

## LA PÍLDORA ANTICONCEPTIVA

Si está teniendo relaciones sexuales y no desea quedar embarazada, debe usar anticoncepción. La anticoncepción también se llama control de la natalidad o planificación familiar.

Todos los meses sus ovarios liberan un óvulo. El semen que se libera cuando un hombre eyacula contiene millones de espermatozoides. Solo es necesario que uno de estos espermatozoides fertilice uno de sus óvulos para producir un embarazo. El uso de anticonceptivos reduce el riesgo de quedar embarazada cuando tiene relaciones sexuales.

### ¿Qué son las píldoras anticonceptivas?

Las píldoras anticonceptivas contienen hormonas que ayudan a prevenir el embarazo al:

- » detener la liberación de óvulos de los ovarios
- » espesar la mucosidad en el cuello uterino (entrada al útero), lo que dificulta que los espermatozoides ingresen al útero y fertilicen un óvulo.

Se debe tomar una píldora anticonceptiva todos los días. Lo mejor es tomarse la píldora a la misma hora cada día.

Hay dos tipos principales de píldoras anticonceptivas orales:

- » la píldora anticonceptiva oral combinada (AOC), que contiene dos hormonas. Los paquetes contienen píldoras activas e inactivas (azúcar)
- » la píldora de progestágeno solo (mini píldora o PPS). Los paquetes contienen solo pastillas activas.

### La píldora anticonceptiva oral combinada (AOC)

Si está tomando la píldora AOC, recuerde:

- » Tome la píldora a la misma hora cada día, o lo más cerca a la misma hora posible.
- » Está inmediatamente protegida contra el embarazo si comienza a tomar las píldoras activas hasta, e incluyendo, el quinto día de su período.
- » Si comienza a tomar la píldora en cualquier otro día de su ciclo, NO estará protegida contra el embarazo hasta que haya tomado siete píldoras activas seguidas de su primer paquete.

#### ¿Qué debe hacer si olvida tomarse una píldora?

- » Si la píldora lleva hasta 24 horas de retraso: Tome la píldora retrasada tan pronto como lo recuerde. A veces esto significará tomarse dos píldoras el mismo día.
- » No debe preocuparse, está protegida contra el embarazo

Si la píldora se retrasa más de 24 horas:

- » Tome la píldora olvidada tan pronto como lo recuerde. A veces esto significa tomarse dos píldoras el mismo día.

- » Tome la siguiente píldora a la hora habitual.
- » Siga tomando la píldora de manera normal, pero use otro método de anticoncepción (como condones) durante los próximos siete días.
- » Asegúrese de usar solo las píldoras activas durante los próximos siete días.
- » Si llega a las píldoras inactivas (azúcar) antes de que pasen los siete días, omítalas y pase directamente a las próximas píldoras activas. Si no está segura de cuáles son las píldoras activas y cuáles las inactivas, consulte a su médico o farmacéutico local.
- » Si ha tomado menos de siete píldoras activas desde su última píldora inactiva (azúcar), es posible que necesite anticonceptivos de emergencia. Consulte a su farmacéutico local

### ¿Qué tan efectiva es la píldora AOC?

Cuando la píldora AOC se toma todos los días a la misma hora, menos de una de cada 100 usuarias queda embarazada. Es más probable que usted quede embarazada si olvida tomar píldoras, tiene diarrea severa o vomita dentro de las dos horas de haber tomado una píldora, o si está tomando ciertos medicamentos.

Puede quedar embarazada si se demora más de 24 horas en tomarla.

### ¿Cuáles son las ventajas de tomar la píldora AOC?

- » Un período regular con pérdida de sangre reducida.
- » El acné a menudo mejora.
- » Dolores o molestias menstruales más leves o nulas.

### ¿Cuáles son las desventajas de tomar la píldora AOC?

- » Senos sensibles, náuseas (sensación de malestar) y sangrado en la mitad de su ciclo, principalmente durante los primeros meses de haber comenzado a tomar la píldora.
- » La píldora puede causar cierto aumento de peso, cambios de humor o pérdida de libido (interés en el sexo) en algunas usuarias.
- » Problemas de salud poco frecuentes.
- » La píldora AOC no la protegerá contra las infecciones de transmisión sexual (ITS).

## ¿Cuáles son los riesgos para la salud?

Los problemas de salud graves con la píldora son poco frecuentes. Fumar aumenta el riesgo de efectos nocivos. La píldora no es adecuada para personas con las siguientes condiciones:

- » ciertos tipos de migraña
- » antecedentes de coagulación sanguínea
- » problemas de hígado
- » sangrado vaginal inusual.

## La píldora de progestágeno solo (PPS)

Si está tomando la PPS recuerde:

- » Debe tomarla diariamente sin falta (incluso cuando esté menstruando) Y a la misma hora cada día. No hay píldoras inactivas (azúcar) en los paquetes de la PPS.
- » Comienza a funcionar de inmediato si comienza en los primeros cinco días de su período. Si comienza en cualquier otro momento, NO estará protegida hasta que la haya tomado durante tres días consecutivos.
- » Si lleva más de tres horas de retraso tomando la PPS, debe usar otros anticonceptivos (por ejemplo, condones) hasta que la haya tomado durante tres días consecutivos. Si tiene relaciones sexuales sin protección después de haberse olvidado de tomar una píldora y no desea quedar embarazada, debe tomar anticonceptivos de emergencia lo antes posible.

## ¿Cuáles son las ventajas de tomar la PPS?

- » Puede ser utilizada por personas que no pueden tomar la hormona estrógeno.
- » Es segura de usar cuando está amamantando.
- » Puede reducir el dolor y las molestias menstruales.

## ¿Cuáles son las desventajas de tomar la PPS?

- » Debe recordar tomarla a la misma hora todos los días.
- » Puede causar algunos efectos secundarios, como sangrado irregular, cambios de humor, dolores de cabeza y acné.

## ¿Qué tan efectiva es la PPS?

Cuando se toma la PPS todos los días y a la misma hora, menos de una de cada 100 usuarias queda embarazada. Comienza a funcionar de inmediato si comienza en los

## ¿Sabía usted que?

- » Usted tiene derecho a acceder a la anticoncepción y controlar su fertilidad.
- » Usted puede optar por usar anticonceptivos que sean temporales y reversibles.
- » Existen métodos anticonceptivos que no tienen que involucrar a su pareja.
- » Puede obtener algunos anticonceptivos de manera relativamente económica de algunos proveedores.
- » La mayoría de las usuarias de anticonceptivos tienen pocos problemas con efectos secundarios.

## Un condón es siempre una buena idea.

No importa qué método de anticoncepción elija, usar un condón es la única forma de protegerse contra las infecciones de transmisión sexual (ITS).

Una de las ITS más comunes en Australia es la clamidia. La clamidia puede causar la infertilidad si no se trata. Usar un condón cada vez que tiene relaciones sexuales es su mejor protección contra el VIH/SIDA y otras ITS. Los otros anticonceptivos no la protegerán contra las infecciones de transmisión sexual.

### El condón masculino

El condón masculino es una funda fina de goma o sintética que se usa sobre un pene erecto (rígido). Recoge los espermatozoides y evita que entren en la vagina y el útero (donde crece un bebé).

Debe usar un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales y asegurar de ponerlo y quitarlo correctamente. Los condones son de un solo uso y se pueden comprar en las farmacias y en algunos supermercados.

primeros cinco días de su período. Si comienza en cualquier otro momento, NO estará protegida hasta que la haya tomado durante tres días consecutivos.

Es más probable que quede embarazada si toma la píldora tarde, si tiene diarrea severa o vomita dentro de las dos horas de haber tomado la píldora, o si está tomando ciertos medicamentos. Si está preocupada, obtenga asesoramiento médico.

## Dónde obtener más información

- » Su médico local (Médico de cabecera)
- » Su farmacéutico local
- » Enfermera de Guardia - 1300 60 60 24
- » **Sexual Health Victoria**  
Telf.: 03 9257 0100 ó 1800 013 952 (Llamada gratis)  
Sitio web: shvic.org.au
- » **Women's Welcome Centre (Solo Victoria)**  
Royal Women's Hospital  
Telf.: (03) 8345 3037 ó 1800 442 007 (Llamadas rurales)  
E-mail: wwcadmin@thewomens.org.au
- » **Women's Medicines Information Service**  
Telf.: (03) 8345 3190  
E-mail: drug.information@thewomens.org.au

### Hojas informativas afines

- » Anticoncepción: sus opciones
- » Anticonceptivos reversibles de larga duración (LARC)
- » Anticonceptivos de emergencia