ISSN: 2954-4459

Revista Salud y Cuidado

Volumen 3

Número

3

julio - septiembre
2023

Revista Salud y Cuidado
ISSN: 2954-4459

45 Artículos
172 Autores
25771 Descargas

Eficacia del método del ritmo utilizando las aplicaciones móviles de control del ciclo menstrual

Nancy Karina García- Hernández
NingunaFacultad de Enfermería y Obstetricia, Universidad Autónoma del Estado de México, Estado de México. México
http://orcid.org/0009-0006-0742-7594
Jannet Delfina Salgado-Guadarrama
Facultad de Enfermería y Obstetricia, Universidad Autónoma del Estado de México, Estado de México. México
http://orcid.org/0000-0002-4720-6829
María Sandra Dávila-Villada
Facultad de Enfermería y Obstetricia, Universidad Autónoma del Estado de México, Estado de México. México
http://orcid.org/0000-0003-3603-6462
María Dolores Martínez-Garduño

Open Journals Systems
Dialnet latindex
Enviar un artículo

Revista Salud y Cuidado

Índice

Editorial

Las voces de Enfermería durante la pandemia por COVID-19, aún se escuchan
Nursing voices during the COVID-19 pandemic, are still heard
As vozes da enfermagem durante a pandemia da COVID-19, ainda são ouvidas
Ángel Gabriel Hilerio López 1

Artículos Originales Resultados de Investigación

Intervención educativa en cuidadores familiares de adultos mayores con enfermedad crónica o discapacidad: Estudio piloto y de factibilidad
Educational intervention in family caregivers of older adults with chronic illness or disability: Pilot and feasibility study
Intervenção educativa em cuidadores familiares de idosos com doença crônica ou deficiência: estudo piloto e de viabilidade
Perla Lizeth Hernández Cortés, Bertha Cecilia Salazar González, Sofía Lizzet Martínez Ortiz, Dayanna Neitakrith Pérez Cavazos 7

Factores de riesgo materno que predisponen el ingreso del Neonato a la UCIN
Maternal risk factors that predispose the newborn to the NICU
Fatores de risco maternos que predispõem à admissão de recém-nascidos na UTIN
Rosa Anahí Bonaga Ramírez, María Antonieta Cuevas Peñaloza, Víctor Manuel Pérez Iñago, Blanca Díaz Bernal, Rafael Antonio Estévez Ramos 28

Estilo de vida y funcionalidad familiar en adultos con diabetes mellitus de Tecoanapa Guerrero, México
Lifestyle and family functionality in adults with diabetes mellitus from Tecoanapa Guerrero, Mexico
Estilo de vida e funcionalidade familiar em adultos com diabetes mellitus de Tecoanapa Guerrero, México
Leonel Eduardo Ponce Santiago, Flor Esthela Carbajal Mata, Patricia Rivera Vázquez 35

Revista Salud y Cuidado

Eficacia del método del ritmo utilizando las aplicaciones móviles de control del ciclo menstrual
Efficacy of the rhythm method using mobile menstrual cycle applications
Eficácia do método do ritmo utilizando aplicações do ciclo menstrual móvel

Nancy Karina García Hernández, Jannet Delfina Salgado Guadarrama, María Sandra Dávila Villada, María Dolores Martínez Garduño, Rafael Antonio Estévez Ramos **58**

Artículos de Revisión y Relatos de Experiencia

Cuidados paliativos en atención primaria de salud. Revisión narrativa en el contexto iberoamericano
Palliative care in primary health care. Narrative review in the Ibero-American context
Cuidados Paliativos na Atenção Primária à Saúde. Revisão narrativa no contexto ibero-americano

Cynthya Maya Hernández, Jorge Alberto Álvarez Díaz **71**

Revista Salud y Cuidado

ARTÍCULO ORIGINAL

Eficacia del método del ritmo utilizando las aplicaciones móviles de control del ciclo menstrual

Efficacy of the rhythm method using mobile menstrual cycle applications

Eficácia do método do ritmo utilizando aplicações do ciclo menstrual móvel

Nancy Karina García Hernández[1]
http://orcid.org/0009-0006-0742-7594

Jannet Delfina Salgado Guadarrama[1]
http://orcid.org/0000-0002-4720-6829

María Sandra Dávila Villada[1]
http://orcid.org/0000-0003-3603-6462

María Dolores Martínez Garduño[1]
http://orcid.org/0000-0003-1406-2010

Rafael Antonio Estévez Ramos[1]
http://orcid.org/0000-0001-6638-0550

[1] Facultad de Enfermería y Obstetricia, Universidad Autónoma del Estado de México, Estado de México. México

Autor de Correspondencia:

Nancy Karina García-Hernández

Correo electrónico:
ngarciah933@alumno.uaemex.mx

Recibido: 9 julio 2023

Aceptado: 15 agosto 2023

Publicado: 10 septiembre 2023

ISSN: 2954-4459

Resumen

Introducción: El reconocimiento de la fertilidad femenina depende de signos y síntomas que la mujer debe saber identificar, el método del ritmo es de los más utilizados y actualmente existen aplicaciones móviles para llevar este control.

Objetivo: Determinar la eficacia del método del ritmo utilizando las aplicaciones móviles de control del ciclo menstrual.

Metodología: Es un estudio con enfoque cualitativo utilizando el método hermenéutico.

Las participantes fueron mujeres puérperas de 19 a 35 años con previo consentimiento informado.

Con 20 sujetos clave utilizando técnica de saturación de datos. La información se recolecto mediante una guía de entrevista a profundidad.

Se utilizó el análisis de contenido para interpretar los resultados con el programa ATLAS.ti.

Esta obra se encuentra protegida por una Licencia de Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 internacional

Resultados: Con la experiencia que las mujeres han tenido utilizando el método del ritmo guiándose en una aplicación móvil, mencionan que no ha sido del todo efectiva, pero refieren que no tienen la suficiente información para llevarlo a cabo.

Discusión y Conclusiones: Las aplicaciones móviles podrían ser una herramienta útil para llevar el registro del ciclo menstrual, ya que muchas mujeres jóvenes las utilizan, pero la desinformación del método del ritmo conlleva a tener una baja eficacia de éste

Palabras clave: Ciclo menstrual, aplicaciones móviles, métodos naturales de planificación familiar, fertilidad, eficacia.

Abstract

Introduction: The recognition of female fertility depends on signs and symptoms that the woman must know how to identify, the rhythm method is one of the most used and currently there are mobile applications to carry out this control.

Objective: To determine the efficacy of the rhythm method using mobile applications for monitoring the menstrual cycle.

Methodology: This is a qualitative study using the hermeneutic method. The participants were postpartum women between 19 and 35 years of age with prior informed consent. With 20 key subjects using data saturation technique. The information was collected through an in-depth interview guide. Content analysis was used to interpret the results with the ATLAS.ti.

Results: With the experience that the women have had using the rhythm method guided by a mobile application, they mention that it has not been entirely effective, but they refer that they do not have enough information to carry it out.

Discussion and Conclusions: Mobile applications could be a useful tool to keep track of the menstrual cycle, since many young women use them, but the lack of information about the rhythm method leads to its low effectiveness.

Keywords: Menstrual Cycle, mobile applications, natural family planning methods, fertility, efficacy.

Esta obra se encuentra protegida por una Licencia de Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 internacional

Resumo

Introdução: O reconhecimento da fertilidade feminina depende de sinais e sintomas que a mulher deve saber identificar. O método do ritmo é um dos mais amplamente utilizados e existem agora aplicações móveis para este controlo.

Objetivo: Determinar a eficácia do método rítmico utilizando aplicações móveis para o controlo do ciclo menstrual.

Metodologia: Trata-se de um estudo qualitativo que utiliza o método hermenêutico. Os participantes foram mulheres no pós-parto, com idades compreendidas entre os 19 e os 35 anos, com consentimento informado prévio. Com 20 sujeitos-chave, utilizando a técnica de saturação de dados. A informação foi recolhida através de um guião de entrevista em profundidade. A análise de conteúdo foi utilizada para interpretar os resultados com o ATLAS.ti.

Resultados: Com a experiência que as mulheres tiveram utilizando o método do ritmo guiado por uma aplicação móvel, mencionam que não foi totalmente eficaz, mas referem que não têm informação suficiente para a levar a cabo.

Discussão e Conclusão: As aplicações móveis poderiam ser uma ferramenta útil para acompanhar o ciclo menstrual, uma vez que muitas mulheres jovens as utilizam, mas a falta de informação sobre o método rítmico leva a uma baixa eficácia.

Palavras-chave: Ciclo menstrual, aplicativos móveis, métodos naturais de planejamento familiar, fertilidade, eficácia.

Introducción

Los métodos de reconocimiento de la fertilidad ayudan a la mujer a conocer mejor su cuerpo, tienen beneficios que sabiéndolos identificar son de gran ayuda para un mejor control de la fertilidad femenina.

Dentro de estos métodos está el método del ritmo o calendario, en donde la mujer lleva un registro de la duración de sus ciclos menstruales, durante al menos seis meses, identificando entre el periodo más largo y el más corto, después hará un cálculo matemático para identificar cuáles son los días posibles de fertilidad en sus ciclos menstruales posteriores, restándole al más corto 18 días y al más largo 11 días[1].

Esta obra se encuentra protegida por una Licencia de Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 internacional

Este método se conoce desde hace varios años, y el uso de éste, junto con los otros métodos de reconocimiento de la fertilidad no han tenido, por parte de las mujeres, el mismo grado de empleo que los métodos anticonceptivos artificiales, debido a que existen diferentes barreras como son: sociales, económicas, políticas, entre otros[2], que afectan negativamente el uso de éstos, a causa de la desinformación, y existe cierto vacío en los conocimientos con los que cuentan las mujeres.

Actualmente existen herramientas electrónicas que ayudan a la mujer a llevar un registro exacto de sus ciclos menstruales, como las aplicaciones móviles, que son un apoyo para las parejas que buscan un embarazo o evitarlo y programar las relaciones sexuales dependiendo de la ventana fértil[3]. Sin embargo, a pesar de que existen estas herramientas que facilitan el registro en el teléfono móvil, y que ahora las mujeres más jóvenes pueden tener acceso a uno, no indica que sea suficiente para que el método del ritmo sea eficaz.

En un estudio reciente se evaluó la calidad de las aplicaciones del ciclo menstrual, donde menciona que las que obtuvieron una calidad alta son las que incluyen funciones de seguimiento personalizado, y las que obtuvieron un puntaje inferior son las que no satisfacían las necesidades de las mujeres, como la gestión del ciclo menstrual, los días de ovulación y algunas no tenían las funciones predictivas[4].

Con la cantidad de aplicaciones que existen actualmente es difícil encontrar alguna que cumpla con todas las necesidades de cada mujer, por lo que es importante en el uso de estos métodos de reconocimiento de la fertilidad, el conocimiento de estos y funcionamiento.

Otro estudio que evaluó la tasa de embarazo en mujeres con el método de días fijos, que es un método del calendario, con el uso correcto de éstos, la tasa de embarazo fue menor a cinco (5) por cada 100 mujeres por año (5).

Esto es un dato importante para analizar la efectividad del uso de las aplicaciones móviles de control de ciclo menstrual y el uso que le dan las mujeres actualmente, así como si cumplen con las necesidades de ellas, ya que, aunque la aplicación este completa, dependerá mayormente de los conocimientos que tengan las mujeres para poder llevarlos a cabo de forma correcta y que haya mayor seguridad en el uso de estos. Por todo lo anterior el objetivo del estudio es determinar la eficacia del método del ritmo utilizando las aplicaciones móviles de control del ciclo menstrual.

Esta obra se encuentra protegida por una Licencia de Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 internacional

Metodología

Se realizó un estudio con enfoque cualitativo. Las teorías que sustentaron este estudio fueron: las representaciones sociales de Serge Moscovici y la Teoría de la Gestalt de la percepción, el método aplicado fue la hermenéutica.

Los participantes en este estudio fueron 20 mujeres puérperas de entre 19 y 35 años de la comunidad de Atlacomulco que asistieron a consulta de salud reproductiva en el Hospital de Maternidad de Atlacomulco. La muestra fue por saturación de datos; se incluyeron mujeres que cursaran un puerperio normal y sano, con pareja estable y en edad fértil entre los 15 y 49 años, según la Organización Mundial de la Salud.

Se excluyeron mujeres con un puerperio patológico o que presentaran una alteración durante el embarazo. Se utilizó una guía de entrevista a profundidad semiestructurada con nueve preguntas generadas a partir de cuatro preguntas conductoras, se utilizó el análisis de contenido para interpretar los resultados.

Para llevar a cabo las entrevistas se pidió autorización a la jurisdicción sanitaria de Atlacomulco y al Hospital de Maternidad Atlacomulco, se realizaron entre los meses de Septiembre-Octubre, en el turno matutino, en el área de salud reproductiva.

Una vez realizadas las entrevistas, se capturaron de manera textual en el programa Word, y utilizando el programa ATLAS.ti se seleccionaron las citas para después encontrar las categorías, las cuales se identificaron las siguientes: uso de métodos de reconocimiento de la fertilidad, con subcategoría: MRF más utilizado, la categoría: ciclo menstrual, con subcategoría: Uso de aplicaciones móviles para el ciclo menstrual.

Entre los aspectos éticos de considera que es un estudio se sustenta bajo la Declaración de Helsinki.

La Ley General de Salud, en su artículo 100 sobre la investigación en seres humanos, ya que la investigación debe adaptarse a los principios científicos y éticos que justifican a la investigación médica y el Reglamento de la Ley General de Salud

Esta obra se encuentra protegida por una Licencia de Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 internacional

en Materia de Investigación para la Salud en su artículo 17, donde se describe la investigación sin riesgo; en sus artículos 20,21 y 22 para elaborar el consentimiento informado por escrito, donde el sujeto autoriza su participación en la investigación con pleno conocimiento del procedimiento y la capacidad de libre elección y sin coacción alguna.

Dentro de esta ley, en su capítulo IV, de la investigación en mujeres en edad fértil, embarazadas, durante el trabajo de parto y puerperio, lactancia y recién nacidos; las investigaciones realizadas durante el puerperio se permitirán cuando no interfieran con la salud de la madre y del recién nacido[6].

La investigación fue autorizada por el Comité de Ética en Investigación de la Jurisdicción Sanitaria de Atlacomulco con No. de oficio: 208C01011141001T-3207-A/2022.

Resultados

Categoría: Uso de métodos de reconocimiento de la fertilidad

Los métodos de reconocimiento de la fertilidad o también llamados métodos naturales de planificación familiar toman en cuenta los cambios fisiológicos de la mujer durante su ciclo menstrual, se basan en la periodicidad de la fertilidad e infertilidad[7].

En la actualidad, estos métodos no han sido un tema muy difundido, por lo que la mayoría de las mujeres en edad reproductiva prefieren los métodos anticonceptivos artificiales, a pesar de que el uso de estos les provoca efectos secundarios que afectan a la salud.

Sin embargo, algunas mujeres de este estudio, los han llegado a utilizar y otras solo tienen el conocimiento de ellos, por lo que su percepción ha cambiado entorno al uso de estos, por las experiencias que han tenido. Al preguntarles a las mujeres entrevistadas que método de reconocimiento de la fertilidad han utilizado, respondieron lo siguiente:

Esta obra se encuentra protegida por una Licencia de Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 internacional

Llegue a utilizar al principio, el del ritmo. El de moco cervical, lo conozco poco, ese nunca lo puse en práctica, según lo que recuerdo que, si el moquito es más espeso [...] hay probabilidad de embarazo o algo así y cuando es un poquito más líquido es tu periodo fértil entonces más o menos tengo la teoría (E-3).

Una representación social hace que los elementos que construyen y que influyen en la forma de pensamiento y en el actuar de una comunidad, así como de los individuos, den un significativo aporte al reconocimiento de estos[8].

Con las respuestas de las entrevistadas, la mayoría de las mujeres han preferido o elegido utilizar un método anticonceptivo artificial, ya que, aunque cuentan con la información básica, sobre métodos de reconocimiento de la fertilidad o también llamados métodos naturales de planificación familiar, no es suficiente para que los lleven a cabo de una forma correcta y optan por un método hormonal, ya que son los que ellas conocen mejor y que les han informado los profesionales de la salud durante el puerperio. A pesar de que los métodos de reconocimiento de la fertilidad han existido desde hace años atrás y que tienen varios beneficios.

En un medio semirural, las mujeres entrevistadas de este estudio, la mayoría cuenta con estudios hasta nivel medio superior o menor a este, lo que influye en los conocimientos que tienen sobre estos métodos.

Dentro de este grupo de mujeres, la educación escolar, influye en los conocimientos aprendidos ya que refieren que fue donde obtuvieron la mayoría de información específicamente del método del ritmo.

Sin embargo, el uso de anticonceptivos hormonales es más común dentro de esta comunidad, por lo que al preguntarles si conocían los métodos de reconocimiento de la fertilidad, los asocian por sentido común con los métodos que ellas conocen.

En otras de las respuestas que dieron las entrevistadas fueron:

Usaba el método del ritmo [...] llevaba mi calendario menstrual de cada mes, como era regular, no había falla alguna(E-2).

El del ritmo estuve utilizando y [...], si me funciono, pero si necesitas estar como muy pendiente y conocer perfectamente tu ciclo menstrual (E-3).

La representación social sobre los métodos de reconocimiento de la fertilidad en las mujeres se basa principalmente en la percepción que tienen sobre estos, lo que

Esta obra se encuentra protegida por una Licencia de Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 internacional

para ellas básicamente el desconocimiento de la gran parte de estos influye en la utilización correcta lo que forma una objetivación diferente a lo que estos métodos pueden ser.

En este estudio, las mujeres principalmente utilizan el método del ritmo o calendario, sin embargo, a pasar de esto, desconocen los demás métodos naturales, por lo que el resultado podría ser de menor efectividad, aunado con estos factores, la eficacia del método del ritmo podría variar de mujer a mujer, así como también, los conocimientos que muestran sobre su reconocimiento de la fertilidad son menores en comparación con los métodos anticonceptivos, principalmente los métodos hormonales.

Lo que también refieren es el tiempo y dedicación que se debe tener para usar estos métodos, mencionando que se les hace más fácil y cómodo usar algún otro método que solo requiera una visita al médico, aunque la mayoría refiere haber tenido o padecido algún efecto secundario de estos, siguen usándolos o en su caso, dejan utilizar algún método de planificación familiar, lo que puede llevar a embarazos no deseados.

En las consultas prenatales o durante el puerperio, ellas refieren haber tenido información solo de los métodos anticonceptivos menos de los métodos naturales o de reconocimiento de fertilidad. Por lo que desconocen la mayor parte de estos.

Siendo un lugar semirural, existen comunidades indígenas que viven dentro de este, el cual, la representación social de los métodos naturales se podría comparar con estudios anteriores, siendo similar la representación que existe, ya que la percepción que tienen de estos se construye a través de lo que conocen, siendo menor la experiencia que han tenido en usarlos en comparación con los otros métodos anticonceptivos. Es un dato que influye en conocer que tan efectivo seria utilizar las aplicaciones móviles para el control del ciclo menstrual y su relación con el método del ritmo.

Subcategoría: Método de reconocimiento de la fertilidad más utilizado

El método del ritmo es uno de los métodos que más han utilizado algunas de las mujeres entrevistadas, mencionando que, si les ha funcionado, sin embargo, hacen

Esta obra se encuentra protegida por una Licencia de Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 internacional

referencia a que es un método en el cual se debe tener tiempo y dedicación para llevarlo de una forma correcta para que sea efectivo.

Los métodos de reconocimiento de la fertilidad son de gran importancia para llevar un seguimiento diario de todas las observaciones de los biomarcadores, así como también podría ser útil para los médicos u otros clínicos, en aprender a interpretar el gráfico del ciclo femenino para identificar anomalías del ciclo menstrual[10] las mujeres entrevistadas que utilizaron el método del ritmo y mencionan que les fue efectivo, también tenían un ciclo menstrual regular, lo que les facilitaba llevar un control del mismo, lo que podría ser un dato relevante para algunas mujeres el utilizar este método y tener la confianza de su efectividad.

Por lo contario, de las mujeres que no son regulares, mencionan que no utilizan algún método de reconocimiento de la fertilidad.

Categoría: Ciclo menstrual

El ciclo menstrual es un proceso donde los gametos femeninos maduran, llamados ovocitos, lo que produce una serie de cambios dirigidos a lo que da paso a un embarazo, tiene como significado biológico la maduración de un óvulo que se libera cada mes y la preparación del endometrio para que se implante[11].

En la actualidad, existen aplicaciones móviles para la gestión del ciclo menstrual, por lo que las mujeres entrevistadas respondieron lo siguiente sobre el uso de estas:

Si utilizaba las aplicaciones, el de "Mia" y el de "Flo", lo utilizo para anotar mi ciclo menstrual, aunque tiene para anotar síntomas, solo lo utilizo para el ciclo (E-1).

La mayoría de las mujeres que mencionan el uso de estas aplicaciones, también refirieron que su ciclo menstrual es regular, y que solo varia por días, y el uso de estas aplicaciones les facilitan un seguimiento durante meses sobre su ciclo.

Sin embargo, el ciclo menstrual puede verse alterado por diferentes factores como, por ejemplo: estrés, síndrome de ovario poliquístico (SOP), la perimenopausia, hipotiroidismo, hiperprolactinemia o tratamientos con la hormona liberadora de

Esta obra se encuentra protegida por una Licencia de Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 internacional

gonadotropina (GnRH), el cual puede alterar el desarrollo folicular normal y causar irregularidades en el ciclo menstrual[12].

Para las mujeres de este estudio que refieren usar el método del calendario, un factor determinante podría ser que su ciclo menstrual es regular, lo que influye en la decisión de seguir estos métodos, lo que les da seguridad en que los están usando de manera correcta sumando el uso de una herramienta digital como las aplicaciones, de las cuales proporcionan mayores datos pero que ellas no identifican por el desconocimiento de los mismos.

Por lo que solo el llevar el registro de su ciclo menstrual no es suficiente para saber si las aplicaciones que usan tienen cierto rango de error o realmente son efectivas, en cuanto a las predicciones que automáticamente proporcionan.

Subcategoría: Uso de aplicaciones móviles para el control de ciclo menstrual

Por otro lado, también está la utilización de aplicaciones móviles para este registro, lo cual, la mayoría de las entrevistadas mencionan haberlas utilizado, principalmente para el registro del inicio y termino de su ciclo menstrual, posteriormente para saber qué día es el más fértil y cuando es menos fértil.

Al preguntarles si utilizaban alguna aplicación móvil para el control del ciclo menstrual, respondían lo siguiente:

Usaba el método del calendario en la aplicación, pero creo no lo supe usar, pero bueno a mí no me sirvió, pues me embaracé (E-20).

Para métodos anticonceptivos no, para seguimiento de mi ciclo menstrual sí, si lo he utilizado, de hecho, llevo utilizando la aplicación por más de diez años [...] para cuidarme cuando usaba el método del ritmo si, tiene muchísimos años que los utilizo (E-3).

En la aplicación, cuando me dice el día de ovulación es hoy, entonces yo me doy cuenta de que sí, efectivamente si coincide (E-19).

Esta obra se encuentra protegida por una Licencia de Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 internacional

El uso de las aplicaciones móviles para el control del ciclo menstrual por parte de las usuarias ha sido principalmente para llevar el control de cuando inicia su periodo menstrual, pocas conocen las demás funciones que ofrecen este tipo de apps, lo cual es una de las razones por las que refieren ellas que no les fue efectivo, de la forma en que ellas llevaban su registro aunándole los desconocimientos de este método y las que tienen mayor conocimiento sobre el método del ritmo, si las llegan a utilizar, y han registrado sus datos por bastante tiempo.

En otras de las respuestas de las entrevistadas refieren que en el marcador de ovulación si es exacta, sin embargo, son mujeres cuyo periodo menstrual es regular.

Actualmente la creación de aplicaciones para el seguimiento del ciclo menstrual ha ido en aumento, y la oportunidad de tener acceso a estas es bastante fácil, sin embargo, su uso no siempre les fue acertada a las mujeres entrevistadas.

Por otro lado, la predicción de las aplicaciones no siempre es correcta, un estudio realizado en el 2021, sobre el uso de las aplicaciones para el ciclo menstrual, analizó 10 apps y sus funciones, el cual concluyó que las predicciones sobre el ciclo fueron más exactas, aunque en algunas mujeres variaban en días y en cuanto a la ovulación la apps eran menos exactas[13] por lo que éstas si pueden ser una herramienta efectiva en cuanto al uso de registro del ciclo menstrual, sin embargo, los biomarcadores de la fertilidad femenina son datos en los cuales se debe usar principalmente la observación de la mujer en sus cambios físicos y emocionales, ya que una aplicación móvil, puede dar solo los datos más cercanos y no siempre funcionará de la misma forma en todas las mujeres.

Las aplicaciones para el ciclo menstrual son una herramienta que a las adolescentes les llama más la atención y les resulta atractivas por su apariencia, así como, la forma aparente de privacidad para poder explorar su interés por la salud y una forma natural de seguir y comprender los cambios en su desarrollo lo que proporciona un seguimiento de esta información y predicciones sobre su ciclo, lo que puede ser de ayuda para comunicarla a los profesionales de la salud[14].

Para las mujeres entrevistadas, las aplicaciones móviles han sido una herramienta que usan comúnmente con el fin de llevar un control de su ciclo menstrual, algunas de las que conocen el método del ritmo, refieren que, si les ha funcionado,

Esta obra se encuentra protegida por una Licencia de Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 internacional

pero que deben tener tiempo y la disposición de llevarlos a cabo. Y es que, con los métodos de reconocimiento de la fertilidad, uno de los problemas con los que se enfrenta, son que las mujeres han estado diseñadas para controlar su fertilidad con métodos sintéticos, sin dar paso a lo natural, así como, la información que se imparte en las escuelas y por parte de los profesionales de la salud, son principalmente los métodos anticonceptivos artificiales.

Las mujeres que respondieron que no les fue efectivo el método del ritmo, refieren no haber tenido una orientación más completa sobre dicho método, sin embargo, ellas lo llegaron a utilizar, y su percepción hacia estos, les provoca inseguridad en su efectividad.

La representación social que existe dentro de este grupo de mujeres, sobre el uso de los métodos de reconocimiento de la fertilidad, actualmente sigue siendo de desconfianza e inseguridad al usarlos, ya que a pesar de la utilización de herramientas digitales, dentro de esta comunidad semi rural, no todas cuentan con un dispositivo móvil que cumpla las funciones para instalar una aplicación o desconocen el uso de estas, y las que tienen acceso, no las usan en la versión completa, lo que representa barreras para comprobar la efectividad de el uso de estas aplicaciones.

Discusión

La percepción que tienen las mujeres puérperas entrevistadas sobre los métodos de reconocimiento de la fertilidad, especialmente sobre el método del ritmo o calendario, se divide en las que, si les ha funcionado y las que no les fue efectivo, las razones por las que ellas refieren es que no cuentan con los suficientes conocimientos para usarlos y sienten inseguridad.

Los métodos de reconocimiento de la fertilidad son más eficaces si se usan como complemento con otros métodos, como los hormonales, por ejemplo, por situaciones de desapego al tratamiento con la píldora, o cuando no se use ningún otro método[15]. La desinformación de las mujeres entrevistadas, son un factor que interfiere principalmente en el uso de este método, por lo que prefieren utilizar, de acuerdo con la información con la cuentan en ese momento, algún método hormonal, por razones de comodidad y que son de fácil acceso.

Esta obra se encuentra protegida por una Licencia de Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 internacional

Sin embargo, el uso de los métodos de reconocimiento de la fertilidad, conocidos también como métodos tradicionales, son una opción para las mujeres que no cuentan con acceso a un método anticonceptivo, ya que estos no suponen un costo o un acceso a un centro sanitario[16].

Una representación social comprende aspectos como las opiniones, las concepciones, las creencias y las percepciones, entre otros conocimientos que son de sentido común, lo cual, estos son reconocidos por una comunidad social[17].

Para las mujeres entrevistadas, los métodos hormonales, son los que comúnmente conocen y de los cuales han escuchado mayormente en los diferentes medios de información; para ellas, lo que buscan de la anticoncepción es la comodidad, que sean accesibles y que no les cause daño a la salud, por lo que es más fácil que decidan un método que conocen y del cual se sientan seguras, dejando de lado los métodos de reconocimiento de la fertilidad, ya que la percepción que tienen de ellos, es que no son seguros y les causa desconfianza, para la mayoría de ellas.

El uso del método del ritmo, en las mujeres entrevistadas, fue uno de los primeros que ellas utilizaron cuando empezaron su vida sexual activa, ya que refieren que en la escuela recibieron esa información, y lo llegaron a utilizar porque querían cuidarse de una forma más natural, sin causarle daño a su salud, por el contexto donde ellas viven y el grado de formación académica, los métodos de reconocimiento de la fertilidad son una buena opción, ya que algunas de ellas no cuentan con información acerca de los métodos anticonceptivos o es escasa, y en algunas, sus embarazo fueron no planeados, así como el grado de estudios llegan hasta un nivel medio superior o es menor a este.

Un estudio se basó en comparar las afirmaciones sobre el uso de un método moderno del calendario llamado método de los días fijos, que es similar al del ritmo, el cual encontró que las pruebas que existen sobre las afirmaciones de este no apoyan a su eficacia comparándolo con los métodos modernos de acción corta, lo cual induce al error de los usuarios[18]. Para las mujeres entrevistadas que no les funciono el método del ritmo, tienen una percepción negativa hacia la efectividad de este, sin embargo, ellas refirieron tener interés en conocerlos, aunque utilicen un método hormonal, porque les interesó el hecho de que sean naturales.

Esta obra se encuentra protegida por una Licencia de Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 internacional

Para que surja una representación social, existen tres dimensiones que la integran, como la actitud, la información y el campo de representación[19].

Para las mujeres entrevistadas la anticoncepción natural, no es una opción, que para ellas sea la más aceptada, con el uso de las aplicaciones ellas llevan ese registro y han tenido experiencias negativas, y para la minoría asertivas; lo que ellas refieren sobre estos métodos naturales, es que, no cuentan con información o es menor a comparación con los métodos anticonceptivos hormonales, por lo que influye en la toma de decisión y en la percepción, por consiguiente, al no usarlos, la opinión que tienen sobre los métodos de reconocimiento de la fertilidad sigue siendo negativa por el desconocimiento que aún tienen la mayoría de las mujeres entrevistadas.

Una de las herramientas que utilizan actualmente las mujeres entrevistadas, son las aplicaciones móviles para el control del ciclo menstrual.

En un estudio reciente, sobre la precisión de la predicción del día de ovulación usando el método del calendario y las aplicaciones móviles, encontró que la exactitud en las aplicaciones no supero el 21%, sin en cambio, con los métodos del ritmo y de los días estándar, fueron más exactos en predecirla con un 89% y 70%, aun así, siendo baja[20].

Con el flujo cervical se puede distinguir el periodo fértil de una mujer con las secreciones transparentes, elásticas y la lubricación[21], por lo que, para dar mayor eficacia al método del ritmo, es importante que la mujer realice una observación a estas secreciones para tener mayor seguridad de que la aplicación este dando los datos correctos o que la predicción sea la más cercana a la ovulación de la mujer.

En otro estudio, describieron las diferencias en la duración del ciclo menstrual y variabilidad en mujeres de diferentes edades e IMC y usuarias de la aplicación menstrual Flo, encontrando que el mayor porcentaje de ciclos se produjo en el día 15 de ovulación entre las mujeres de 18 a 24 años, el día 14 para mujeres entre 25 a 39 años y el día 12 para mujeres de 40 años[22].

Las aplicaciones que utilizaron las mujeres entrevistadas, la predicción del día de ovulación, en ocasiones si fueron exactas y para otras no coincidían, lo que las

Esta obra se encuentra protegida por una Licencia de Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 internacional

llevo a un fallo en el control de su fertilidad. Teniendo en cuenta que algunas de las mujeres que no usaban las aplicaciones, las edades en las que utilizaron el método del ritmo, fueron cuando empezaron su vida sexual activa, y utilizaban otros medios para anotar los días de su ciclo menstrual.

Por otro lado, las mujeres que refieren haber utilizado el método del ritmo usando las aplicaciones móviles, refieren que, si coincidían los días de ovulación y si les había funcionado, pero fueron una minoría. Otras solamente las utilizaban para anotar los días de su ciclo menstrual, con el desconocimiento de que pudiera ser una herramienta para el control de su fertilidad.

Las representaciones sociales pueden ser compartidas dentro de la mente de los individuos, sin embargo, no siempre deben estar de acuerdo con ellas, y la forma de ver la realidad puede ser de manera hegemónica, polémica y/o emancipada[23].

Para las mujeres entrevistadas, el uso de las aplicaciones para el control del ciclo menstrual, ha sido una herramienta útil, sin embargo, tienen opiniones diferentes, ya que el uso que le dan no es con el mismo fin, por lo que las que opinan o tienen una percepción negativa hacia ellas, es porque la utilizaron para no embarazarse, el cual refieren que no les funciono, y las que tienen una percepción u opinión positiva, las utilizan solo para llevar un registro de su ciclo menstrual, o han tenido una experiencia positiva al usarlas.

Por lo que influyen mucho las experiencias que tienen para tener una opinión acerca de ellas, y que la realidad que ven sobre éstos varía entre este grupo.

Conclusiones

El método del ritmo o también llamado del calendario, el cual se encuentra dentro de los métodos de reconocimiento de la fertilidad, es el que conocen comúnmente las mujeres entrevistadas, y que algunas lo han usado desde el inicio de su vida sexual y son pocas las mujeres que lo siguen utilizando.

Las aplicaciones móviles para el control del ciclo menstrual son una herramienta que facilita el registro y son prácticas, ya que en la actualidad es más fácil el acceso a una, sobre todo para las mujeres más jóvenes, y funciona para llevar el método del ritmo o calendario, además de tener otros elementos como por ejemplo anotar el tipo de moco cervical, la temperatura, el peso, sueño, entre otros, sin embargo, la cantidad de aplicaciones de este tipo son bastante, y no todas cumplen con una real predicción.

Esta obra se encuentra protegida por una Licencia de Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 internacional

Una falta de información sobre el reconocimiento de la fertilidad en las mujeres entrevistadas hace que haya fallos en el uso del método del ritmo, por lo que la eficacia de las aplicaciones se ve afectada por este desconocimiento, lo que hace que las mujeres puedan percibir a estos métodos como no tan seguros.

Por lo que el uso que le dan algunas mujeres entrevistadas a estas aplicaciones solo es para anotar los días de su ciclo menstrual, ignorando las demás funciones y prefiriendo usar un método anticonceptivo artificial, porque se sienten más seguras.

El conocimiento de la fertilidad no depende de una aplicación electrónica, sino que la mujer deba conocer su cuerpo, y no depender de lo que una aplicación, que no es muy segura o predictiva, pueda decirle cómo funciona su fertilidad, lo que sí, es que puede ser una herramienta que facilite este control.

Por todo lo anterior se concluye que, la efectividad del método del ritmo utilizando las aplicaciones para el control del ciclo menstrual en las mujeres entrevistadas, se ve afectado por diferentes barreras, como la falta de información sobre el uso correcto de este método, por lo que también el desconocimiento de cómo funciona la fertilidad femenina y sus biomarcadores, lo que influye en el uso de las aplicaciones móviles, a pesar de que estas, también no cuentan con una seguridad completa, lo que desconocen también las mujeres entrevistadas, y que se ha comprobado que son pocas las aplicaciones que son más efectivas que otras, sin embargo, las mujeres que respondieron que si les fue efectiva, son pocas y teniendo en cuenta que su ciclo menstrual es regular y que las llevan utilizando por algunos años, lo cual, les dio la seguridad de usarlas y con el poco conocimiento que tienen, si les fue efectivo.

Por lo contrario, a las mujeres que no les funciono, son mayoría, y refieren no tener conocimientos suficientes para tener la seguridad de usarlos, lo que las lleva a elegir un método anticonceptivo artificial, principalmente los hormonales. Por lo que es una oportunidad para que haya mayor difusión sobre los métodos de reconocimiento de la fertilidad, ya que todos influyen para llevar un control de la fertilidad femenina de una forma más natural y completa, para que la mujer pueda conocer mejor su cuerpo y decidir de forma más consciente que método de planificación familiar le beneficia sin causar mayor daño a su salud.

Con las barreras que existen para que la información pueda llegar a una población mas amplia, dificulta la adquisición de conocimiento, para las mujeres en edad fértil y sobre todo en poblaciones semirrurales, por lo que la percepción que tienen será variada, sin embargo, la mayoría resulta tener inseguridad al usar los métodos de reconocimiento de la fertilidad usando las aplicaciones móviles.

Esta obra se encuentra protegida por una Licencia de Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 internacional

Agradecimientos

A las autoridades y personal de salud del Hospital Maternidad de Atlacomulco, por las facilidades otorgadas en la realización de este trabajo de investigación.

Agradezco a las mujeres que participaron en las entrevistas que se realizaron, brindando espacio de su tiempo y respondiendo asertivamente a las entrevistas.

Referencias

1. A1. Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva. Lineamientos Técnicos Para la Prescripción y Uso de Métodos Anticonceptivos en México. [Internet] 2022. Available from: https://www.gob.mx/salud/cnegsr/es/articulos/lineamientos-tecnicos-para-la-prescripcion-y-uso-de-metodos-anticonceptivos-en-mexico-310155?idiom=es.

2. Sada-Garibay C., Pardo Sáenz JM. La situación de los métodos de regulación natural de la fertilidad humana en México: una propuesta para su expansión. Universidad de Navarra [Internet]. 2014. Available from: https://hdl.handle.net/10171/55679.

3. Jukic A, Jahnke H, MacNell N, Bradley D, Malloy M, Baird D. Feasibility of leveraging menstrual cycle tracking apps for preconception research recruitment. Front Reprod Health. [Internet]. 2022; 4(981878). Available from: doi: 10.3389/frph.2022.981878. eCollection 2022.

4. Ko S, Lee L, An D, Woo H. Menstrual Tracking Mobile App Review by Consumers and Health Care Providers: Quality Evaluations Study. JMIR Mhealth Uhealth. [Internet]. 2023; 11(e40921). Available from: doi: 10.2196/40921.

5. Sung S, Abramovitz A. Natural Family Planning. 2023 Jul 24. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 Jan– Available from: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31536267/

6. Cámara de Diputados del H. Congreso de la Union. Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud. [Internet] 2014.. Available from: https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg_LGS_MIS.pdf.

Esta obra se encuentra protegida por una Licencia de Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 internacional

7. Padilha T, Deretti E. Método de Ovulación Billings: entre la eficacia y el desconocimiento. Revista Bioética. [Internet] 2021; 29(1):210. Available from: https://doi.org/10.1590/1983-80422021291460

8. Suárez-Vaca M., Robles-Rodriguez E. Panorama de las Representaciones Sociales. Educación y ciencia. [Internet] 2021;(25). Available from: 10.19053/0120-7105.eyc.2021.25.e12578

9. Guzman L., Caal S., Peterson K., Ramos M., Hickman S. The use of fertility awareness methods (FAM) among young adult Latina and black women: what do they know and how well do they use it? Use of FAM among Latina and black women in the United States. Contraception. [Internet] 2013 Aug;88(2):232-8. Available from: doi: 10.1016/j.contraception.2013.05.015

10. Duane M, Stanford JB, Porucznik CA, Vigil P. Fertility Awareness-Based Methods for Women's Health and Family Planning. Front Med (Lausanne). [Internet] 2022 May 24;9:858977. Available from: doi: 10.3389/fmed.2022.858977.

11. Zanin L., Paez A., Correa C., De Bortoli M. Ciclo menstrual: sintomatología y regularidad del estilo de vida diario. Fundamentos en Humanidades [Internet]. 2011;XII(24):103-123 Available from: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18426920004

12. Murcia JM., Esparza ML. La ventana de la fertilidad y marcadores biológicos: revisión y análisis en ciclos ovulatorios normales. Persona y bioética. [Internet]. 2011; 15(2): 149-165. Available from: https://www.redalyc.org/pdf/832/83222479004.pdf

13. Worsfold L., Marriott L., Johnson S., Harper J. Period tracker applications: What menstrual cycle information are they giving women? Womens Health (Lond). [Internet]. 2021;(17). Available from: doi: 10.1177/17455065211049905.

14. Fowler L., Gillard C, Morain S. Teenage use of smartphone applications for menstrual cycle tracking. Pediatrics. [Internet]. 2020; 145(5):e20192954. Available from: doi: 10.1542/peds.

15. Hassoun D. Méthodes de contraception naturelle et méthodes barrières. RPC contraception CNGOF [Natural Family Planning methods and Barrier: CNGOF Contraception Guidelines. Gynecologie, obstetrique, fertilite & senologie. [Internet] 2018; 46(12):873-882 Available from: https://doi.org/10.1016/j.gofs.2018.10.002

Esta obra se encuentra protegida por una Licencia de Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 internacional

16. Marquez M., Kabamalan M., Laguna E. Traditional and Modern Contraceptive Method Use in the Philippines: Trends and Determinants 2003–2013. Stud Fam Plann. [Internet] 2018 Jun;49(2):95-113. Available from: doi: 10.1111/sifp.12051

17. Calixto R. Representaciones sociales del medio ambiente. Perfiles educativos. [Internet] 2008 30(120): 33-62. Available from: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982008000200003&lng=es&tlng=es.

18. Cicely A. Marston KC. Does the evidence support global promotion of the calendar-based? Contraception. [Internet] 2016; 93(6):492-497. Available from: https://doi.org/10.1016/j.contraception.2016.01.006

19. Cavazos-Zarazúa JL. Representaciones Sociales y Metodología estadística. Humanitas. [Internet] 2017; II(42):121-138. Available from: https://humanitas.uanl.mx/index.php/ah/article/view/17/18

20. Johnson S., Marriott L., Zinaman M. Can apps and calendar methods predict ovulation with accuracy? Curr Med Res Opin. [Internet] 2018; 34(9). 1587-1594. Available from: doi: 10.1080/03007995.2018.1475348.

21. FACTS. Sympto-Thermal Method. [Internet] 2014. Available from: https://www.factsaboutfertility.org/wp-content/uploads/2014/09/SymptoThermalPEH.pdf.

22. Grieger J, Norman R. Menstrual Cycle Length and Patterns in a Global Cohort of Women Using a Mobile Phone App: Retrospective Cohort Study. J Med Internet Res. [Internet] 2020 Jun 24;22(6):e17109. Available from: doi: 10.2196/17109.

23. Valencia LC. Teoría de las Representaciones Sociales aplicada al estudio del turismo. El Periplo Sustentable. [Internet] 2021;(41). Available from: https://doi.org/10.36677/elperiplo.v0i41.14357

Esta obra se encuentra protegida por una Licencia de Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 internacional