



The Royal Women's Hospital Information for Women

3. Métodos anticonceptivos: La píldora anticonceptiva

Abril de 2004

3. CONTRACEPTION: THE PILL

¿Por qué debería utilizar métodos anticonceptivos?

Los métodos anticonceptivos son necesarios si se desea evitar un embarazo no deseado e infecciones de transmisión sexual.

Todos los meses, el ovario de la mujer produce un óvulo. Cuando el hombre eyacula, su semen contiene millones de espermatozoides. Sólo es necesario uno de los espermatozoides para fertilizar un óvulo e iniciar un embarazo. Si una pareja tiene relaciones sexuales (con el pene en la vagina) y no toma precauciones, existe un alto riesgo de embarazo. Los métodos anticonceptivos le permiten mantener relaciones sexuales y evitar embarazos no deseados.

Siempre es buena idea utilizar un condón

En Australia hay más de 20.000 nuevos casos de infecciones con enfermedades de transmisión sexual al año. Una de las enfermedades más comunes es la clamidia, que puede conducir a la infertilidad si no se la trata. La mejor protección contra las infecciones es el condón. Si utiliza un condón y un lubricante con base de agua en todas las relaciones sexuales, tendrá menos riesgo de contagiarse de VIH/SIDA y de muchas otras enfermedades de transmisión sexual.

Píldoras anticonceptivas

Hay dos tipos principales de píldoras anticonceptivas de administración oral. La píldora anticonceptiva combinada contiene dos hormonas y hace que los ovarios dejen de producir un óvulo. La píldora anticonceptiva que sólo contiene progesterona (minipíldora) contiene sólo una hormona. Su funcionamiento consiste en cambiar la mucosidad de la entrada del útero para que el esperma no la atraviese y no fertilice el óvulo.

La píldora anticonceptiva que sólo contiene progesterona es un poco menos eficaz que la píldora anticonceptiva combinada.

La píldora anticonceptiva combinada

¿Funciona bien?

La píldora anticonceptiva combinada tiene un 98% de efectividad **si se la toma correctamente**. La efectividad se reduce si se toma la píldora de manera irregular, si hay diarrea y vómitos y si se toman antibióticos u otras drogas. No hay protección contra el embarazo hasta que se hayan tomado las píldoras hormonales durante siete días. La píldora anticonceptiva no provoca infertilidad.

Ventajas

- Sangrado regular con menor pérdida de sangre.
- Suele mejorar el acné.
- Mejora o ausencia de síndrome premenstrual, el cual puede provocar síntomas incómodos y cambios de ánimo en los días anteriores al comienzo del período menstrual.

Desventajas

- Senos blandos, náuseas (sentirse enferma) y sangrado abundante, principalmente en los primeros meses en que se toma la píldora anticonceptiva.
- La píldora anticonceptiva puede provocar aumento de peso, cambios de ánimo o pérdida de la libido en algunas mujeres.
- Problemas de salud inusuales.

Riesgos para la salud

Es inusual que la píldora anticonceptiva provoque problemas de salud graves. Fumar aumenta el riesgo de sufrir efectos dañinos. La píldora anticonceptiva no es adecuada para las mujeres que presentan las siguientes dolencias:

- Migraña focal.
- Historia de coágulos en la sangre.
- Problemas en el hígado.
- Sangrado vaginal inusual.

La píldora anticonceptiva que sólo contiene progesterona, o “minipíldora”

La píldora anticonceptiva que sólo contiene progesterona, o “minipíldora”, sólo contiene una hormona femenina.

La progesterona hace que la mucosa del cérvix se haga más ancha. De esta manera, la mucosa actúa como una tapa que evita que el espermatozoides ingrese al útero y llegue a fertilizar el óvulo. Tiene una efectividad del 95 por ciento.

En la mayoría de las mujeres, la “minipíldora” no provocará que se detenga el ciclo menstrual normal.

La “minipíldora” se toma a diario sin interrupciones. Al comenzar a tomar la “minipíldora”, se recomienda el uso de un método anticonceptivo adicional (por ejemplo, condones) durante 48 horas. Es importante no retrasarse más de tres horas cuando se toma la “minipíldora”.

Es adecuada para las mujeres que están amamantando y se puede seguir tomando cuando el bebé deja de tomar leche materna.

Cómo tomar la píldora anticonceptiva**Recuerde:**

- Tome una píldora por día, todos los días.
- Tome las píldoras a la misma hora todos los días, o a horas tan similares como sea posible.
- Si olvida tomar la píldora, tómela tan pronto lo recuerde y tome la siguiente píldora a la hora de siempre al siguiente día.

Puede regresar la fertilidad, y usted puede quedar embarazada, si:

- Se ha retrasado más de 12 horas en tomar la píldora.
- Deja de tomar la píldora y no usa ningún otro método anticonceptivo.

Cuándo no tendrá protección contra el embarazo:

- Durante el primer paquete, hasta que haya tomado siete píldoras hormonales consecutivas.
- Si vomita o tiene diarrea.
- Cuando esté tomando algún otro medicamento que afecte la absorción de la píldora (por ejemplo, antibióticos).
- Cuando no haya tomado la píldora o se haya demorado más de 12 horas en tomar la píldora.

En estos casos, continúe tomando la píldora pero utilice otro método anticonceptivo (por ejemplo, condones) hasta que haya tomado nuevamente siete píldoras hormonales consecutivas.

PERO si estos siete días se superponen con el final del paquete, no tome las siete píldoras inactivas y comience a tomar las píldoras de hormonas del siguiente paquete. Si no está segura de qué píldoras son inactivas, pregúntele a su médico o llame a la Choices Clinic, al departamento de emergencias o al Centro de Información para la Salud de la Mujer (*Women's Health Information Centre*). El número aparece al final de este folleto explicativo.

La píldora anticonceptiva de emergencia (Anteriormente llamada "píldora del día siguiente)

La píldora anticonceptiva de emergencia se puede obtener sin receta en una farmacia.

Si no utilizó ningún método anticonceptivo y mantuvo relaciones sexuales cuando no lo tenía planeado, o el condón se rompió, y no desea quedar embarazada, puede tomar la píldora anticonceptiva de emergencia. La píldora anticonceptiva de emergencia es más efectiva cuanto más pronto se la tome. Debe comenzar con la píldora anticonceptiva de emergencia dentro de los tres días (72) de haber mantenido relaciones sexuales sin protección. **Sin embargo, es más efectiva cuanto más pronto se la tome.**

¿Cómo se toma?

El método anticonceptivo de emergencia más común consiste de dos píldoras individuales que se toman con una diferencia de 12 horas. Este método previene aproximadamente el 85% de los embarazos no deseados.

Hay otros métodos anticonceptivos de emergencia que consisten de varias píldoras anticonceptivas combinadas. Estos métodos ya no son recomendados porque son menos efectivos y tienen más efectos secundarios. Todos los métodos anticonceptivos de emergencia son más efectivos cuanto más pronto se los tome después de las relaciones sexuales.

Es importante tener en cuenta que la píldora anticonceptiva de emergencia no es recomendable como un método anticonceptivo regular. No es tan efectiva como la píldora anticonceptiva de uso continuo.

Efectos secundarios posibles

Los efectos secundarios son poco comunes, pero algunas mujeres presentan senos blandos y dolores de cabeza.

Dónde obtener más información

Women's Health Information Centre (RWH)

(03) 8345 3045

1800 442 007 (llamada gratuita) Correo electrónico: whic@thewomens.org.au

<http://www.thewomens.org.au>

Otros folletos explicativos del RWH que pueden serle de utilidad

El RWH tiene una amplia variedad de folletos explicativos en varios idiomas. Estos folletos están disponibles en Internet. <http://www.thewomens.org.au>

También puede solicitarle a la persona que la atienda en el Royal Women's Hospital que le dé una copia impresa de otros folletos explicativos sobre los métodos anticonceptivos. Solicite los siguientes folletos:

- N° 1 *Métodos anticonceptivos – Las opciones*
- N° 2 *Condomes y diafragmas*
- N° 4 *Depo Provera – una inyección anticonceptiva*
- N° 5 *Implanon – Un implante anticonceptivo*
- N° 6 *DIU (dispositivo intrauterino)*

Parte de la información de este folleto está basada en el folleto *Información básica sobre los métodos anticonceptivos*, publicado por FPA Health.

Prohibida su reproducción con fines comerciales sin el permiso de FPA Health y The Royal Women's Hospital.

