A) CARACTERÍSTICAS FUNDAMENTALES DE LOS MNRF

La fertilidad es un proceso interno que cuenta, sin embargo, con una serie de manifestaciones externas que permiten a la mujer identificar sus fases fértiles y no fértiles.

La ciencia médica lleva años estudiando estas manifestaciones y ha desarrollado toda una serie de métodos, denominados genéricamente “Métodos Naturales de Reconocimiento de la Fertilidad”, cuyo empleo hace posible la identificación de la fertilidad y la infertilidad en el día a día.

Mediante el registro de los datos obtenidos en la observación diaria y a través de la aplicación de una serie de normas constituyen una herramienta útil y eficaz tanto para la pareja que desea concebir como para la pareja que busca aplazar una nueva concepción.

Los MNRF más usados hoy en día son el método de la Temperatura corporal basal (TCB), el método Billings o moco cervical, el método Sintotérmico y el método de Lactancia-amenorrea (MELA).

Todos ellos buscan utilizar la Naturaleza como aliada, no como enemiga, ya que la fertilidad es un don precioso que Dios nos ha dado y no una enfermedad que haya que combatir.

Los MNRF precisan de un aprendizaje con la guía de una monitora, ser constantes en la observación para saber qué va ocurriendo en cada momento en el ciclo menstrual de la mujer y la colaboración de ambos cónyuges. No en vano, no se trata de un simple método, sino de todo un estilo de vida.

B) LA BASE CIENTÍFICA DE LOS MNRF

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define los métodos naturales de conocimiento de la fertilidad como “el conjunto de métodos para buscar o evitar embarazos mediante la observación de los signos y síntomas que, de manera natural, ocurren durante las fases fértiles e infértiles del ciclo menstrual».

Estos métodos se basan en tres hechos:

Ú 1.- La fertilidad es cíclica en la mujer y permanente en el hombre. No se trata de conocer el momento exacto de la ovulación sino de determinar el período fértil.

Ú 2.- La vida media de los espermatozoides dentro del aparato reproductor femenino está limitada a no más de 5 días (unas 78 horas de media) en presencia de moco cervical.

Ú 3.- La ovulación se produce sólo una vez en cada ciclo. La supervivencia del óvulo después de la ovulación es de unas 24-48 horas a efectos de fertilidad potencial, pero probablemente sea menor.

De esta forma la fase fértil dependerá:

- En la fase preovulatoria, de los días que pueda mantenerse un espermatozoide con capacidad fecundante (máximo 5 días)

- En la fase postovulatoria, de la supervivencia del óvulo (máximo 24 horas)

C) LOS INDICADORES DE FERTILIDAD/INFERTILIDAD DURANTE EL CICLO MENSTRUAL

La mujer puede observar cada día, en su cuerpo, una serie de indicadores con los que podrá saber si se encuentra en una fase infértil o fértil.

La temperatura basal

Cuando se ovula, se produce una subida de temperatura corporal, que la mujer puede detectar simplemente tomándose la temperatura. Ésta se mantendrá alta desde el momento de la ovulación hasta el día antes de la siguiente menstruación.

Las características del moco cervical

El moco (secreción) cervical es un fluido viscoso producido por las glándulas del cuello del útero, que tiene un papel muy importante en el transporte de los espermatozoides a través del aparato genital femenino. Cuando la ovulación está próxima, el moco es elástico y transparente (para facilitar el paso de los espermatozoides); en el resto del ciclo, en cambio, el moco es espeso y grumoso o inexistente, es decir, con características de infertilidad.

Las características de cuello del útero

El cuello uterino es una parte del útero situado entre éste y la vagina. A lo largo del ciclo menstrual cambia su posición y anatomía, dependiendo de si la mujer se encuentra en fase fértil (en cuyo caso el cuello estará abierto y elevado) o en fase infértil (estará cerrado, inclinado y bajo).

Otros indicadores menores:

A lo largo del ciclo menstrual se dan distintos indicadores de la fertilidad femenina que nos pueden ayudar a identificar la ovulación como son: dolor en la zona del ovario que ovula, cambios de humor, retención de líquidos, dolor-tensión mamaria, aumento de acné, cefaleas…

Todos ellos son debidos a la alteración de las hormonas que tiene lugar durante el ciclo.