

### ¿Qué son las pastillas anticonceptivas?



Las pastillas anticonceptivas, también conocidas como “la píldora” o anticonceptivos orales son consideradas un método anticonceptivo temporal.

Son pequeñas tabletas con dosis de hormonas que se toman diariamente, pueden ser muy eficaces para planear un embarazo, siempre que se usen correctamente, sin embargo éstas no protegen contra infecciones de transmisión sexual, por lo que se recomienda combinarlas con algún método de barrera como el condón masculino o femenino.

Contienen estrógenos y progestinas sintéticos que se asemejan a las hormonas que normalmente se producen en el cuerpo de la mujer (por la hipófisis y los ovarios).

Existen dos fórmulas básicas que permiten atender diferentes necesidades de las mujeres:

- 1▯ Pastillas que combinan estrógenos y progestinas, llamadas anticonceptivos orales combinados
- 2 Pastillas que utilizan sólo progestinas

Se pueden encontrar en presentaciones de 21, 28 o 35 pastillas.

Por ser un método temporal, permiten un retorno de la fertilidad al suspenderlo.

El uso de las pastillas requiere una valoración previa de un médico o personal de salud.

{tab=1}

## Orales combinados

### **¿Qué son los hormonales orales combinados?**

Son métodos temporales que contienen dos hormonas: estrógeno y progestina parecidas a las que produce el organismo de la mujer.

Por su composición hormonal y por el número de pastillas que contiene el paquete, hay dos presentaciones:

Caja con 28 tabletas o pastillas: 21 pastillas contienen estrógeno y progestina y las últimas siete no contienen hormonas sino hierro, almidón o lactosa, resultando ciclos de 28, para administrarse sin interrupción.

Caja con 21 tabletas o pastillas: Sólo contiene las pastillas de hormonas por lo que se suspende la toma durante siete días.

### **¿Cuál es la diferencia entre las pastillas que son de 21 y las que son de 28?**

No hay diferencia en cuanto a su fórmula, pero en las de 28, las siete últimas contienen hierro, almidón o lactosa. Se toma una cada día sin descanso, mientras que las de 21 hay un descanso de siete días entre un paquete y otro.

### **¿Cómo actúan los hormonales orales combinados?**

Impiden que el óvulo salga del ovario y, por lo tanto, la mujer no se embaraza. Además, hacen más espeso el moco del cuello del útero, impidiendo el paso de los espermatozoides.

### **¿Cuánto tiempo después de interrumpir el uso de la pastilla se recupera la fertilidad?**

Puede ser inmediatamente o puede haber una corta demora de uno o dos meses en el restablecimiento de la menstruación y de la ovulación.

### **¿Es verdad que las pastillas ayudan a regular el ciclo menstrual?**

Las pastillas regulan el ciclo menstrual de la mujer y reducen la cantidad de sangrado en un promedio de aproximadamente 60 por ciento. El uso de la pastilla puede reducir o eliminar los cólicos menstruales y el dolor que sufren algunas mujeres a la mitad de su ciclo menstrual.

### **¿Qué tan seguros son los hormonales orales combinados?**

Si son usados correctamente, la efectividad de los hormonales orales combinados es de 99%, sin embargo, la eficacia puede disminuir hasta un 92% por el uso incorrecto de la píldora. La

falla del método se debe principalmente al olvido en la toma de la pastilla.

### **¿Quiénes las pueden tomar los hormonales orales combinados?**

Mujeres con vida sexual activa que se puedan habituar fácilmente a tomar la pastilla anticonceptiva todos los días y a la misma hora, con o sin antecedentes de embarazo, incluyendo adolescentes.

### **¿Quiénes NO pueden tomar pastillas combinadas de ningún tipo?**

Las personas que presentan las siguientes condiciones:

- Las mujeres que están lactando
- Las mujeres que están embarazadas o sospechan estarlo
- Las mujeres que tienen alguna enfermedad hepática o renal
- Las mujeres que tienen padecimientos cardíacos
- Hipertensión mayor de 160-100
- Diabetes con complicaciones vasculares
- Las mujeres que padecen cáncer del seno o de la matriz
- Las mujeres que tienen várices

### **¿Quiénes pueden usar hormonales orales combinados, pero bajo estricto control médico?**

Las mujeres que presenten los siguientes problemas o condiciones:

- Sangrado vaginal por causa desconocida
- Fumadoras mayores de 35 años
- Hipertensión arterial
- Diabetes no controlada
- Enfermedades sanguíneas
- Fibromas de la matriz
- Jaqueca o migraña

### **¿Qué riesgos de salud tienen las mujeres que fuman y toman la pastilla?**

Los cigarrillos en combinación con los anticonceptivos orales aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares.. Para las mujeres jóvenes este riesgo es menor, pero aumenta a partir de los 35 años de edad.

### **¿Hasta que edad se pueden tomar las pastillas?**

Las pastillas se pueden tomar en cualquier momento de la etapa reproductiva. Es recomendable que a partir de los 35 años sólo se tomen bajo vigilancia médica.

### **¿Las adolescentes pueden usar pastillas?**

Sí, las adolescentes pueden usar pastillas anticonceptivas, siempre y cuando ya hayan tenido entre 6 y 12 menstruaciones regulares y estén bajo vigilancia médica. Revisar ésta información

### **¿Cómo se usan correctamente las pastillas?**

Si se utiliza la presentación con 21 pastillas deben seguirse tres pasos:

- Tomar la primera pastilla en los primeros cinco días de la menstruación o excepcionalmente hasta el sexto o séptimo día de haber empezado la menstruación.
- Tomar una pastilla diaria a la misma hora hasta completar las 21 pastillas, de preferencia después del alimento.
- Al terminar las 21 pastillas, se dejan pasar siete días sin tomarlas. Se empieza el siguiente paquete al octavo día.

Si se utiliza la presentación con 28 pastillas:

- Tomar la primer pastilla desde el primer día de la menstruación.
- Tomar una pastilla diaria a la misma hora hasta completar las 28 pastillas de preferencia después del alimento.
- Al terminar el paquete debe reiniciar un nuevo ciclo sin interrupción.

En cualquiera de las presentaciones debe suspenderse la toma dos semanas antes de una cirugía mayor y durante la inmovilización prolongada de una extremidad, para reiniciar en el siguiente ciclo menstrual, dentro de los primeros cinco días.

### **¿Se pueden tomar pastillas y antibióticos al mismo tiempo?**

Con algunos antibióticos (rifampicina y griseofulvina) hay una disminución del efecto anticonceptivo e incluso pudiera alterarse el efecto del antibiótico. La mujer debe consultar al

médico y cerciorarse de este posible efecto y mientras tanto usar un método alternativo de respaldo como el condón.

### **¿Qué hacer si se presenta diarrea o vómito al tomar las pastillas?**

Continuar tomando las pastillas y usar un método de barrera (condón u óvulos) para mayor protección, ya que posiblemente no se absorba la hormona.

### **¿Cuándo se puede abandonar el uso de las pastillas?**

Toda mujer puede dejar o cambiar a otro método anticonceptivo cuando desee, incluso puede hacerlo sin haber terminado el paquete de pastillas, pero tendrá que considerar que si su intención es no embarazarse quedará sin protección anticonceptiva si no empieza a usar otro método inmediatamente (condón u óvulos).

### **¿Cuándo empiezan a hacer efecto las pastillas?**

Si se comienzan a tomar las pastillas desde el primer día de la menstruación tienen un efecto anticonceptivo inmediato. Pero es importante recordar que si no se toman correctamente, no tendrán la misma efectividad. En caso de no empezar a tiempo o que se haya olvidado tomar la pastilla, se debe usar un método de barrera.

### **¿Cuánto dura la protección anticonceptiva de las pastillas?**

La protección anticonceptiva dura el tiempo que se tomen las pastillas en forma correcta.

### **¿Qué efectos o malestares se pueden presentar?**

Algunas mujeres pueden presentar los siguientes efectos secundarios al tomar las pastillas anticonceptivas:

- Dolor de cabeza
- Náuseas (tomar la píldora con alimentos puede reducir las náuseas)
- Vómito y mareo (durante los primeros ciclos)
- Dolor de senos
- Manchas faciales
- Manchado intermenstrual

La mayoría de los efectos secundarios tienden a desaparecer después de los tres meses de haber iniciado el método, el cuerpo se va acostumbrando al nivel de hormonas de las pastillas. Si las molestias continúan, debe consultarse al médico.

### **¿Las pastillas producen acné?**

El acné con frecuencia disminuye en mujeres que toman anticonceptivos orales, sin embargo, el componente progestágeno de los anticonceptivos orales puede asociarse con efectos adversos como el acné y la piel grasosa.

### **¿Las pastillas protegen contra las infecciones de transmisión sexual incluido el VIH?**

Los anticonceptivos hormonales NO protegen contra las infecciones de transmisión sexual, por ese motivo es recomendable usar condón sistemáticamente.

### **¿Puede nacer el niño con algún defecto si la mujer queda embarazada y está tomando pastillas anticonceptivas?**

Si se da cuenta que está embarazada, suspenda inmediatamente las pastillas anticonceptivas. El tomar pastillas durante los primeros meses del embarazo puede incrementar el riesgo de tener un bebé con defectos congénitos.

### **¿Qué consecuencias puede tener la mujer si usa por mucho tiempo las pastillas o se inicia el uso a una edad temprana?**

Ninguna, siempre y cuando se tenga vigilancia médica.

### **¿Existe el riesgo de cáncer con el uso de pastillas anticonceptivas?**

Las pastillas anticonceptivas no causan cáncer. No obstante, si la mujer ya tiene cáncer en el aparato reproductor, la ingestión de pastillas lo puede agravar, ya que el estrógeno que contiene puede acelerar el crecimiento de algunos tipos de cáncer en el aparato reproductor y en los senos.

### **¿Qué hacer en caso de olvidar tomar la pastilla?**

Cuando se olvida tomar una pastilla:

- Tomar la pastilla olvidada (de ayer) tan pronto se acuerde y tomar la pastilla de hoy a la hora acostumbrada.
- Deberá seguir tomando las pastillas restantes normalmente.

Cuando se olvida tomar dos pastillas seguidas:

- Tomar las dos pastillas olvidadas tan pronto como se acuerde y dos al día siguiente; posiblemente tenga un pequeño sangrado que no es motivo de alarma.
- Debe continuar tomando las pastillas normalmente como se encuentra indicado en el paquete, si se tienen relaciones sexuales se recomienda usar un método de barrera como el condón o algún espermicida por un periodo de siete días.

Cuando se olvidan tres ó más pastillas:

- Se recomienda suspender la toma de las pastillas que olvidó tomar y las que sobran; la protección contra un embarazo ya no es segura.
  - Se debe usar un método anticonceptivo de apoyo (condón o algún espermicida).
- Cuando se presente el sangrado de la menstruación (el cual puede adelantarse) continuar un nuevo paquete como si fuera el primero.

### **¿Qué hacer si continúan los efectos secundarios?**

Si los efectos secundarios continúan, consultar inmediatamente al médico.

### **¿Qué hacer si hay sospecha de embarazo?**

Acudir al médico para descartar o confirmar embarazo.

### **¿Cuándo se tiene que ir a revisión con el médico mientras se toman las pastillas?**

Se tiene que realizar una primer visita al mes de iniciada la toma del anticonceptivo oral y posteriormente cada año, o antes si no se presenta algún inconveniente.

Realizar el Papanicolaou para prevenir el cáncer cérvico-uterino, por lo menos una vez al año.

### **¿En qué casos se debe acudir al médico de forma inmediata si se están tomando las pastillas?**

Cuando se presente alguna de las siguientes situaciones:

- Reacción alérgica a las pastillas
- Dolor abdominal intenso (severo)
- Dolor en el pecho intenso, tos y dificultad al respirar
- Dolor de cabeza intenso, mareos, debilidad, adormecimiento de partes del cuerpo
- Problemas de la vista repentinos, pérdida de la vista, vista borrosa
- Dolor severo en las piernas, (muslo o pantorrilla)
- Sangrado continuo
- Cambio de producto comercial (marca de pastillas)
- Aparición de enfermedad no relacionada con las pastillas que implique el consumo de medicamentos, ya que pueden interferir con el efecto de las pastillas anticonceptivas

{tab=2}

### **Orales con sólo progestina**

#### **¿Qué son estos hormonales orales con sólo progestina?**

La minipíldora o píldora de progestágeno es un anticonceptivo oral hormonal que no contiene estrógenos. Viene en paquetes de 28 y 35 pastillas.

#### **¿Cómo actúan los hormonales orales con sólo progestina?**

Impiden que el óvulo salga del ovario y, por lo tanto, la mujer no se embaraza. Además, hacen más espeso el moco del cuello del útero, impidiendo el paso de los espermatozoides.

#### **¿Cuánto tiempo después de interrumpir el uso de la pastilla se recupera la fertilidad?**

La mujer puede recuperar la fertilidad al terminar el último ciclo de pastillas. En algunos casos vuelve a ser fértil uno o dos meses después de terminar el uso de la misma.

#### **¿Qué tan seguros son los hormonales orales con sólo progestina?**

Si son usados correctamente, su efectividad varía entre 90 y 97% pero el uso inadecuado



disminuye su efectividad.

### **¿Quiénes pueden tomar los hormonales orales con sólo progestina?**

- Mujeres con vida sexual activa, incluyendo adolescentes
- Mujeres en periodo de posparto, poscesárea, lactando (seis semanas después del parto) o sin amamantar
- Mujeres en el postaborto inmediato

### **¿Quiénes NO pueden tomar los hormonales orales con sólo progestina?**

Las mujeres que:

- Están lactando durante las primeras semanas posparto
- Están embarazadas o sospechan estarlo
- Tienen alguna enfermedad hepática o renal
- Tienen padecimientos cardíacos
- Sufren de jaqueca o migraña
- Han tenido sangrado vaginal anormal o por causa desconocida

### **¿Cómo se usan correctamente las pastillas?**

De preferencia se debe empezar el primer día de la menstruación, si se toma después del primero y antes del sexto día del inicio de la menstruación, se deberá usar un método de barrera (condón u óvulos) como apoyo durante siete días.

Tomar una pastilla diaria a la misma hora sin interrupción, incluso durante la menstruación, hasta que se decida dejar o cambiar a otro método.

Al terminar un paquete de 35 pastillas iniciar el otro al día siguiente.

En el posparto o poscesárea, cuando la mujer está lactando, se debe iniciar el uso después de la sexta semana del parto. Si no está lactando, se puede iniciar inmediatamente.

Al suspender totalmente la lactancia, se recomienda cambiar a otro método.

Se debe seleccionar un método adicional (condones) para los siguientes casos:

- Durante los primeros siete días si es el primer paquete de pastillas
- Por las siguientes 48 horas si toma una pastilla tres horas tarde

- Por el resto del ciclo si tiene diarrea o vómito
- Por el resto del ciclo si está tomando antibióticos como rifampicina, ampicilina y tetraciclina
- Si quiere protegerse contra las infecciones de transmisión sexual y VIH
- Si se le acaban las pastillas y no se inicia un nuevo paquete de pastillas.

### **¿Qué efectos o malestares se pueden presentar?**

- Irregularidades menstruales (sangrado continuo o prolongado, manchado intermenstrual o ausencia de regla)
- Dolor de cabeza
- Dolor de senos

### **¿Qué situaciones especiales se pueden presentar cuando se toman las píldoras y qué hacer?**

En caso de olvido de una o más pastillas: se debe continuar con el ciclo, y además se debe usar un método de barrera (condón)

En caso de ausencia de menstruación, si además se hubiera olvidado tomar una o más pastillas, se debe hacer una prueba de embarazo y acudir al médico.

Si continúan los efectos secundarios aunque sean leves, acuda con el médico.

Si se presentan irregularidades menstruales intolerables, se pueden suspender las pastillas y se debe acudir con el médico.

Si se presenta diarrea o vómito, se debe usar un método de barrera adicional.

### **¿Cuándo se tiene que ir a revisión con el médico mientras se toman las píldoras?**

- Al mes de haber iniciado el ciclo de pastillas.
- Posteriormente al menos una vez cada año.
- Para prevenir le cáncer cérvico-uterino efectuarse el Papanicolaou cada vez que lo recomiende el médico, por lo menos una vez al año.