

## ▶ ¿QUÉ CONDICIONES CONTRAINDICAN SU USO?

- Mujeres con ciclos menstruales irregulares en cuanto a duración y características de la menstruación y/o sangrado inter menstrual.
- Adolescentes que aún no han regularizado su ciclo menstrual y mujeres en la peri menopausia.
- Personas que no estén en situación de practicar la abstinencia sexual cuando el método lo requiera, como mujeres que sufren violencia y exigencias sexuales de su pareja.
- En el posparto o post aborto reciente.
- Durante la Lactancia materna.

## ▶ ¿EL MÉTODO PROTEGE DE LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)?

- No previene las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) como el VIH, por ello se recomienda el uso correcto y constante del condón.

ACUDE O LLAMA A TU ESTABLECIMIENTO DE SALUD  
MÁS CERCANO O COMUNÍCATE AL 113

EN TIEMPOS  
DE CORONAVIRUS  
PLANIFICA TU FAMILIA.  
TÚ DECIDES  
CUÁNDO Y CUÁNTOS  
HIJOS TENER



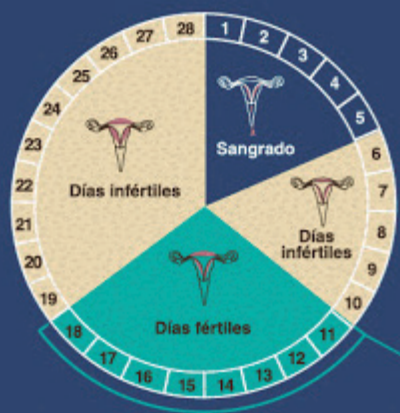
# MÉTODO DEL RITMO

EL PERÚ PRIMERO



PERÚ

Ministerio  
de Salud



**Método del Ritmo**

El **método del ritmo** es un método basado en la **abstinencia sexual** durante el periodo fértil del ciclo menstrual para evitar un embarazo, **que se realiza a través del uso del calendario para predecir los días fértiles.**

### ► ¿CÓMO FUNCIONA EL MÉTODO?

- La mujer debe de registrar la duración de sus ciclos menstruales (historia menstrual) de por lo menos seis meses, idealmente 12 meses.
- El ciclo se inicia el primer día del sangrado menstrual y termina el día anterior de la siguiente menstruación.



- De la historia menstrual se obtiene el periodo fértil:

- Para calcular el primer día del periodo fértil: reste 18 al ciclo más corto.
- Para calcular el último día del periodo fértil: reste 11 al ciclo más largo.
- De no tener la historia menstrual la usuaria debe abstenerse de tener relaciones sexuales entre el 9no y 19no día del ciclo menstrual.

### ► ¿QUÉ TAN SEGURO ES EL MÉTODO?

- Su eficacia puede llegar hasta el 75% en su uso común\*.
- Puede afectarse por factores externos, que alteran el ciclo menstrual: estrés, viaje, enfermedad, dieta, ejercicio y otros.
- Algunas mujeres pueden estar en condiciones de no reconocer las características del ciclo menstrual y no usarlo correctamente.
- Los períodos de abstinencia para algunas personas pueden parecer prolongados.

\*El uso común o típico significa lo bien que funciona el método cuando la gente lo usa en su vida cotidiana.

### ► ¿QUÉ MÁS DEBO SABER DEL MÉTODO?

- Incrementa la participación masculina en la planificación familiar.
- Puede ser usado por mujeres que por diversas razones no desean usar otros métodos.
- Es útil para mujeres con ciclos regulares establecidos, entre los 27 y 30 días.
- Requiere una capacitación especial de la pareja para su práctica y un proveedor capacitado para la orientación/consejería apropiada.