

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN EN MÉTODO SINTOTÉRMICO

Consejería del método sintotérmico en entornos privados y APS



• • • • •



Resultado de aprendizaje

Desarrollar habilidades para la consejería del método sintotérmico en diversos entornos clínicos, aplicando enfoques adaptados a la atención en entornos privados y APS



TEMA 2



**Enseñanza – aprendizaje
en el método sintotérmico
desde la matronería**



Código sanitario vigente

Podrán indicar, usar y prescribir sólo aquellos medicamentos que el reglamento clasifique como necesarios para la atención de partos normales y, en relación con la planificación familiar y la regulación de la fertilidad, prescribir métodos anticonceptivos, tanto hormonales como no hormonales, y desarrollar procedimientos anticonceptivos que no impliquen uso de técnicas quirúrgicas, todo ello en conformidad a la ley N° 20.418".



.....

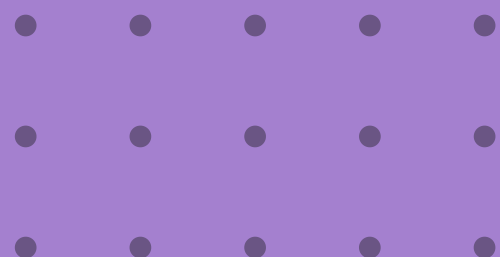
¿Podemos enseñar
el método
sintotérmico en APs?

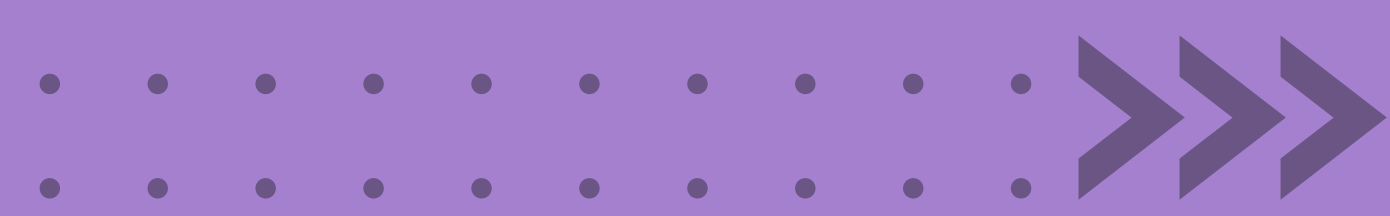




Elección libre e informada en anticoncepción

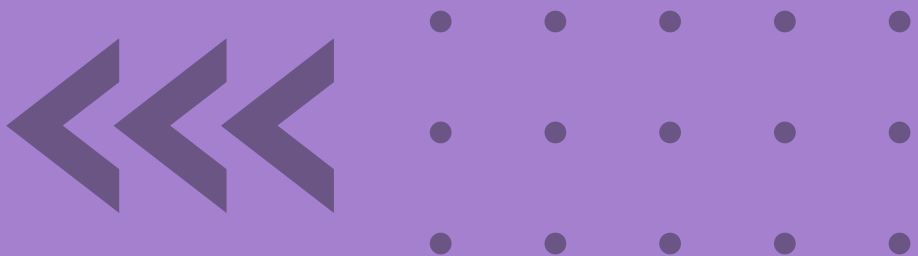
El personal de los servicios debe proporcionar información completa, actualizada e imparcial acerca de los métodos anticonceptivos, para que las personas puedan escoger aquel que les parezca más conveniente para sí mismas. Esta información debe incluir al menos: **cuales son los métodos disponibles en el servicio y en otros lugares de atención,** las características de cada método en relación a su eficacia, modo de uso, efectos secundarios y duración, y las razones médicas que pudieran limitar sus opciones





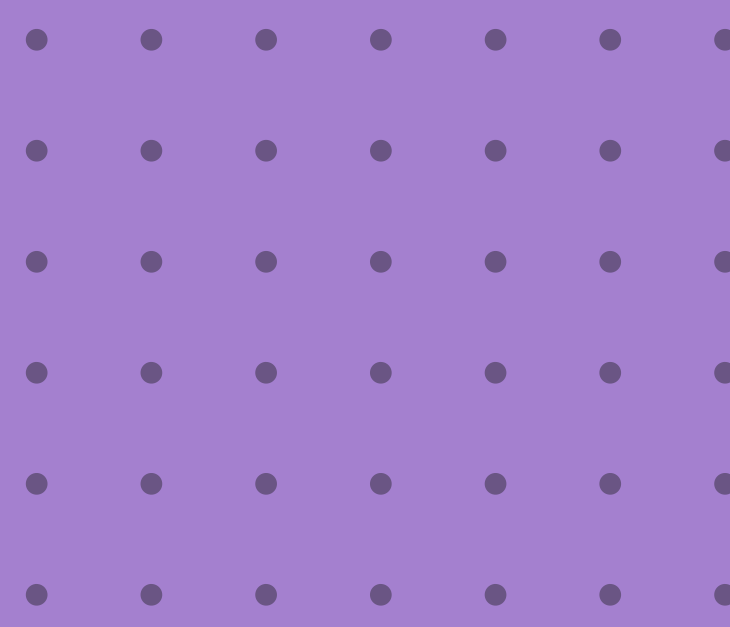
Consejería en regulación de la fertilidad

Es la atención individual proporcionada a las personas, con el fin de entregar información clara, completa y oportuna, que les permita tomar sus propias decisiones en relación a salud reproductiva, regulación de la fertilidad y métodos anticonceptivos.





Alternativas no hormonales



Reversibles:

- DIU con cobre
- Anticonceptivos de barrera – Masculinos: Condón de látex; Condones sin látex. – Femeninos: Diafragma; Capuchón Cervical; Esponja.
- Método de la amenorrea de lactancia.
- **Métodos de abstinencia periódica:** Ovulación o moco cervical; Temperatura basal; Calendario; **Sintotérmico.**

Permanentes:

- Anticoncepción quirúrgica voluntaria femenina y masculina



Método anticonceptivo	Uso correcto y consistente	Uso típico
Sin método	85	85
Implantes de progestágeno solo	0.05	0.05
Vasectomía	0.1	0.1
Inyectables combinados	0.1	3
Inyectable progestágeno solo (AMPD)	0.3	3
Esterilización femenina	0.5	0.5
Dispositivo intrauterino liberador de levonorgestrel	0.2	0.2
Dispositivo intrauterino TCU 380A	0.6	0.8
Anticonceptivos orales de progestágeno solo (en lactancia)	0.5	1
Método de la amenorrea de lactancia (MELA)*	0.5	2
Anticonceptivos combinados orales	0.1	6-8
Anillo vaginal combinado y parche transdérmico combinado	0.5	6-8
Anticonceptivos orales de progestágeno solo (sin lactancia)	0.5	6-8
Condón masculino	2	15
Coito interrumpido	4	19
Diafragma con espermicida	6	16
Abstinencia periódica	1-9	25
Condón femenino	5	21
Espermicidas	18	29

0-1	Muy efectivo	2-9	Efectivo	10-30	Menos efectivo
-----	--------------	-----	----------	-------	----------------



Eficacia anticonceptiva

La eficacia anticonceptiva de estos métodos depende en gran medida de la capacidad de la pareja para mantener la abstinencia en el período fértil. Las tasas de embarazo por 100 mujeres más bajas observadas en el primer año de uso varían según el método usado: 9 para el método del calendario, 5 para el método de los días estándar, 3 para el método del moco cervical, 2 para el método sintotérmico, 4 para el método de los 2 días y 1 cuando sólo se tienen relaciones en el periodo post-ovulatorio (73)(365). Sin embargo, las tasas de embarazo son de 25 por 100 mujeres durante el primer año de uso típico cuando se consideran en forma conjunta los embarazos por falla del método y por relaciones en el período de abstinencia requerido (fallas de lo/as usuarios/as). En los ciclos en que la pareja tuvo relaciones en el período fértil, la tasa de embarazo es semejante al de parejas que tienen relaciones sexuales en el período fértil sin usar protección anticonceptiva lo que equivale al uso del método para conseguir un embarazo (368).

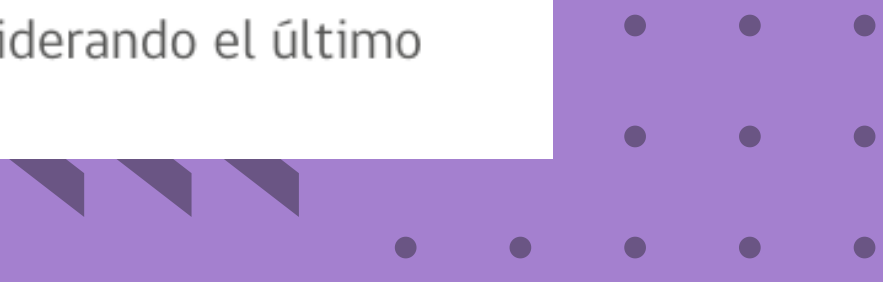


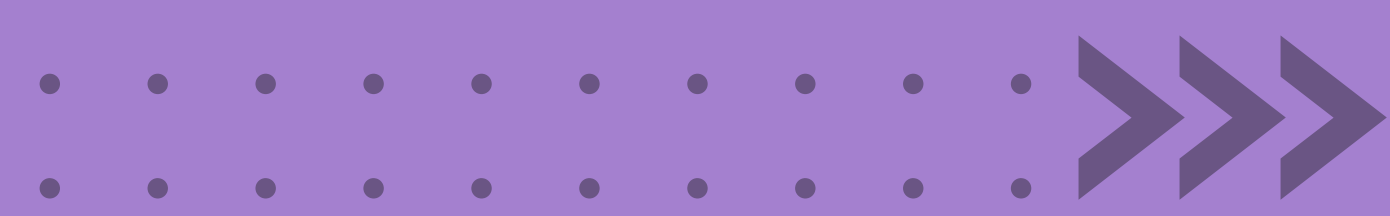
4.4.3. Método sintotérmico

El método sintotérmico consiste en la determinación de las fases fértil e infértil del ciclo menstrual, mediante una combinación de señales (363). Se considera una de las formas más precisas para detectar el período fértil (370)(375)(376). Utiliza los siguientes elementos:

- Cálculo del primer día fértil restando 20 días a la duración del ciclo más corto de los últimos seis ciclos menstruales (como en la forma más estricta del método del calendario).
- Temperatura basal para determinar el comienzo de la fase post-ovulatoria (como en el método de la temperatura basal).
- Características del moco cervical (de manera semejante al método de la ovulación).
- Palpación del cuello uterino que cambia de consistencia y posición a lo largo del ciclo menstrual.
- Además, considera los síntomas periovulatorios que experimentan muchas mujeres como el dolor abdominal, la tensión mamaria, el sangrado intermenstrual, etc.

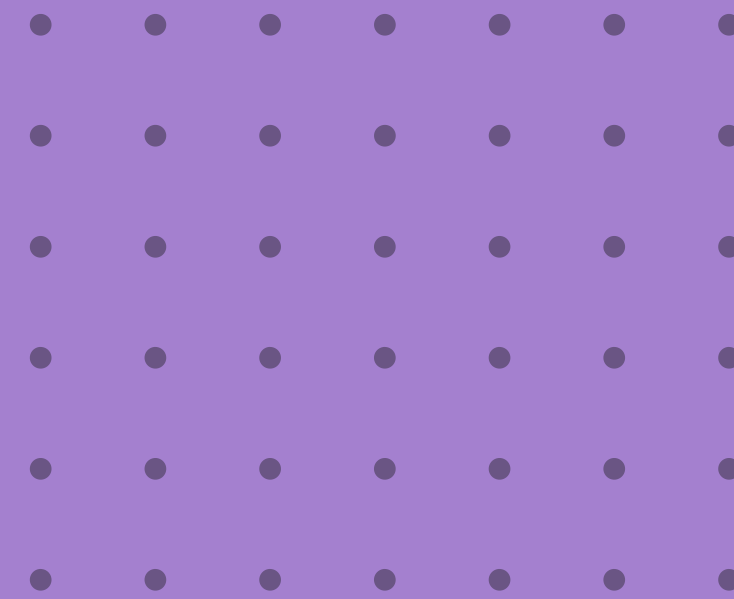
Según este método, se debe mantener la abstinencia:

- Desde que el primer indicador positivo, sea el moco cervical o el cálculo calendario, indique el primer día fértil
 - Hasta el cuarto día después del día pico del moco o del alza térmica, considerando el último indicador que cambie y confirme que la ovulación ha ocurrido.
- 

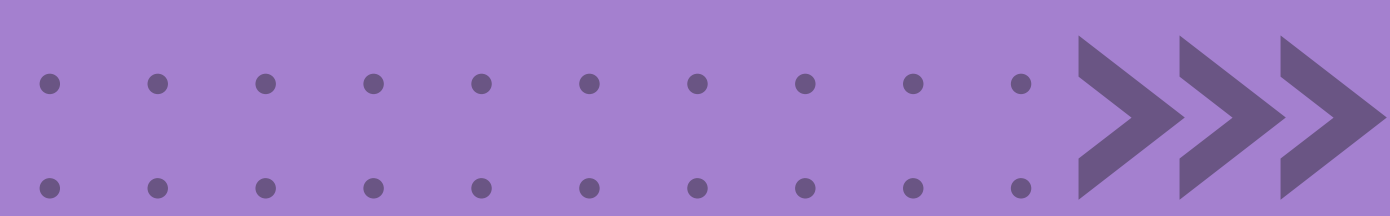


Método sintotérmico en APS

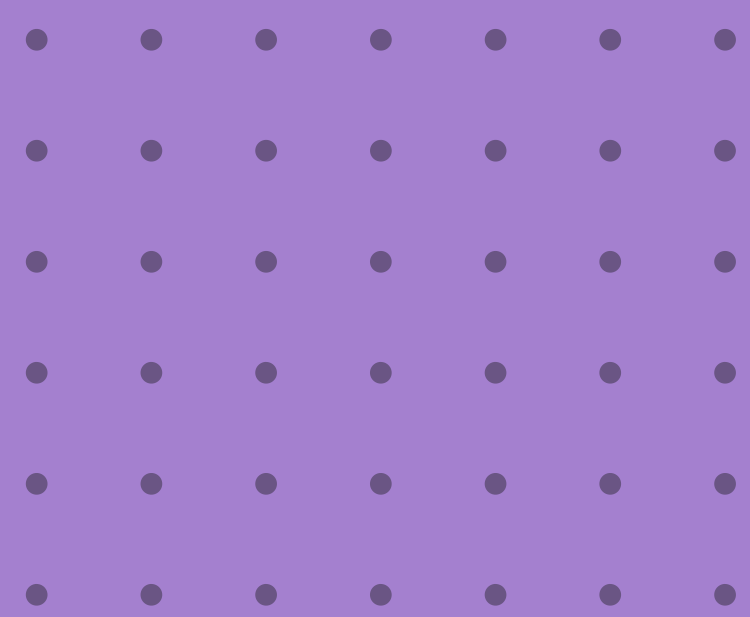
¿Están las matronas de APS
capacitadas en métodos de
reconocimiento de la
fertilidad?







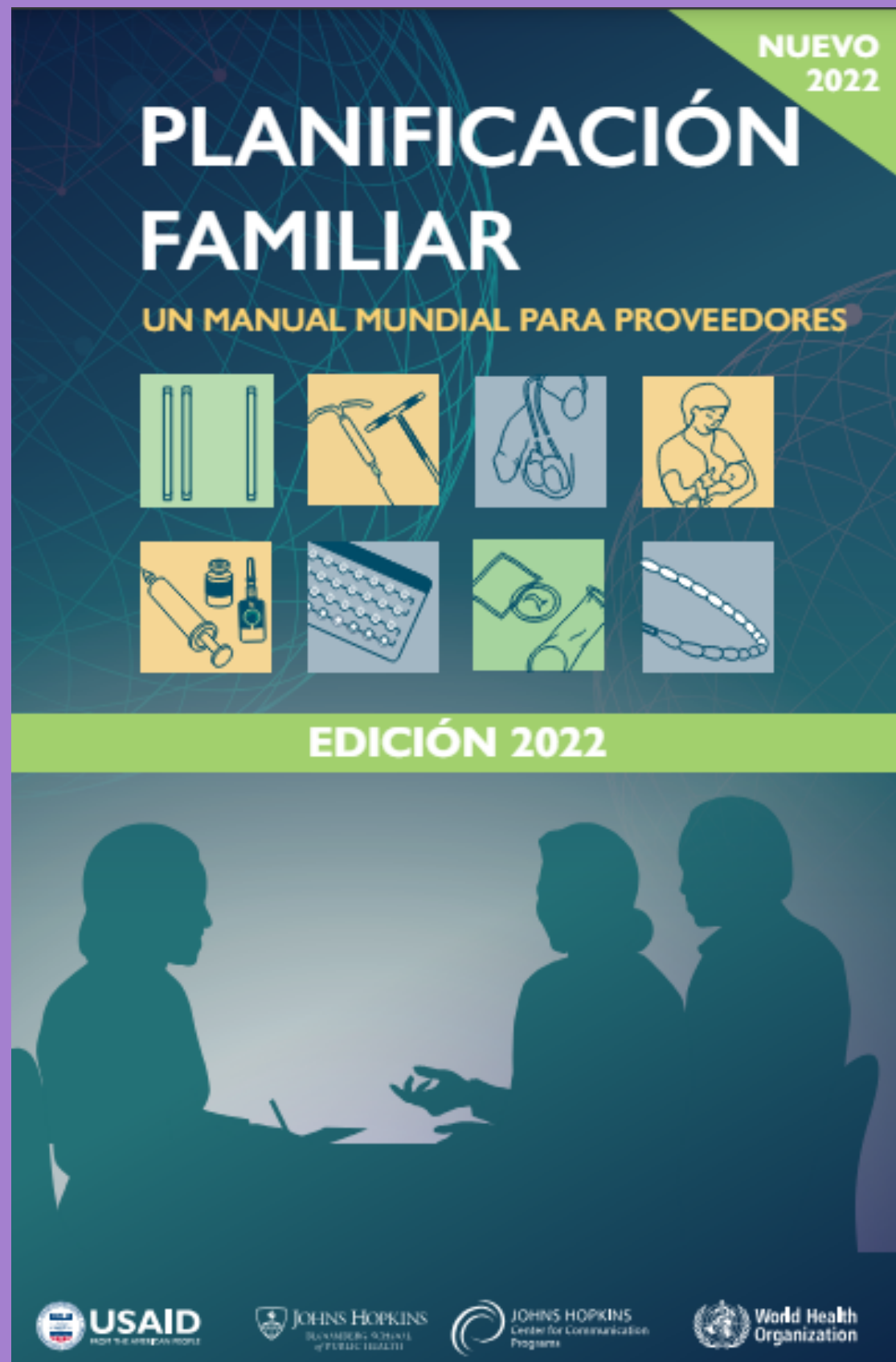
Método sintotérmico en APS



Si no cuento con las herramientas para enseñar un método de reconocimiento de la fertilidad, y la usuaria se interesa por uno de ellos, mi deber es derivar con alguien que cuente con las herraminetas/certificación. (no persuadir)

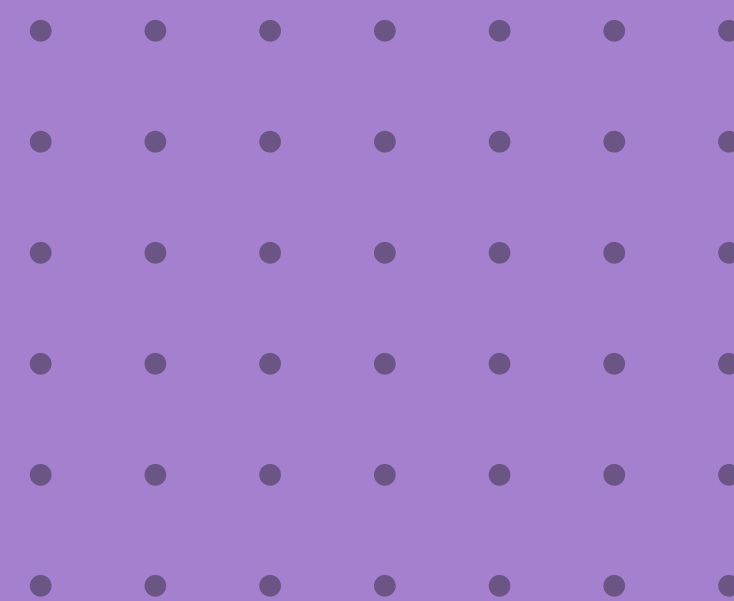
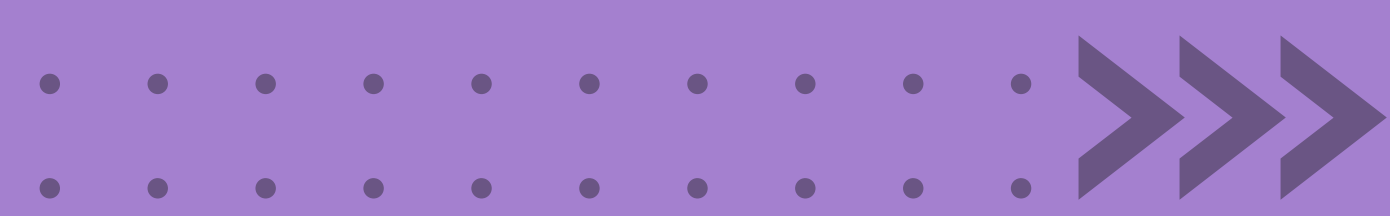


Efectividad del método sintotérmico



Método	Embarazos por 100 mujeres durante el primer año de uso	
	Uso sistemático y correcto	Uso habitual
Métodos basados en el calendario		
Método de los días fijos	5	12
Métodos basados en los síntomas		
Método de los dos días	4	14
Método de la ovulación	3	23
Método sintotérmico	<1	2





Efectividad del método sintotérmico

➤ [Hum Reprod.](#) 2007 May;22(5):1310-9. doi: 10.1093/humrep/dem003. Epub 2007 Feb 20.

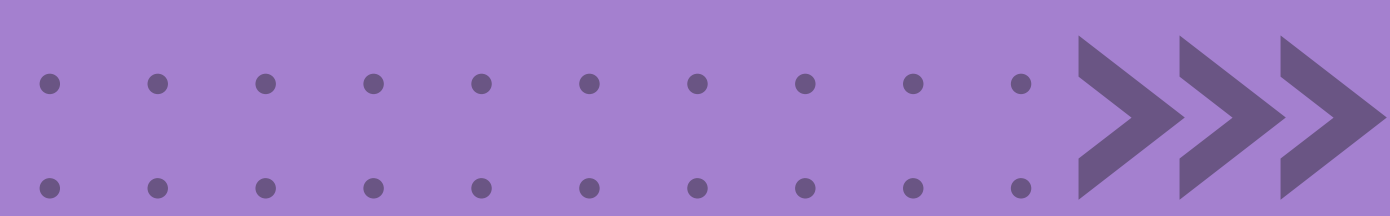
The effectiveness of a fertility awareness based method to avoid pregnancy in relation to a couple's sexual behaviour during the fertile time: a prospective longitudinal study

P Frank-Herrmann ¹, J Heil, C Gnoth, E Toledo, S Baur, C Pyper, E Jenetzky, T Strowitzki, G Freundl

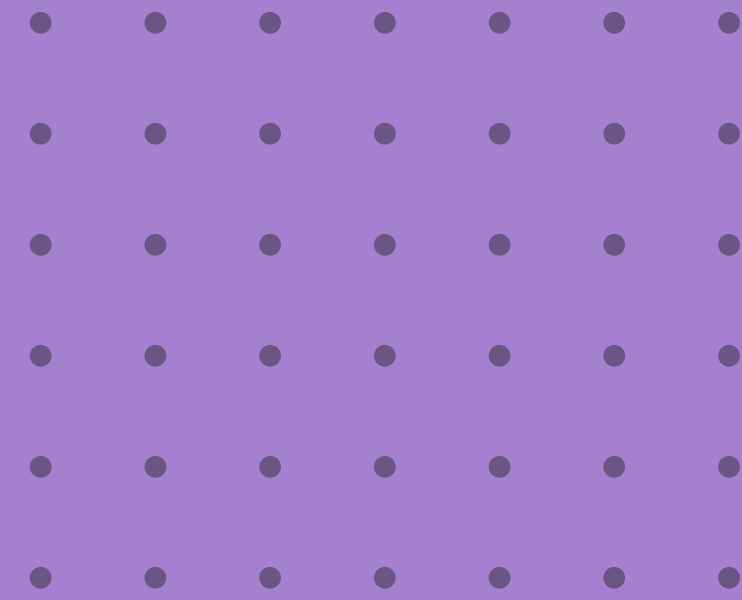
Affiliations + expand

PMID: 17314078 DOI: [10.1093/humrep/dem003](#)

Efectividad de 99.6% con uso perfecto y 98.2% con uso típico.

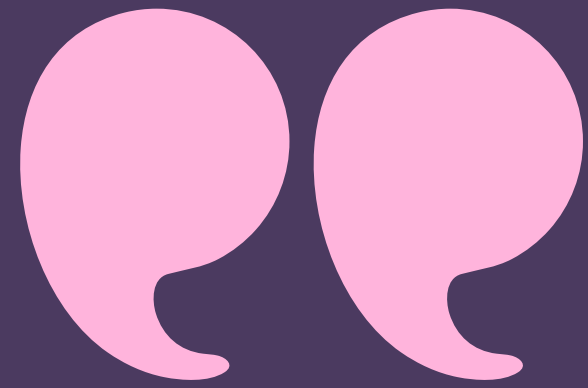
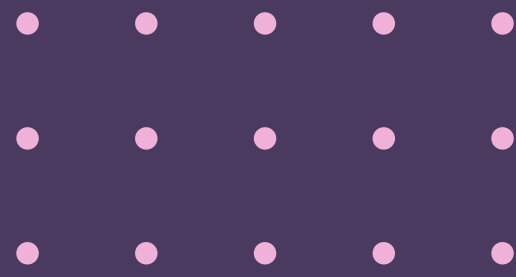


Efectividad del método sintotérmico

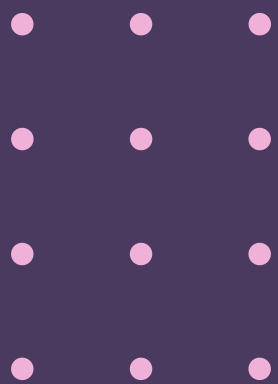


Para que el método sintotérmica tenga la efectividad que promete, es importante aprender de una **educadora certificada**

- En Chile no hay ninguna regulación sobre quién puede enseñar dichos métodos
- Las escuelas que imparten estos métodos no tienen la obligación de enseñarlos sólo a profesionales del área de la salud o matronas



¿Es el método
sintotérmico para todas
las mujeres?





Consideraciones importantes

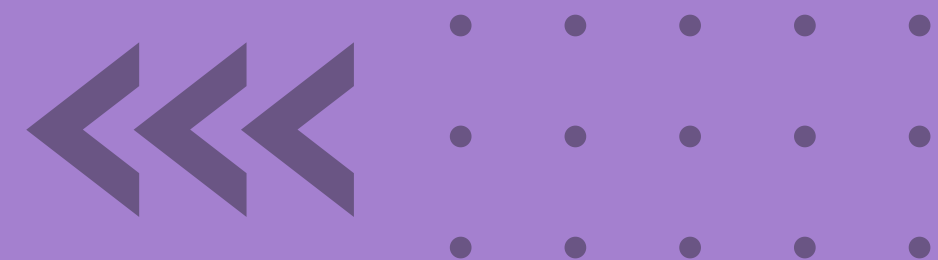
- **Eficacia**
- **Segurad**
- **Aceptabilidad**
- **Forma de uso:** Cuando el uso del método es fácil, es más probable que pueda ser utilizado por todo tipo de personas. La información sobre la forma de uso debe ser entregada en forma clara y el asesoramiento debe incluir indicaciones precisas. Algunos métodos pueden ser más difíciles de usar, como el diafragma, lo que requiere capacitar a las usuarias y comprobar que se han comprendido las instrucciones

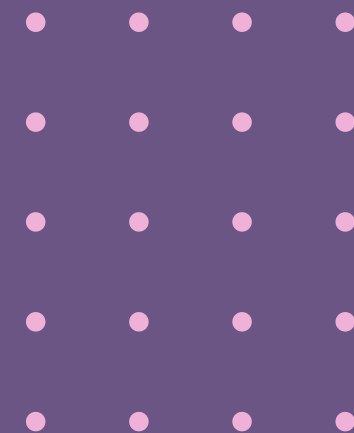
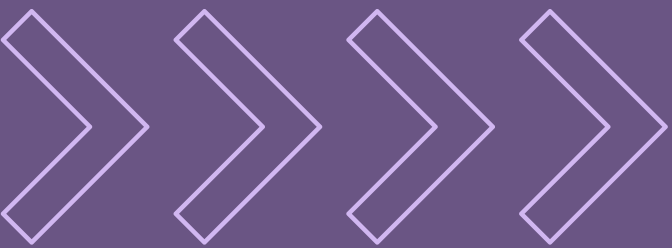




El MST requiere de:

- Estudio
- Tiempo
- Disciplina
- Cambio de hábitos
- Constancia en el tiempo
- Tener una educadora a quién consultar sos





RURALIDAD

HACINAMIENTO

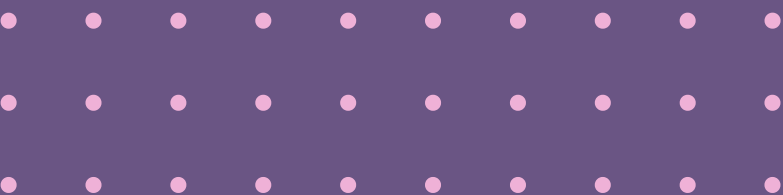
BAJO NIVEL SOCIO-ECONÓMICO

En este sentido, es importante evaluar el contexto en el que viven las usuarias a las que atendemos

BAJA ESCOLARIDAD

CUALQUIER TIPO DE VIOLENCIA

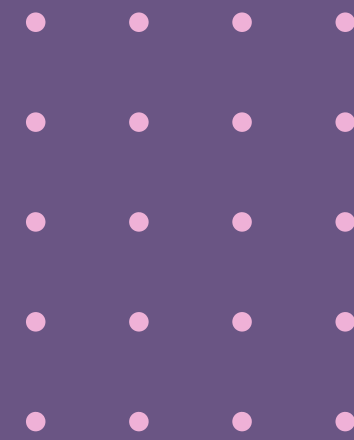
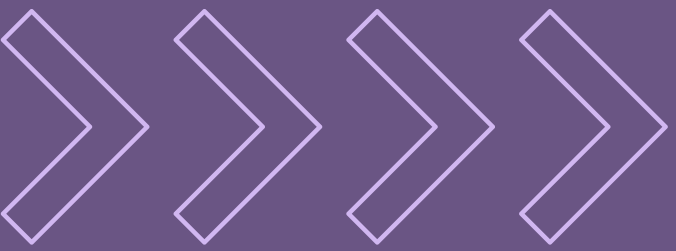
INCOMUNICACIÓN





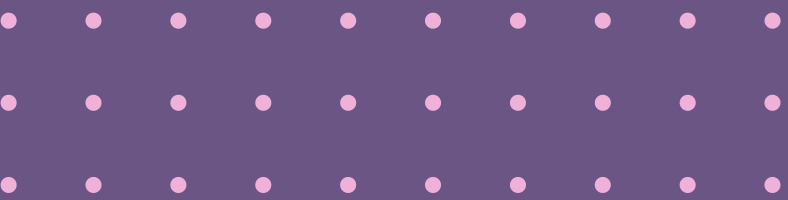
¿COMO ABORDAR EL MÉTODO SINTOTÉRMICO DESDE APS?

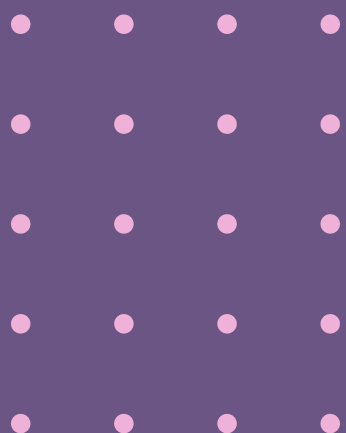
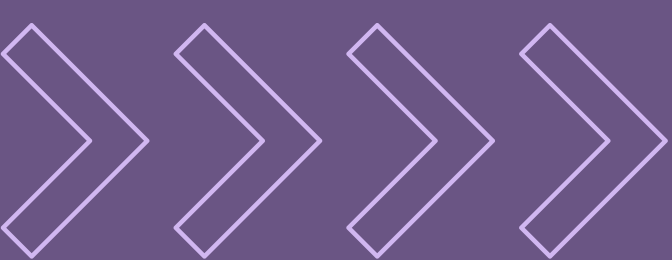




¿Cómo abordar el método sintotérmico desde APS?

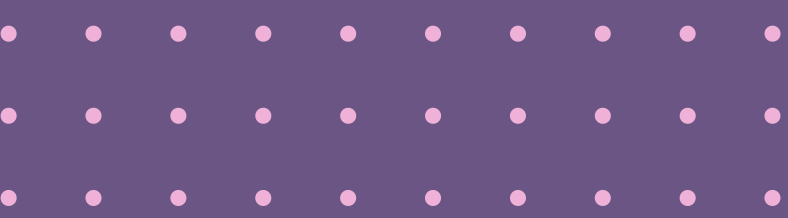
- Seleccionando cuidadosamente a las usuarias
- Alto compromiso

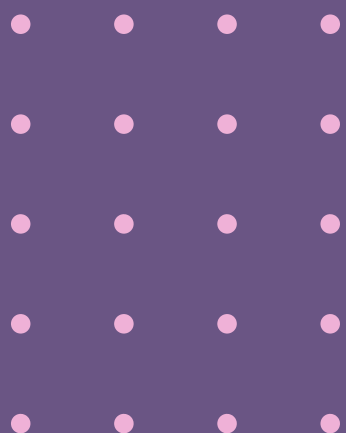
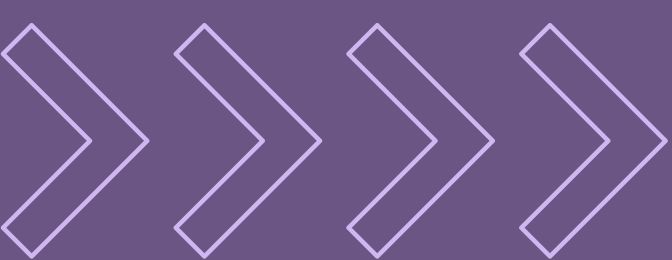




¿De qué manera puedo enseñar el método sintotérmico?

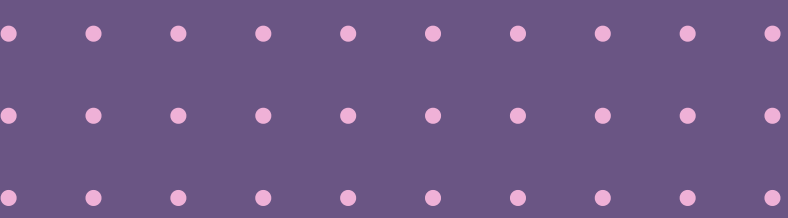
Sesiones personalizadas

- Sesiones individuales con hora agendada (hora control PF: 20 a 30 min. según centro de salud)
 - Depende de disponibilidad de horas (Desventaja)
 - Puede requerir de muchas sesiones
 - Deben invertir en termómetro basal
- 



¿De qué manera puedo enseñar el método sintotérmico?

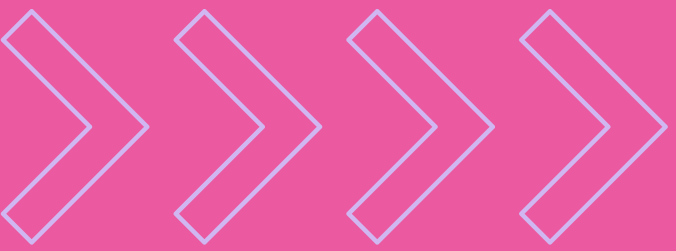
Sesiones grupales

- Diseñar un programa de aprendizaje con sesiones grupales
 - Cada sesión o taller grupal tiene un rendimiento mayor a la hora de consulta (ejemplo, talleres de 2 horas)
 - Requiere de participación activa
 - Inversión termómetro
 - Sesiones de seguimiento (control PF)
- 



ENSEÑANZA DEL MÉTODO SINTOTÉRMICO DE MANERA INDEPENDIENTE





Nueva área de trabajo

Ser educadora en método sintotérmico o algun otro método de reconocimiento de la fertilidad, trae consigo la posibilidad de ofrecer un nuevo servicio



¿De qué forma puedo enseñar el método sintotérmico?

- Talleres - workshop + seguimientos
- Personalizados (sesiones individuales)
- Programas educativos online (clases en vivo, clases pregrabadas, personalizado, grupales, seguimiento a convenir)
- Programas autodidactas (sin seguimiento)
- Otros.



**LA ANTICONCEPCIÓN ES UN
DERECHO HUMANO**