

Lo que Usted debe Saber sobre la Anticoncepción de Ciclo Prolongado

¿Ha usted pensado alguna vez lo conveniente que sería el no tener su período mensualmente? ¿Se ha imaginado la conveniencia de no tener que empa-car toallas sanitarias al viajar o el no padecer de calambres menstruales durante exámenes finales o una presentación importante? ¿Necesita usted de anticonceptivos, o sea, de un método eficaz para prevenir un embarazo? Si éste es el caso, usted debe informarse sobre “La Anticoncepción de Ciclo Prolongado”.

Anticoncepción de Ciclo Prolongado

La anticoncepción de ciclo prolongado se refiere al uso de un método hormonal anti-conceptivo como los anticonceptivos orales (AOs), el parche o el anillo vaginal, cuyo propósito no solo es prevenir un embarazo sino también prevenir los períodos mensuales. Durante años, los médicos, las enfermeras matriculadas, las parteras y los asistentes de los doctores han recetado los AOs cuando las mujeres desean suprimir su período menstrual debido a vacaciones, participación en deportes, su boda o luna de miel, aún si no necesitan un anticonceptivo. Al presente, este método de aplazar o eliminar el período menstrual es cada vez más común.

Mientras que las encuestas demuestran que las mujeres están interesadas en tener menos períodos o en suprimir los períodos por completo, existen dudas si éste es un método seguro y saludable.

Manera en la que Funcionan

Muchas de las mujeres están familiarizadas con la inyección anticonceptiva la cual contiene la hormona progesterona. Al usar este método, los períodos regulares usualmente cesan, pero es posible que se presente un goteo irregular. Un tipo de dispositivo intrauterino (DIU) el cual contiene la misma hormona posee efectos semejantes.

Usted también puede usar AO's monofásicos, el parche anticonceptivo o el anillo vaginal los cuales contienen las hormonas progesterona y estrógeno, sin suspender el ciclo por la semana que usualmente se suspende. Después de haber tomado las píldoras de hormonas por 3 semanas, usted empezará a tomar un paquete nuevo de píldoras sin tomar las píldoras mímicas o sin dejar de tomar las pastillas por una semana. Lo mismo se aplica para el parche y el anillo vaginal. Después de haber usado los parches por 3 semanas, usted comienza inmediatamente la cuarta, quinta y sexta semana sin suspender el ciclo por una semana y una vez que usted remueve el anillo vaginal, debe insertar inmediatamente uno nuevo sin esperarse una semana.

Al presente, este método de aplazar o eliminar el período menstrual es cada vez más común.

Si, es seguro

Debido a que las mujeres están acostumbradas a tener períodos mensuales, parece “antinatural” el suprimirlos. Las mujeres se preocupan de que la sangre se acumulará en el útero en vez de ser desalojada durante la menstruación. Sin embargo, éste no es el caso. Cuando el cuerpo de una mujer reacciona a sus propias hormonas, la cubierta uterina se engruesa mensualmente con el fin de prepararse a recibir un óvulo fertilizado. Si el óvulo no es fertilizado, las hormonas envían un mensaje para desechar la cubierta; lo cual constituye el período menstrual. Los métodos anticonceptivos

la Anticoncepción de Ciclo Prolongado

que contienen hormonas hacen que la cubierta uterina permanezca delgada en vez de engrosar. Aunque usted use los métodos por 3 semanas o más, existe muy poco grosor en la cubierta uterina. Cuando la mujer suspende el método por una semana, su cuerpo responde al cambio repentino de hormonas al desechar la cubierta, pero debido a que la cubierta es delgada, el sangrado es normalmente más ligero que un período regular.

Una vez que usted decida cesar el uso de los métodos, por ejemplo, si desea embarazarse, sus propias hormonas reaccionan y sus períodos regresan a un patrón normal. El usar la anticoncepción de ciclo prolongado no afectará su habilidad de embarazarse en un futuro.

Usando la Anticoncepción de Ciclo Prolongado

Las mujeres que no desean tener períodos menstruales mensuales y que no padecen de condiciones médicas para las cuales sería riesgoso el uso de hormonas, pueden usar cualquier método. Las mujeres mayores de 35 años las cuales fuman, las mujeres que han padecido de coágulos sanguíneos en sus piernas o pulmones, derrames cerebrales o ataques cardíacos, problemas en la válvula del corazón, presión arterial incontrolable, migrañas complicadas o cáncer del seno, no pueden usar los AOs, el parche o anillo vaginal pero generalmente pueden usar el DIU. Usted puede usar la anticoncepción de ciclo prolongado aunque no necesite de un método anticonceptivo. Si usted padece de problemas relacionados con su período menstrual, tales como calambres dolorosos, migrañas relacionadas con su regla o períodos de sangrado excesivo los cuales causan anemia, es posible que el ciclo prolongado le sea benéfico. Esta opción puede ser considerada por las atletas, las mujeres en el ejército, las personas que viajan o simplemente las mujeres que no desean tener períodos.

Cuando usted comienza a usar los AOs, el parche o anillo vaginal, no espere que el sangrado cese inmediatamente. Aún, las mujeres que usan dichos métodos apropiadamente, seguido padecen de un goteo o sangrado

imprevisible. Generalmente, esto mejora después de unos meses, pero existe la posibilidad de que continúe; sin embargo, el sangrado será más ligero que en los períodos mensuales.

Los efectos secundarios del uso del régimen prolongado son similares a los efectos secundarios de los métodos usados regularmente. Por lo general, son insignificantes y mejoran cuando el tiempo pasa. Si los efectos secundarios son particularmente incómodos o si no desaparecen en pocas semanas o meses, podría ser benéfico el cambio de método (p. ej. de los AOs al parche) o de una marca a otra de píldora.

Si usted usa la anticoncepción de ciclo prolongado, usted necesitará una mayor cantidad de AOs, parches o anillos vaginales al año que lo usual. Las mujeres que usan dichos métodos por 3 semanas, suspendiéndolos por 1 semana, requieren de 13 paquetes para 12 meses. Cuando usted usa el ciclo prolongado, si selecciona tener 4 períodos al año, necesitará 16 paquetes. Si selecciona suprimir los períodos por completo, necesitará 17 paquetes. Es probable que su seguro médico sólo cubra la cantidad estándar de 13 paquetes. Si usted decide usar el régimen prolongado debido a problemas médicos, es probable que su médico pueda pedir al seguro que cubra el costo. Usted también puede comunicarse con su seguro médico y pedirles que actualicen sus pólizas, ya que muchas mujeres están seleccionando el régimen prolongado. Si usted no tiene seguro o si su seguro no cubre los productos adicionales, tome en consideración la cantidad de dinero que se está ahorrando en productos que usaría durante su menstruación.

Conclusión

La anticoncepción de ciclo prolongado es una opción lógica para muchas mujeres. Frecuentemente, los médicos olvidan ofrecer a sus pacientes dicha opción. Si usted está interesada en usar este método como anticonceptivo, o desea usarlo por razones médicas o simplemente por conveniencia, asegúrese de pedirlo.

FUENTES INFORMATIVAS

- **Asociación de Médicos Profesionales en la Reproducción**
<http://www.arhp.org/hormonalcontraception>

Este informe para la paciente fue redactado por Diane E. Judge, APN/CNP, usando contexto de Kaunitz AM. Menstruación: Actitudes y Opciones Nuevas. Revista al Cuidado de la Salud de la Mujer. 31 de octubre de 2001 y Clark B, Edelman A. La Supresión Menstrual con la Anticoncepción del Ciclo Prolongado de Hormonas. The Female Patient. 2006;31(2):38-40.