectópico, menstruaciones dolorosas, reglas muy fuertes, remordimiento (40%), riesgo de la cirugía de infección y de lesión a otros órganos.

**ESTERILIZACIÓN MASCULINA (vasectomía):** Riesgo más alto de cáncer de la próstata, de enfermedades autoinmunes como un rara forma de demencia, y síndrome de dolor post-vasectomía.

## ¿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:

\*Liga de Pareja a Pareja  
(513) 471-2000 [www.planificacionfamiliar.net](http://www.planificacionfamiliar.net)

\*Family of the Americas Foundation  
(800) 443-3395 [www.familyplanning.net](http://www.familyplanning.net)

\*Billings Ovulation Method Association-USA  
(651) 699-8139 [www.Boma-usa.org](http://www.Boma-usa.org)

Pope Paul VI Institute  
(402) 390-6600 [www.popepaulvi.com](http://www.popepaulvi.com)

US Conference of Catholic Bishops  
(202) 541-3240 [www.usccb.org](http://www.usccb.org)

One More Soul NFP/Un Alma Más (ver abajo)

*\*One More Soul tiene libros disponibles que describen los métodos de la PNF enseñados por estas organizaciones. Para recibir un catálogo gratis de materiales sobre PNF, las bendiciones de los niños y los daños de la anticoncepción, llame al teléfono (800) 307-7685.*

One More Soul mantiene en su sitio web [www.OMSoul.com](http://www.OMSoul.com) un directorio de médicos que usan solo PNF, centros PNF, y profesores PNF. El directorio incluye listas de más de 1300 profesores PNF en toda la nación.

Permiso es dado para copiar y distribuir este folleto sin alteración alguna para usos no comerciales.



ONE MORE SOUL

### PNFPsp

1+	\$.35 cada uno
10+	\$.28 cada uno
100+	\$.245 cada uno
1000+	\$.21 cada uno

(800) 307-7685

1846 North Main Street [www.OMSoul.com](http://www.OMSoul.com)  
Dayton, Ohio 45405-3832 [OMSoul@OMSoul.com](mailto:OMSoul@OMSoul.com)

# ¿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. Parejas que emplean la PNF para lograr el embarazo tienen relaciones durante la fase fértil del ciclo de la mujer. Parejas que desean posponer el embarazo simplemente se abstienen de relaciones durante el tiempo de fertilidad. No se usan medicinas, aparatos, o procedimientos de cirugía en la práctica de la PNF.

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 50 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 inusitada de vez en cuando.

La PNF moderna trata cada ciclo como único y está basado en más de 30 años de investigación científica sobre la fertilidad humana. Estos métodos están basados en las observaciones 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, esperando que cada ciclo sea diferente.

Parejas que emplean la PNF para posponer el embarazo se abstienen durante la fase fértil del ciclo de la mujer. Parejas que desean concebir un niño usan el tiempo fértil. La PNF le permite a las parejas ajustar su comportamiento a los ciclos de ocurrencia natural del cuerpo de la mujer. La PNF es el método completo para planificar la familia.

## ¿Quién puede emplear la PNF?

¡Cualquier pareja casada puede emplear la PNF! Una mujer no necesita tener “ciclos regulares.” Mujeres en las premenopausia, mujeres lactando o mujeres que han decidido dejar de usar métodos anticonceptivos no naturales pueden usar la PNF. La educación de la PNF ayuda a parejas a comprender completamente su fertilidad combinada, así ayudándolos 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 a 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 hacen 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. 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.

## 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 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

## ¿Cuáles son las señales de la fertilidad?

El cuerpo de la mujer provee tres signos básicos para identificar la fase fértil y la fase infértil 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 liberado por el cervix de la mujer. Ella aprende a observar este moco cervical normal y saludable el cual indica los días en que las relaciones tendrían la mayor posibilidad de resultar en un embarazo. Esta observación externa puede ser por sensación, vista, 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 una subida en la hormona progesterona lo cual indica el final del período fértil.

El tercer signo de fertilidad es el cambio en la forma o textura del cervix.

## ¿Cómo trabaja la PNF?

La instrucción de la PNF ayuda a una pareja 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 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 o posponer el embarazo
- puede ser usado de por vida - durante el posparto, amamantando, y durante la perimenopausia
- puede ayudar a la parejas que sufren de infertilidad a determinar su causa y lograr el embarazo