

Lo que Usted debe Saber sobre la Anticoncepción Hormonal

La anticoncepción hormonal es una forma popular de control de natalidad debido a muchas razones: es confiable, fácil de usar, eficaz y segura para la mayoría de las mujeres. También, está disponible en una gran variedad de opciones – lo cual puede hacer que sea difícil decidir cual es la correcta para Ud.

¿Qué tipo de opciones tengo?

Anticonceptivos hormonales—independientemente del método—contienen las hormonas femeninas, estrógeno y progesterina o sólo progesterina. Las hormonas son transmitidas de varias maneras:

- **Píldora.** El tipo que contiene estrógeno y progesterina es extremadamente eficaz (de 2 a 3 embarazos por cada 100 mujeres que nunca olvidaron tomar la píldora). El tipo que contiene sólo progesterina (minipíldora) es una opción para las mujeres que no deben tomar estrógeno, padecen de migrañas o tienen presión arterial alta. La eficacia de la minipíldora es semejante a la de la píldora. Los tres regímenes, basados en que tan frecuentemente desee tener su período menstrual son:
 - 21/7 (período mensual)
 - 84/7 (períodos cada 3 meses)
 - 365 (sin períodos planeados)
- **Parche.** Se aplica una vez a la semana por 3 semanas, trabaja transdérmicamente (a través de la piel) y contiene estrógeno y progesterina. Es tan eficaz como los anticonceptivos orales - la píldora y la minipíldora, pero su eficacia parece disminuir ligeramente en las mujeres que pesan más de 198 libras.
- **Anillo vaginal.** Es un anillo de plástico flexible el cual es insertado en la vagina y permanece allí por 3 semanas. Ni Ud. ni su pareja lo pueden sentir. Es muy eficaz, presentándose sólo 1 embarazo en cada 100 mujeres.

- **Inyectable.** Este anticonceptivo es inyectado en un músculo una vez cada 3 meses. El rango de eficacia es menos de 1 embarazo por cada 100 mujeres.
- **Anticonceptivo intrauterino (AIU).** Es un dispositivo intrauterino pequeño de plástico o cobre (DIU) el cual es colocado en el útero por un proveedor de atención médica. El DIU de cobre es eficaz por 10 años. El otro contiene progesterina y puede permanecer en el útero por 5 años. Se presenta menos de 1 embarazo en cada 100 mujeres, al usar la AIU.

El mejor método de control de natalidad es el que Ud. vaya a usar consistentemente, refiriéndose a que Ud. necesita decidir cual corresponde más a su estilo de vida y a sus necesidades.

- **Implante de Progesterina.** Recientemente, fue aprobado para ser usado en los Estados Unidos, dicho implante es insertado debajo de la piel y es eficaz de 3 a 5 años. El rango de eficacia es menos de 1 embarazo por cada 100 mujeres. Puede ser removido si Ud. decide embarazarse.



la Anticoncepción Hormonal

¿Cómo selecciono el mejor método para mí?

El mejor método de control de natalidad es el que Ud. vaya a usar consistentemente, refiriéndose a que Ud. necesita decidir cual corresponde más a su estilo de vida y a sus necesidades. También, es importante que considere si los beneficios son mayores que los riesgos.

¿Qué beneficios debo considerar?

Las siguientes son algunas de las cosas que Ud. debe considerar para tomar su decisión:

- ¿El método es eficaz? ¿Qué tan eficaz es?
- ¿Qué tan alto es el riesgo de embarazarse mientras uno lo usa?

Todos los métodos hormonales son reversibles, pero difieren en la cantidad de tiempo que le tome a su cuerpo estar listo para embarazarse.

- ¿Es conveniente? ¿Cuáles son las probabilidades de que se acuerde de usarlo?
- ¿Por cuánto tiempo trabaja? (Otro punto de vista es: ¿Qué tan seguido tengo que recordar usarlo?)
- ¿Es reversible (puedo embarazarme cuando lo desee)?
- ¿Tiene efectos secundarios y cuales son?
- El posible que la píldora proporcione beneficios que no estén relacionados con la anticoncepción los cuales incluyen de disminución del cáncer endometrial y ovárico, mejoría del acné/hirsutismo y reducción de la dismenorrea y los períodos de sangrado excesivo.

¿Cuáles son los efectos secundarios?

Los efectos secundarios más comunes asociados con los anticonceptivos hormonales son el sangrado entre los períodos (esto es más común con la minipíldora), sensibilidad en los senos, náusea y vómito. Normalmente, los efectos secundarios desaparecen a como su cuerpo se adapta a las hormonas, mientras tanto, puede ser de ayuda el tomar la píldora al anochecer o al acostarse.

Para las mujeres que seleccionaron la inyección o el implante de control de natalidad, el efecto secundario más común es el sangrado irregular, especialmente durante el primer año. En la mayoría de las mujeres, los períodos disminuyen y son más leves pero algunas mujeres padecen de períodos más largos y con sangrado excesivo.

¿Cuáles son los riesgos?

Las mujeres que usan de píldoras combinadas (conteniendo estrógeno y progestina) tienen un leve mayor riesgo de algunos problemas raros pero serios, tales como ataque cardíaco y derrame cerebral. El riesgo de estas complicaciones es más alto si la persona es mayor de 35 años de edad; está excesivamente pasada de peso; padece de un trastorno heredado de coagulación de la sangre; tiene diabetes, presión arterial alta; colesterol alto o si la persona fuma. Las mujeres que escogen el AIU tienen un mayor riesgo de padecer de un embarazo ectópico.

¿Puedo invertirlo?

Todos los métodos hormonales (píldora, anillo, AIU e implante) son inmediatamente reversibles una vez que son descontinuados, con la excepción de los anticonceptivos de forma inyectable.

Es posible embarazarse tan pronto como cese de tomar la píldora, pero normalmente toma de 1 a 2 meses para que sus períodos se vuelvan a presentar en su ciclo usual, como antes de haber tomado la píldora. Algunas mujeres tienen ciclos irregulares, especialmente si sus períodos eran irregulares antes de que comenzaran a tomar la píldora. Lo mismo se aplica para el anillo vaginal y el parche transdérmico. Debido a que la inyección de control de natalidad es de acción prolongada, puede tomarle a algunas mujeres de 9 a 18 meses para embarazarse, después de la última inyección. El anticonceptivo de implante y el AIU son removidos durante un breve procedimiento en el consultorio del médico. Ud. puede embarazarse en cualquier momento, una vez que hayan sido removidos.

Fuentes Informativas

Organización de Planeación Familiar
www.plannedparenthood.org/health-topics/birth-control-4211.htm

Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos
www.acog.org/publications/patient_education/bp159.cfm

Biblioteca Nacional de Medicina
www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/imagepages/19068.htm