

EL MÉTODO DE LA TEMPERATURA BASAL

- 1) Introducción
- 2) ¿Es confiable este método?
- 3) ¿Es práctico y cómodo este método?
- 4) ¿Es tolerable el método?
- 5) ¿Cómo lo consigo?



EL MÉTODO DE LA TEMPERATURA BASAL

1) Introducción

Se fundamentan en evitar relaciones sexuales en los días presuntamente fértiles. Es muy poco aconsejado para mujeres jóvenes. Se sustenta en que la temperatura del cuerpo femenino se eleva alrededor de medio grado después de la ovulación debido al comienzo de la secreción de la hormona progesterona. Por eso, el período de abstinencia sexual comienza en la menstruación y finaliza a los tres días después del ascenso de la temperatura. Requiere de mucha constancia, ya que la toma de la temperatura cada mañana debe ser rectal, durante cinco minutos y sin levantarse de la cama. Ninguno de estos métodos protege del sida o de enfermedades de transmisión sexual.

2) ¿Es confiable este método?

Es un método cuya eficacia es relativa, ya que debe tenerse en cuenta que la temperatura corporal puede subir por un cuadro gripal u otra infección.

3) ¿Es práctico y cómodo este método?

Exige mucha disciplina. Sólo de este modo puede resultar efectivo. Se debe medir con exactitud la temperatura, ya que el aumento es de sólo medio grado o menos. Además, debe tenerse en cuenta que con este método sólo se pueden mantener relaciones sexuales durante diez días al mes, o sea que el período de abstinencia es de aproximadamente dieciocho días al mes.

4) ¿Es tolerable el método?

Este método no tiene efectos negativos sobre el cuerpo. Pero sólo se trata de un método de mediana seguridad.

5) ¿Cómo lo consigo?

Para este método sólo se necesita un termómetro y una tabla para anotar las temperaturas. Antes de elegirlo debes consultar a tu ginecólogo / ginecóloga. Él / ella te dirá como practicarlo para maximizar su eficacia

