

## CÓMO REDUCIR LAS PROBABILIDADES DE DIVORCO

Tú probablemente has visto el devastador sufrimiento que puede ocasionar el divorcio, no solo a la pareja, sino también a los hijos. Y como alrededor del 50% de los matrimonios terminan en divorcio, no hay garantía de que no pueda sucederte a ti. ¿O sí la hay?

La Dra. Janet Smith, experta en matrimonios, dice que tú puedes casi garantizarte a ti mismo (a) un matrimonio exitoso, duradero, libre de divorcio o infidelidad. Y los que han seguido su "fórmula para el éxito en el matrimonio" han descubierto que tiene razón.

Si tú y tu futuro (a) esposo (a) usan su fórmula, pueden cortar las probabilidades de divorcio del 50% a por debajo del 5%.

Una de las claves de los cuatro puntos de la fórmula para el éxito es la práctica de los métodos naturales de planificación de la familia (PNF). Créelo o no, el porcentaje de divorcios entre los que practican la PNF es tan solo entre el 2% y el 4%. Y la Liga de Pareja a Pareja (Couple to Couple League), que promueve y enseña el uso de la PNF, informa que entre sus 1200 consejeros la tasa de divorcio es del 1.3%. Esto está muy lejos de la tasa de divorcios que ha llegado a ser la norma en años recientes. Según el demógrafo de la Universidad de Stanford, Robert Michaels, el extenso uso de la contracepción artificial es una de las causas principales del dramático aumento de la tasa de divorcios.

¿Por qué es tan eficaz la PNF? Por una parte, el uso de contraceptivos hace que la mujer se sienta como un "objeto sexual". Por otra parte la píldora anticonceptiva produce irritación y depresión, aumento de peso y disminución del deseo sexual. Estos problemas ponen a prueba aún a los mejores matrimonios.

Además, la PNF requiere mucho amor, atención, caricias, respeto y sobre todo comunicación. Estas cosas indudablemente conducen a un matrimonio más duradero, más feliz y exitoso.

Por supuesto, muchas parejas confunden la PNF con el llamado "Método del ritmo". Pero los dos son muy distintos. La PNF aprovecha los avances de la ciencia médica, que permiten a la mujer identificar precisamente cuando es fértil y cuando no. Si usted sigue el método, sus probabilidades de quedar embarazada son casi nulas. Las estadísticas muestran que la PNF es tan confiable como la píldora. De hecho, según un informe del British Medical Journal, la PNF es el método más efectivo de planificación familiar.

Más aún, la PNF es 100% natural, y no tiene ninguno de los efectos devastadores de la píldora.

### ¿Puede la píldora matarte?

Unos 13.8 millones de mujeres en EE.UU. toman la píldora. Tomando en cuenta que 7.9 muertes relacionadas con la píldora ocurren cada año por cada 100,000 mujeres entre las edades de 15 a 44, (1) esto significa que por lo menos 1,090 mujeres mueren en los EE.UU. cada año debido al uso de anticonceptivos orales.

El 50% de la mujeres que toman la píldora descontinúan su uso en el primer año, porque sufren los efectos colaterales o desarrollan enfermedades benignas en la mama o alguna anomalía en los órganos sexuales. (2)

Muchas jóvenes tratan de vivir una vida natural, sin químicos, pero muchas toman la píldora, cuyos poderosos químicos afectan todo su cuerpo, comenzando con el cerebro.

Para aprender más acerca de los poco conocidos riesgos de la píldora (especialmente para las mujeres jóvenes), verifica con The Couple to Couple League International - Liga de pareja a pareja - en: [www.pfli.org](http://www.pfli.org). O consulta la sección sobre la anticoncepción en este portal.

### **La ovulación de "escape" y el embarazo**

La ovulación de "escape" ("breakthrough ovulation") ocurre cuando el ovario de una mujer libera un óvulo a pesar de que está tomando la píldora u otro tipo de anticonceptivo. Cuando esto sucede la mujer puede quedar embarazada.

Tasas de ovulación de escape:

- Píldora y mini-píldora 50% (1)
- Norplant 50-60% (2)
- Depo-Provera 40-60% (3)
- DIU (dispositivo intrauterino) 100% (4)
- Puesto que más de 17 millones de mujeres americanas usan la píldora u otro tipo de "control químico por contraceptivos" -se estima que la ovulación de escape lleva al embarazo con tal frecuencia, que de siete a doce millones de niños pequeñitos son matados en el vientre de su madre por un aborto, en sus primeras etapas de vida.(5)