

▶ ¿QUÉ CONDICIONES CONTRAINDICAN SU USO?

- Mujeres con menstruaciones irregulares en cuanto a duración y características de la menstruación.
- 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.
- Mujeres con poca habilidad para reconocer las características de su ciclo menstrual.

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

- No previenen las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) como el VIH.
- Se recomienda el uso correcto y constante del condón, sobre todo en parejas en riesgo de ITS como el VIH.



**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 LOS
DÍAS FIJOS O DEL COLLAR**

EL PERÚ PRIMERO



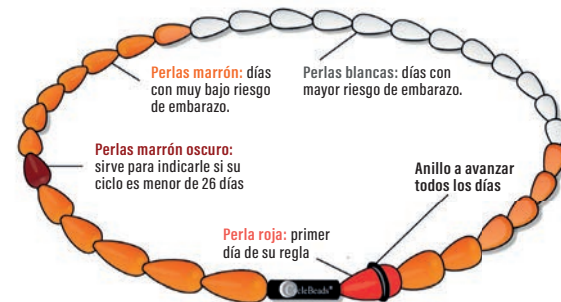
PERÚ Ministerio de Salud



¿EN QUÉ CONSISTE ESTE MÉTODO?

Es un método natural de planificación familiar, basado en la abstinencia sexual durante el periodo fértil para el cual se apoya en el uso de perlas de colores (marrón, blanco y rojo) en forma de collar para determinar los días fértiles del ciclo menstrual.

▶ ¿CÓMO FUNCIONA ESTE MÉTODO?



- Se determina si la mujer tiene ciclos entre 26 y 32 días.
- Se indaga sobre la aceptación de su pareja a no tener relaciones sexuales sin protección durante los días fértiles.
- El collar consta de 32 perlas, la perla roja que representa el primer día de menstruación, seis perlas marrones que representan días no fértiles, doce perlas blancas que son los días fértiles, de alta probabilidad de embarazo y trece perlas marrones que representan días no fértiles.
- Al inicio de la menstruación la mujer debe colocar el anillo de hule negro en la perla roja, y anotarlo en el calendario.
- La mujer deber avanzar el anillo negro todos los días, y debe abstenerse de tener relaciones sexuales en los días que coincidan con las perlas blancas.

▶ ¿QUÉ TAN SEGURO ES EL MÉTODO?

- Este método tiene una eficacia para evitar el embarazo de 75% en su uso común*.
- Su eficacia puede ser afectada 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 su vida cotidiana.

▶ ¿QUÉ TAN SEGURO ES EL MÉTODO?

- Incrementa la participación masculina en la planificación familiar.
- Puede ser usado por mujeres de cualquier edad reproductiva con ciclos regulares entre 26 y 32 días.
- Apropiado para parejas que por diversas razones no deseen usar otros métodos.
- Requiere una capacitación de la pareja para su práctica y un proveedor capacitado para la orientación apropiada.

