**Metodos anticonceptivos en comparasion con el conociemiento de la fertilidad**

El 25 de julio de 2018 marca el 50 aniversario de Humanae Vitae, la enciclia de Su Santidad Pablo VI que nos enseña sobre la regulación de la natalidad. Aunque algunos afirman que la liberación de las mujeres está ligada al acceso a métodos anticonceptivos. La Iglesia proclama firmemente que la contracepción no es saludable para las mujeres y es dañino para los matrimonios. Además, la ciencia respalda estas declaraciones y ofrece alternativas.

El sexo es poderoso. Es a través de la unión sexual de un hombre y una mujer que Dios elige traer nueva vida al mundo, para crear una alma única, nueva y eterna. También sirve para unir al hombre y a la mujer al involucrarlos en procesos espirituales, emocionales e incluso químicos que promueven la entrega monógama, para toda la vida. Nuestros cuerpos hablan este lenguaje de amor, aunque no estemos conscientes de eso.

No todos los actos sexuales darán como resultado un bebé. Pero cada acto sexual incluye lo que la Iglesia llama las dimensiones “unitivas y procreativas": la posibilidad de un bebé y la unión de la pareja. A menos que hagamos algo para entorpecer el proceso. El sexo fuera del matrimonio crea una situación que no concuerda con el vínculo unitivo del cuerpo. En este caso, los cuerpos hablan el lenguaje de un compromiso para siempre, entretanto las palabras y acciones no lo realizan. Dentro de un matrimonio amoroso, el sexo une a los cónyuges y crea un vínculo que necesitarán para enfrentar los desafíos de la vida matrimonial. Cuando un matrimonio utiliza métodos anticonceptivos están suspendiendo parte de sí (su fertilidad) impidiendo la entrega total de sí mismos.

Pero, ¡Dios no dejó una regla imposible! La Iglesia ofrece una solución llena de amor. Teniendo conocimiento de la fertilidad de la pareja podemos utilizar métodos de planificación familiar natural para seguir el ritmo de nuestros cuerpos y así planear o posponer el embarazo. Para obtener más información, consulte <http://www.la-archdiocese.org/org/familylife/Pages/nfp-instructors.aspx> or llame al (213)637-7250.

**Métodos Basados ​​en el Conocimiento de la Fertilidad (MCF) y Planificación Familiar Natural (PFN)**

La PFN les permite a las mujeres entender su fertilidad y los signos naturales de su cuerpo que indican el funcionamiento del sistema reproductivo. La PFN respeta la integridad de la salud física, mental y espiritual de las mujeres en consonancia con la enseñanza moral de la Iglesia y la aspiración por matrimoniossólidos y familias abundantes.

El conocimiento de la fertilidad se pude practicar de diversas maneras según lo que funcioné mejor para la mujer y/o la pareja. Existen aplicaciones, sistemas que monitorean la salud y sitios web que guardan los datos que una mujer aprende sobre su cuerpo.

* **La PFN es eficaz**: los métodos del PFN se basan en la evidencia, utilizan los últimos avances en la ciencia reproductiva publicada en revistas científicas y evaluada por expertos. Los métodos tienen un 99% de efectividad cuando se entienden y se practican adecuadamente.
* **La PFN no daña al medio ambiente:** con la PFN, no hay efectos secundarios causados por productos con químicos sintéticos o dispositivos en el cuerpo que alteran el sistema reproductivo. ¡No causa estragos en el medio ambiente ni afecta a la vida silvestre! Tampoco te deja con envases que desechar o un exceso de dispositivos.
* **La PFN mejora la salud y el bienestar**: la PFN está centrada en la salud reproductiva, fomenta la conciencia de si mismo y eleva el conocimiento de la pareja sobre su fertilidad. El calendario de PFN puede ayudar a diagnosticar problemas médicos en la mujer que afectan su ciclo o su salud reproductiva.
* **La PFN ayuda a evitar o lograr el embarazo**: La PFN puede ayudarle a las parejas que tienen dificultad para concebir, al identificar los dias más fértiles en el ciclo de la mujer. Las parejas que desean posponer el embarazo, pueden abstenerse de tener sexo en los días fértiles.
* **La PFN fomenta la comunicación y el respeto**: La PFN fomenta el respeto y la aceptación de cada cónyuge por completo. A través de la PFN, ambos cónyuges comparten la responsabilidad de la planificación familiar y aprenden a comunicarse sobre su sexualidad de una manera distinta. Esta puede ser la razón por la cual la PFN se correlaciona con una baja tasa de divorcio en las parejas que la practican.
* **La PFN fortalece las relaciones**: En las encuestas, tanto los hombres como las mujeres que practican la PFN reportan satisfacción y mejora en su vida sexual, incluso con el periodo de abstinencia requerido para evitar el embarazo.

Visite [http://www.la-archdiocese.org/org/familylife/Pages/nfp-instructors.aspx](http://old.la-archdiocese.org/org/familylife/Pages/nfp-instructors.aspx) o llame al 213-637-7250 para encontrar al instructor de PNF mas cercano.

**Anticonceptivos hormonales: Riesgos para la salud de la mujer**

En los Estados unidos los anticonceptivos mas comunes son los anticonceptivos hormonales, que incluyen las píldoras anticonceptivas, el parche, la inyección y el DIU. A menudo a las mujeres se les recetan anticonceptivos hormonales durante la adolescencia para aliviar el dolor menstrual. Pero, aunque los anticonceptivos hormonales pueden reducir los síntomas, no curan los problemas médicos subyacentes. Con frecuencia los problemas mas serios como el síndrome de ovario poliquístico (SOP) y la endometriosis, quedan ocultos a causa de los anticonceptivos hormonales en vez de tratados.

*Los anticonceptivos hormonales señalan que el funcionamiento normal del sistema reproductivo de la mujer es malo. Pero el equilibrio hormonal es necesario para la salud y el bienestar de la mujer. Las mujeres merecen algo mejor que no ponga en riesgo su salud o avergüence la capacidad reproductiva de su cuerpo.*

**Los Efectos Secundarios Mas Comunes**

Las mujeres con mayor frecuencia reportan experimentar dolores de cabeza y migraña, sensibilidad mamaria, dolor abdominal, náuseas y vómitos, trastornos menstruales, trastornos en el estado de ánimo (depresión, cambios de humor), disminución de la libido, infección y acné con todos los anticonceptivos. El 65% de las mujeres que dejan de usar anticonceptivos orales lo hacen debido a los efectos secundarios. El 40% de las mujeres reportan estar insatisfechas con su actual método anticonceptivo. Esto demuestra que las mujeres quieren y necesitan algo mejor.

|  |  |
| --- | --- |
| **Depresión y Suicidio**  Los anticonceptivos hormonales [aumentan el riesgo de la depresión en la mujer en un 70% y triplican el riesgo del suicidio.](http://time.com/5030447/birth-control-side-effects-suicide/) Estos riesgos son válidos en todos los anticonceptivos hormonales incluyendo el parche, la píldora, la inyección y el DIU. En [los adolescentes los que utilizan anticonceptivos hormonales](https://ajp.psychiatryonline.org/doi/abs/10.1176/appi.ajp.2017.17060616) corren el riesgo de presentar síntomas depresivos y conductas suicidas. Los usuarios de anticonceptivos no orales, incluidos los anticonceptivos reversibles de larga duración (LARC, por sus siglas en inglés) [aumentan en un 170-220% en el riesgo de recibir diagnóstico de depresión](https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2552796). Estos porcentajes se encuentran en las etiquetas de instrucciones de los anticonceptivos comúnmente recetados. | **Cáncer de Mama**  Según [el estudio de científicos daneses](https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/nejmoa1700732), las mujeres que actualmente o recientemente usan anticonceptivos hormonales aumentan el riesgo de cancer de mama a un 20%. El usar anticoncpetivos a largo plazo aumenta riesgo en un 40%. Los anticonceptivos con progesterona (pastillas y DIU) [aumenta 3 veces el riesgo de cáncer de mama](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20802021), mientras que los anticonceptivos orales pueden [incrementar el riesgo a un 50%](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5207615/). Las mujeres menores de 24 años o aquellas que usan [anticonceptivos orales a largo plazo corren mayor riesgo](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5207615/). [La Agencia Internacional para La Investigación del Cáncer considera](https://www.cancer.org/cancer/cancer-causes/general-info/known-and-probable-human-carcinogens.html) las píldoras anticonceptivas como un cancerígeno del Grupo 1 junto con el amianto, tabaco, radiación y otros productos nocivos. |
| **Enfermedades cardíacas, Ataques al corazón y derrame cerebral**  Los estudios demuestran mayor riesgo de [acumulación de placa](https://www.webmd.com/sex/birth-control/news/20071106/artery-plaque-risk-from-the-pill#1) y [enfermedades del corazón](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9914611), tambien [aumenta el riesgo de ataques del corazón y derrame cerebral hasta 2.3 veces mas](https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1111840). El riesgo es sumamente peligroso en mujeres mayores de 35 años, mujeres que fuman, y mujeres que tienen riesgo de enfermedades cardíacas. Los estudios también demuestran que las mujeres que toman la píldora anticonceptiva tienen [entre 2 a 4 veces más probabilidades de tener coágulos de sangre](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24464000) que causan derrame cerebral, ataque cardíaco o embolia pulmonar (obstrucción de los pulmones). [Estos factores de riesgo afectan a las mujeres que por lo general no serian consideradadas en riesgo](https://www.hormonesmatter.com/hormonal-birth-control-who-is-at-risk-of-serious-side-effects/), pero dado los factores, ahora se consideran en riesgo de trastornos de coagulación sanguínea. [Las pastillas Yaz y Yasmin actualmente tienen una demanda en contra](https://www.drugwatch.com/yaz/lawsuits/) por presuntamente causar coágulos de sangre. | **Aborto Espontaneo**  [Con el uso de anticonceptivos hormonales la ovulación temprana occure en el 30% de los ciclos](https://grants.nih.gov/grants/guide/rfa-files/RFA-HD-14-024.html). Cada vez que ocurre la ovulación, existe la posibilidad de un embarazo. Cuando ocurre la concepción, [los anticonceptivos hormonales pueden causar abortos espontáneos](https://naturalwomanhood.org/women-want-to-know-does-the-pill-cause-abortion/) al hacer [que el revestimiento del útero se desprenda](http://womenspeakforthemselves.com/the-government-and-big-pharma-already-admit-that-some-bc-can-cause-abortions/). Al recién formado cigoto se le niega un lugar donde implantarse, no puede sobrevivir sin alimento y morirá poco después. Desafortunadamente, pocas personas conocen este riesgo. |

*Nota: Ciertamente, hay efectos positivos para los anticonceptivos hormonales, que incluyen un sangrado más regularizado y un dolor disminuido en mujeres con síndrome del ovario poliquístico, síndrome premenstrual y cólicos menstruales. Los anticonceptivos hormonales también se han correlacionado* [*con la disminución de riesgos de cáncer colorectal, ovárico y endometrial*](https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/hormones/oral-contraceptives-fact-sheet#q2)*. Sin embargo, dado que la tasa de cáncer de mama es más alta entre las mujeres, el mayor riesgo de esta forma de cáncer aún supera las disminuciones en otras formas.*

La enseñanza católica contra el uso de anticonceptivos se basa en la teología: el entendimiento de que Dios creó a cada persona para amar y ser amado, y esto se refleja en la forma que funciona nuestro cuerpo. Las personas o parejas que usan anticonceptivos están invitadas a que en oración consideren una alternativa. Los instructores de PFN y los sitios web pueden proveer respuestas a sus preguntas. Visite http://www.la-archdiocese.org/org/familylife/Pages/nfp-instructors.aspx o llame al 213-637-7250 para encontrar cerca de usted un instructor de PFN.

Visite FactsAboutFertility.com para obtener más información sobre los tipos de PFN disponibles.