

LA PÍLDORA (ANTICONCEPTIVA ORAL)



¿Qué es la píldora?

La píldora es el método más popular para el control de la natalidad. Hay muchas marcas diferentes de píldoras y vienen en paquetes de 21 o 28 píldoras. Se toma una píldora cada día. Las primeras 21 píldoras tienen una combinación de las hormonas sintéticas estrógeno y progesterona. La píldora detiene la ovulación, lo cual previene que el ovario suelte un óvulo. La píldora también aumenta la mucosidad cervical, y de esta manera es más difícil que los espermatozoides entren al útero. Las hormonas en la píldora previenen la fecundación. Las últimas 7 píldoras de un paquete de 28 no tienen hormonas y son sólo para no dejar la rutina de tomar una píldora todos los días. La píldora es un método anticonceptivo que tiene una efectividad del 92% al 99.9%. No protege contra infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH/SIDA.

Uso

Cuando comience la píldora durante los primeros seis días de su menstruación o seis días después de un aborto, la píldora es efectiva de inmediato. Si comienza la píldora en cualquier otro momento, es efectiva después de un mes. Puede usar un condón cuando tome la píldora para disminuir el riesgo de salir embarazada, o de contraer una infección de transmisión sexual.

Empezar la píldora: Hay varias maneras en que puede empezar a tomar la píldora. Una manera común es empezar el primer día de su regla o el primer día después de un aborto. Algunas mujeres prefieren empezar el primer domingo después de su regla o después de un aborto.

Continuar: Tome una píldora todos los días hasta que termine un paquete completo. Intente tomar la píldora en el momento de una actividad que usted haga a diario, como comer o cepillarse los dientes. Si usted tiene un paquete que contiene 28 días, empiece un paquete nuevo inmediatamente después de terminar con el anterior. Si usted tiene un paquete de 21 días, tome una píldora todos los días por 21 días, no tome píldoras por 7 días, entonces inmediatamente empiece un paquete nuevo.

Su salud

Es posible que algunas mujeres no puedan tomar la píldora debido al riesgo de problemas de salud serios. Las mujeres que tienen más de 35 años y fuman, o que tengan cualquiera de las siguientes condiciones, no deben tomar la píldora:

- ◆ Historial de ataques al corazón o embolio
- ◆ Coágulos sanguíneos
- ◆ Sangrado vaginal sin explicación
- ◆ Cáncer conocido o sospechado
- ◆ Embarazo sospechado o conocido
- ◆ Enfermedad del hígado

Es posible que las mujeres que tienen menos de 35 años y fuman, y si tienen migrañas, enfermedad de la vesícula, hipertensión, diabetes, epilepsia, enfermedad de hemáties falciformes, cirugía

electiva, historial de coágulos sanguíneos, o enfermedades del hígado o del corazón, no puedan tomar la píldora. Su proveedor le puede ayudar a decidir.

Las mujeres que usan la píldora corren un riesgo mayor de ataque al corazón y embolio. Aún se desconocen los efectos de la píldora en el cáncer de los senos. La píldora disminuye la posibilidad de desarrollar cáncer en los ovarios, cáncer endometrial y enfermedad inflamatoria pélvica.

Efectos secundarios

Según el cuerpo se acostumbra a los cambios hormonales provocados por la píldora, algunas mujeres experimentan algunos efectos secundarios menores, los cuales incluyen:

- ◆ Sangrado irregular o goteo
- ◆ Náusea
- ◆ Senos adoloridos
- ◆ Aumento de peso y/o retención de agua
- ◆ Manchas oscuras en la piel
- ◆ Cambios de humor

Los efectos secundarios por lo regular desaparecen después de 2 a 3 ciclos. Si sus efectos secundarios son molestos después de 2 a 3 ciclos o si tiene sangrado abundante, continúe tomando la píldora y llame a la clínica para hacer una cita para hablar acerca de su receta.

Interacción con otras medicinas

La efectividad de la píldora disminuye cuando se toman ciertas medicinas, incluyendo medicinas antibióticas, antiepilépticas, para la tuberculosis y para las migrañas. Si usted está tomando cualquier medicina, déjeselo saber a su proveedor. Cuando use medicinas que puedan interferir con la píldora, considere usar un método anticonceptivo adicional de respaldo, como un condón y espermicida. Al igual que con todas las drogas, es bueno informarle a su proveedor si usted está usando un anticonceptivo hormonal.

Señales de peligro

Las mujeres que experimentan cualquiera de los siguientes síntomas mientras estén tomando la píldora deben de llamar la clínica de inmediato:

- dolores abdominales (severos)
- dolor de pecho o falta de respiración
- dolores de cabeza (severos)
- problemas con la vista, como visión borrosa
- dolor severo en las piernas o brazos o entumecimiento

Si se le olvida tomar la píldora: Empezó tarde

La manera más común de salir embarazada cuando está tomando la píldora es si empiezan tarde.

Si comienza su siguiente paquete 1 día tarde: Tome 2 píldoras en cuanto se recuerde y 1 píldora cada día después. Use un anticonceptivo adicional de respaldo por dos semanas.

Si comienza su siguiente paquete 2 días tarde: Tome 2 píldoras cada día por 2 días, después continúe como de costumbre. Use un anticonceptivo de respaldo por dos semanas.

Si comienza su siguiente paquete 3 días o más tarde: Llame a la clínica para instrucciones.

Si se le olvida tomar la píldora: En medio del ciclo

1 píldora olvidada. Tómela en cuanto se recuerde y tome su próxima píldora a la hora de costumbre. Esto puede significar que debe tomar 2 píldoras en un día.

2 píldoras consecutivas olvidadas en las primeras dos semanas: Tome dos píldoras el día en que se recuerde y dos píldoras el día siguiente. Después termine el paquete como de costumbre. Use otro anticonceptivo por una semana.

2 píldoras consecutivas olvidadas en la tercera semana: Siga tomando una píldora todos los días hasta el domingo. El domingo, deseche el resto del paquete, y empiece un paquete nuevo. Use otro anticonceptivo por una semana.

3 o más píldoras consecutivas olvidadas en cualquier momento: Siga tomando una píldora cada día hasta el domingo. El domingo deseche el resto del paquete y empiece uno nuevo. Use otro anticonceptivo por dos semanas.

Si se le olvida tomar cualquiera de las últimas 7 pastillas de un paquete de 28 días no aumenta el riesgo de salir embarazada. Deje de tomar las pastillas que olvidó, pero asegúrese de empezar su siguiente paquete a tiempo.

Si no le llega la regla

No necesariamente está embarazada si no le baja su regla. Sin embargo, si salta una regla, debe considerar esa posibilidad y hacerse una prueba de embarazo. Si salta una regla, piense en cuán probable es que esté embarazada. También considere los riesgos de continuar tomando la píldora anticonceptiva. Un embarazo es más probable:

- ◆ en los primeros meses de usar la píldora
- ◆ si se le olvidó tomar cualquier píldora
- ◆ si está tomando alguna otra medicina (especialmente un antibiótico)
- ◆ si ha estado enferma (vomitando y/o diarrea)

Si se le olvidó tomar una o más píldoras y no le llega la regla ese mes, recomendamos que venga a la clínica para hacer una prueba sensitiva de embarazo.

Si salta dos reglas consecutivas, puede que sea normal o puede ser una señal de que está embarazada. Se recomienda pruebas de embarazo de inmediato. Si queda embarazada cuando esté tomando la píldora, probablemente no correrá riesgos de defectos de nacimiento.

Su fertilidad futura

Las mujeres que desean salir embarazadas pueden dejar de usar la píldora en cualquier momento. Su fertilidad puede regresar de inmediato o puede tardarse unos meses.

Ventajas

- ◆ Su regla puede ser más liviana o más regular.
- ◆ Fácil de usar.
- ◆ No afecta su fertilidad futura.
- ◆ No interrumpe la estimulación erótica inicial.
- ◆ Puede proteger contra el cáncer del útero y ovarios.
- ◆ Puede reducir el acné.
- ◆ Puede usarse como anticonceptivo de emergencia.

Desventajas

- ◆ No protege contra las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el HIV/SIDA.
- ◆ Tiene que tomarse cada día.
- ◆ Es menos efectiva cuando se toma con ciertas medicinas.
- ◆ Aumenta el riesgo de un ataque al corazón o embolio.
- ◆ Requiere una receta.

Anticonceptivo de Emergencia

Algunas marcas de píldoras se pueden usar como Anticonceptivo de Emergencia (EC por sus siglas en inglés). El EC se toma para prevenir el embarazo a más tardar a 120 horas tras haber tenido relaciones sexuales sin protección. El EC funciona dándole al cuerpo un corto pero alto nivel de una hormona sintética que interrumpe el curso de las hormonas necesarias para mantener un embarazo. Para información sobre la dosis que corresponde a su marca de píldoras, llame a la clínica, puede leer el sitio web de las FWHC, o puede llamar la **línea gratuita EC al 1-800-584-9911**, las 24 horas del día en inglés y español.

Recursos

Cedar River Clinics: www.CedarRiverClinics.org

Feminist Women's Health Center: www.FWHC.org

Birth Control Comparison Chart / Tabla de comparación de métodos de control de la natalidad
www.birth-control-comparison.info

Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas:
www.ourbodiesourselves.org/ncnv.htm

Anticonceptivo de Emergencia: www.not-2-late.com

Información sobre anticonceptivos: www.saludhoy.com

Infecciones de transmisión sexual:
www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/sexuallytransmitteddiseases.html

www.fhi.org/sp/Topics/STI.htm