



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

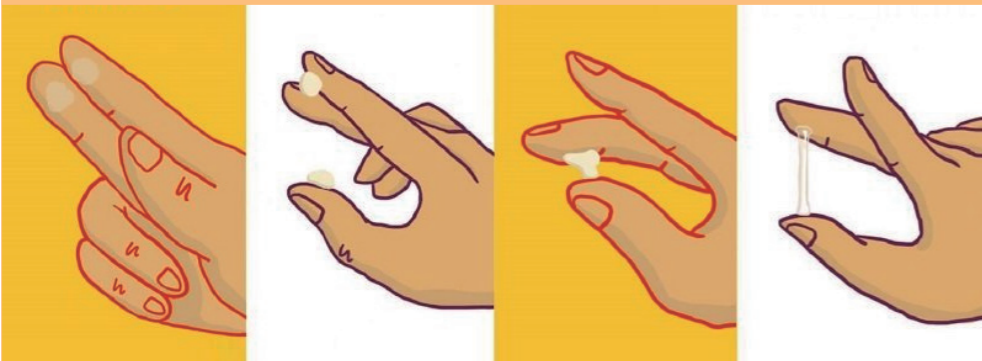
- No previenen las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) como el VIH, por ello se recomienda el uso correcto y constante del condón.

**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 DE
BILLING** (O MOCO CERVICAL)



El método Billings, de la ovulación o del moco cervical es un método que consiste en la abstinencia de relaciones sexuales en el periodo fértil del ciclo menstrual, determinado por la presencia de moco cervical o sensación de humedad en los genitales.

► ¿CÓMO FUNCIONA EL MÉTODO?

- La mujer debe identificar el periodo fértil de acuerdo a las características del moco cervical.
- La mujer debe observar diariamente la presencia de la mucosidad en sus genitales externos, siendo lo más importante, el percibir la sensación de humedad o lubricación en dicha zona.
- Secundariamente puede ayudar el uso de papel higiénico antes o después de miccionar observando la presencia de moco cervical allí o en la ropa interior.
- El periodo fértil se inicia con el primer día en que se identifica el moco cervical y dura hasta tres días después de la desaparición brusca de la sensación de humedad.

► ¿QUÉ TAN SEGURO ES EL MÉTODO?

- Su eficacia puede llegar al 75% en su uso común*.
- Su eficacia se afecta por factores externos que alteren el ciclo menstrual: (estrés, viaje, enfermedad y otros).

*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 de cualquier edad reproductiva, apropiado para parejas que por diferentes razones no deseen usar otros métodos.
- Requiere una capacitación especial de la pareja para reconocer las características fisiológicas del moco.

► ¿QUÉ CONDICIONES CONTRAINDICAN SU USO?

- Mujeres con poca habilidad para reconocer las características de su ciclo menstrual.
- 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 la pareja.
- Infecciones, enfermedades o uso de medicamentos (Litio, antidepresivos, tricíclicos, ansiolíticos, óvulos) que alteren o afecten el moco cervical.
- No se puede usar en mujeres con flujo vaginal persistente, o que estén dando de lactar.