

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS HORMONALES

Constituyen un método reversible y están compuestos por la combinación de dos hormonas, llamadas estrógenos y gestágenos, o por un gestágeno solo.

TIPOS

1. ANTICONCEPCIÓN HORMONAL COMBINADA: compuesta por estrógenos y progestágenos. Las formas de administración son:

- **Píldoras:** Existen varios tipos. Difieren en cantidad, en el tipo de estrógeno y progestágeno y en la pauta de administración
 - Se administran vía oral, toma a la misma hora durante:
 - 21 días, se descansa una semana, en la que aparecerá la menstruación, al terminar la semana se iniciara de nuevo la toma.
 - 28 días: con estas aparecerá la menstruación sin dejar de tomar la píldora, se inicia de nuevo la toma el día 29.
 - Es importante no olvidar ninguna toma, pues disminuye la eficacia anticonceptiva.
 - En caso de vómitos y diarreas, la eficacia de la píldora puede disminuir, así como con la toma conjunta de otros medicamentos
 - La píldora no protege ante enfermedades de transmisión sexual ni el SIDA
- **Anillo vaginal:** anillo de plástico flexible y transparente donde están incluidas las hormonas (progestágeno y estrógeno), y se van liberando poco a poco a la sangre.
 - El anillo se coloca dentro de la vagina (como un tampón) y se lleva durante tres semanas, dejándose una semana de descanso.
 - Puede ocasionar molestias vaginales con aumento del flujo.
 - La eficacia no disminuye en casos de vómitos y diarreas.
- **Parches transdérmicos**, pegatina beige que se coloca directamente sobre la piel y va liberando de forma continua las hormonas (estrógenos y gestágenos combinados)
 - Son de aplicación semanal. Se ponen durante tres semanas seguidas y una semana de descanso.
 - La eficacia no disminuye en casos de vómitos y diarreas
 - Tienen mayor probabilidad de molestias mamarias y dismenorrea.
 - No protege frente a enfermedades de transmisión sexual y SIDA.

2. ANTICONCEPCIÓN HORMONAL CON GESTÁGENOS SOLOS

- Altamente eficaz, buena alternativa en la lactancia o cuando están contraindicados los estrógenos. Las formas de administración:
 - **Píldora con gestágeno solo o minipíldora**, se toman los 28 días seguidos sin semana de descanso. Como en las píldoras combinadas su eficacia disminuye con el olvido de una toma, presencia de vómitos y diarrea o toma de algunos fármacos. No protege frente a enfermedades de transmisión sexual y SIDA.
 - **Inyectable trimestral de gestágeno solo**: se administra el primer inyectable dentro de los primeros 5 días del ciclo y se continúa con una dosis cada 12 semanas. Margen de seguridad hasta 14 semanas entre dosis. Efecto secundario más frecuente sangrado irregular. No protege frente a las enfermedades de transmisión sexual y SIDA
 - **Implante subdérmico de gestágeno solo**: su efecto dura tres años. Es una varilla de unos 4 cm, que se coloca debajo de la piel del brazo y libera la hormona de forma constante. Lo ha de colocar y retirar un profesional sanitario. Se coloca durante los primeros días de la menstruación, siendo efectivo desde el principio. No protege frente a enfermedades de transmisión sexual y SIDA.
 - **Sistema intrauterino de liberación de levonorgestrel (DIU-LNG)**: DIU que contiene un cilindro liberador de hormona. Duración 5 años. El sangrado intermenstrual es frecuente en los tres primeros meses, pudiendo llegar a la amenorrea durante su uso. Recuperación de fertilidad inmediata tras su retirada. No protege frente a enfermedades de transmisión sexual y SIDA.

VENTAJAS

- La eficacia de los anticonceptivos hormonales es muy alta.
- Regulan y disminuyen la cantidad y dolores de regla.
- Cuando deje de tomarlos, se podrá quedar embarazada si lo desea.
- Puede utilizarlos en periodos largos. Pueden retirarse en cualquier momento y volver a utilizarlos pasado un tiempo.

DESVENTAJAS

- Pueden agravar enfermedades del hígado y predisponen a la formación de trombos, especialmente en mujeres fumadoras.

- Pueden perder eficacia si los utiliza mientras utiliza algunos medicamentos o se olvida de algún comprimido.
- Pueden disminuir el deseo sexual, provocar aumento de peso, dolor de cabeza, etc.

¿CUAL ES EL MÉTODO MAS RECOMENDABLE?

- Las pastillas que contienen dos hormonas.
- Si le resulta difícil acordarse de tomar pastillas, mejor utilice el anillo, implantes o parches.
- Si esta amamantando, puede usar la minipíldora.
- Si es fumadora, **debe dejar de fumar**, y si no es posible o padece hipertensión, mejor utilice los implantes.

PUEDE TENER PROBLEMAS:

- Con el anillo vaginal, si tiene dificultad para colocarse tampones.
- Con los implantes si no tolera pequeñas operaciones.

¿CUANDO CONSULTAR A SU MÉDICO DE FAMILIA?

- Antes de utilizar cualquier método anticonceptivo hormonal.
- Una vez lo está utilizando:
 - Si aparece dolor abdominal importante o dolor de pecho o dificultad para respirar.
 - Si sufre dolor de cabeza intenso, mareos, pérdida de fuerza o de sensibilidad, o alteraciones en la visión.
 - Si experimenta dolor o enrojecimiento en alguna vena.
 - Si no tiene la menstruación.

