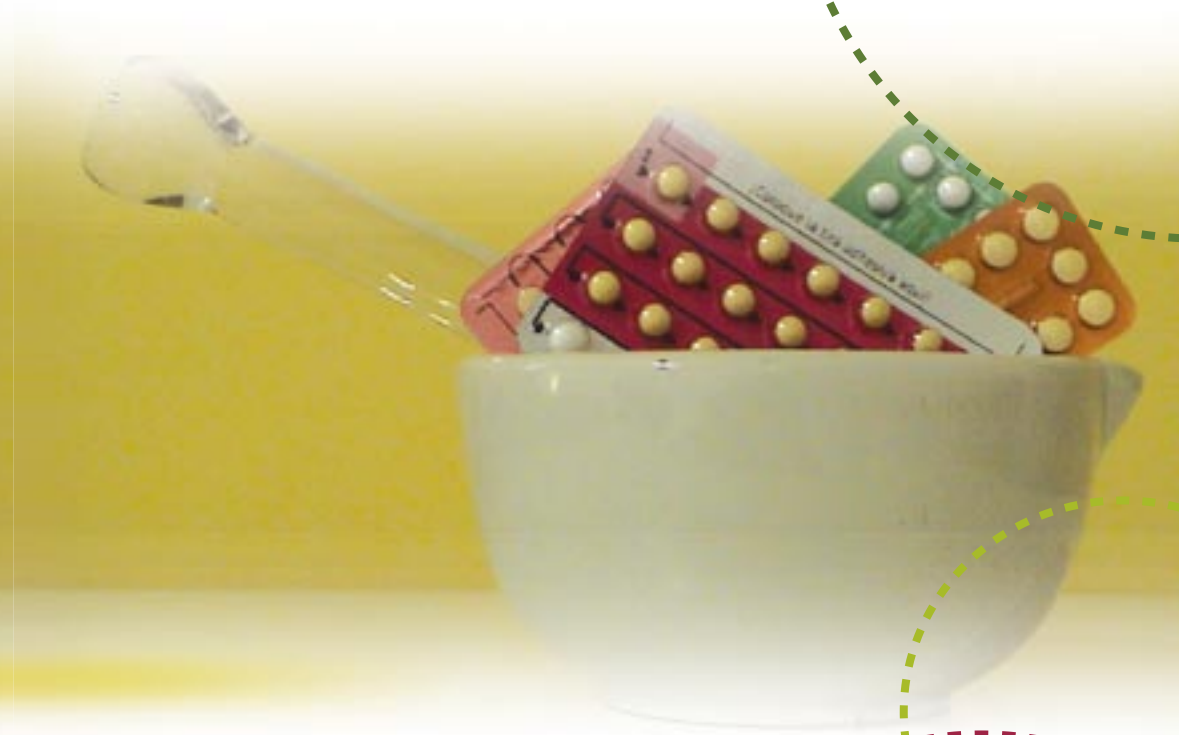


Anticonceptivos
hormonales

La píldora
anticonceptiva



LOGO COLEGIO

NO LO OLVIDE
PREGUNTE SIEMPRE A SU FARMACÉUTICO
Él le informará sobre ésta y otras cuestiones
relacionadas con su salud

Uso racional del medicamento

LA PÍLDORA

Los anticonceptivos hormonales constituyen el método anticonceptivo reversible más eficaz para evitar embarazos no deseados, siempre y cuando se utilice de una manera correcta.

La "píldora" es un fármaco compuesto por hormonas sintéticas similares a las hormonas naturales femeninas (estrógenos y progesterona). Su mecanismo de acción principal consiste en impedir la ovulación, pero además produce un espesamiento del moco que hay en el orificio de entrada al útero y, por ello, dificulta la entrada de los espermatozoides.

Existe una gran cantidad de píldoras diferentes, y es el especialista el que debe decidir cuál es la más indicada para cada paciente. Jamás debe una mujer automedicarse y tomar la misma píldora que su vecina o una amiga.

Para tomar la píldora es necesario, primeramente, una revisión ginecológica. Esta visita al especialista se producirá, posteriormente, todos los años, y será el ginecólogo quien valore la periodicidad de las revisiones dependiendo de las circunstancias específicas de cada mujer.

¿Cómo se toma la píldora?

- Generalmente, cada envase tiene 21 píldoras. La primera se toma el primer día de la hemorragia menstrual y después una cada día durante los 20 días siguientes.
- Al finalizar las 21 píldoras se deja una semana de descanso —en la que aparece de nuevo la "regla"— y se comienza otro envase tras los 7 días de descanso.
- Recientemente han aparecido en el mercado envases de 28 píldoras. El funcionamiento es el mismo, pero permite que la mujer tenga el hábito diario de toma, de modo que sea más difícil olvidar la toma diaria.

- La píldora se puede tomar a cualquier hora, pero es una buena idea asociar la toma a un hecho habitual —para evitar olvidos—, como, por ejemplo, tras lavarse los dientes, después de la cena, al ir a la cama, en el desayuno... Lo importante no es la hora, sino tomarla todos los días a la misma hora aproximadamente.

¿Quién puede tomar la píldora?

- En general, la píldora la puede tomar cualquier mujer sana. Sin embargo, no se recomienda su uso antes de los 16 años —para dejar que se complete la maduración sexual de forma natural— ni después de los 45 años —a esta edad aumenta el riesgo de padecer alteraciones de los vasos sanguíneos o del corazón.
- Entre estas dos edades, y si no hay enfermedades o antecedentes que la contraindiquen, la píldora es una alternativa anticonceptiva eficaz y segura. Tampoco se recomienda fumar mientras se toma la píldora. Esta advertencia es especialmente importante a partir de los 35 años. En cualquier caso, comenzar a tomar la píldora es otra buena razón sanitaria para dejar de fumar.

¿Desde qué momento es efectiva la píldora?

- La píldora es efectiva desde la primera toma. No obstante, si antes de empezar con la píldora estás empleando un método anticonceptivo no hormonal, es una buena idea mantener ese método (por ejemplo: preservativo) durante el primer mes de uso de la píldora.
- Así estarás protegida hasta que te acostumbres a la forma de tomarla, estar segura de que no hay olvidos, etcétera.

¿Qué hago si olvido tomar una píldora?

- Si te das cuenta del olvido antes de 12 horas, simplemente toma la píldora olvidada nada más recordarlo y la siguiente a la hora habitual —así que puede ser que ese día tomes dos píldoras—. La protección anticonceptiva no se ha perdido ni siquiera aunque hayas mantenido relaciones sexuales en esas 12 horas.
- Si han pasado más de 12 horas desde el momento en que debieras haberla tomado, ya no se puede garantizar la eficacia anticonceptiva. Debes omitir la píldora olvidada (que se quede en el envase) y tomar la siguiente a la hora habitual.
 - No obstante, deberás emplear durante el resto de ese ciclo otro método anticonceptivo (como el preservativo).
 - Esto mismo es aplicable si vomitaras dentro de las 3-4 horas siguientes a haber ingerido la píldora.
 - También se debe hacer lo mismo si, mientras empleas la píldora, tuvieras una diarrea intensa, como cuando se tiene una gastroenteritis.

¿Afecta la píldora a la menstruación?

- La píldora también se usa en mujeres que tienen ciclos menstruales irregulares con el fin de hacerlos regulares.
- Por eso, si empleas la píldora, las "reglas" aparecerán más o menos cada 28 días. Habitualmente, la cantidad de flujo es mucho menor y la regla dura menos tiempo. También es muy probable que, si tenías reglas dolorosas, ahora sean mucho menos molestas o, incluso, indoloras.
- Sólo en algunos casos se pueden presentar hemorragias entre dos reglas. Por lo general, estas hemorragias son muy escasas (manchado) y no necesitan siquiera el uso de tampones o compresas. Esto es más habitual en los tres primeros meses de uso de la píldora, y suele desaparecer con el uso.

¿Engorda la píldora?

- No tiene por qué hacerlo. Lo habitual es que el peso se mantenga invariable o varíe dentro de ± 2 kilos.

¿Qué efectos secundarios tiene?

- Los efectos secundarios, en general, son infrecuentes y leves y normalmente desaparecen con el uso. Ocasionalmente, puede aparecer, por ejemplo, sensación de tensión en los pechos, dolor de cabeza, mareos o náuseas. Si se repiten con frecuencia, o son intensos, consulta a tu ginecólogo.

¿Cuándo no debo tomarla?

- Aunque suele ser bien tolerada, existen circunstancias en las que no es aconsejable el uso de la píldora. Por ello, es importante que el ginecólogo haga una evaluación clínica antes de su uso.

¿Previene el sida?

- No. El único método anticonceptivo que protege contra el sida es el preservativo.

¿Recuperaré la fertilidad?

- Sí. Una vez que deja de tomarse la píldora se recupera la posibilidad de quedar embarazada.

¿Qué hago si no tengo la regla en la semana de descanso?

- Puede ser síntoma de que ha habido un fallo en el control hormonal. En este caso, debes consultar a tu ginecólogo.

¿Debo descansar cada cierto tiempo?

- No es, en principio, necesario. De todas formas, tu ginecólogo te indicará la pauta más adecuada.

¿Puedo tomar otros medicamentos mientras tomo la píldora?

- Algunos medicamentos pueden anular el efecto anticonceptivo de la píldora e, igualmente, la píldora puede alterar el efecto de algunos medicamentos.

- Recuerda que también las plantas medicinales son medicamentos.

- Por ello, consulta a tu farmacéutico antes de tomar otros medicamentos cuando estés usando la píldora.

