

## ASUNTOS DE SALUD

### Las píldoras anticonceptivas

#### ¿Qué son las píldoras anticonceptivas?

Las píldoras anticonceptivas son una medicina que tomas todos los días para prevenir el embarazo. A veces se les llama “la píldora” o anticonceptivos orales. La mayoría de mujeres que usan la píldora toman “píldoras combinadas”. Estas contienen dos hormonas —estrógeno y progestina—.

Alguna píldoras anticonceptivas contienen solo una hormona, la progestina. Estas son llamadas a veces “mini píldoras”. Las píldoras solo de progestina son buenas para las mujeres que no pueden usar el estrógeno.

#### ¿Qué tan efectivas son las píldoras anticonceptivas?

Si las píldoras anticonceptivas se usan correctamente siempre, menos de 1 de cada 100 mujeres que las usen quedará embarazada cada año. Si no siempre se usan correctamente, 8 de cada 100 mujeres que las usen quedarán embarazadas cada año.

Las píldoras anticonceptivas funcionan mejor si las tomas a la misma hora todos los días. Puedes encontrar que te ayude tomar la píldora cuando hagas algo más cada día —como cepillarte los dientes o cenar—. Esto es muy importante con la píldora solo de progestina.

Cuando comiences a tomar la píldora, esta puede tomar varios días para comenzar a funcionar. Asegúrate de usar un anticonceptivo de respaldo (como un condón) durante los primeros 7 días de la píldora combinada o 2 días de la píldora solo de progestina.

#### ¿Cómo funcionan?

Las hormonas en la píldora impiden que tus ovarios liberen óvulos y espesan tu moco cervical para impedir que el esperma entre al útero.

#### ¿Cuáles son los beneficios del uso de las píldoras anticonceptivas?

- Las píldoras anticonceptiva son seguras, convenientes y muy efectivas.
- No tienes que pensar en el control de la natalidad cada vez que tengas relaciones sexuales.
- La mayoría de mujeres pueden quedar embarazadas rápidamente cuando dejan de usar la píldora.
- Tus menstruaciones puede hacerse más ligeras y menos dolorosas si tomas la píldora.
- Las hormonas en las píldoras ofrecen beneficios a la salud. La píldora puede ofrecer cierta protección contra el acné, los tumores no cancerosos del pecho, el embarazo ectópico, los cánceres endometrial y ovárico, la anemia por deficiencia de hierro, los quistes en los ovarios, la enfermedad inflamatoria pélvica, los síntomas del síndrome premenstrual y las migrañas relacionadas con la menstruación.

#### ¿Cuáles son los aspectos negativos del uso de las píldoras anticonceptivas?

- Las píldoras anticonceptivas no protegen contra las infecciones de transmisión sexual (ITS).

- Necesitas una receta para obtener las píldoras anticonceptivas. Esto requiere una visita a tu proveedor de atención a la salud.
- Algunas mujeres pueden tener efectos secundarios al uso de las píldoras anticonceptivas. Estos incluyen sangrado entre las menstruaciones, sensibilidad en los pechos y náusea. Algunos de los efectos más comunes solo duran los primeros meses.
- Es fácil olvidarse de tomar la píldora todos los días. Podrías necesitar usar anticoncepción de respaldo o tomar anticoncepción de emergencia si te olvidas de tomar una píldora o la tomas tarde. Asegúrate de hablar con tu proveedor de atención a la salud si te olvidas de tomar alguna píldora.
- Mujeres con ciertas condiciones de salud no deberían usar píldoras combinadas. Tu proveedor de atención a la salud te ayudará a decidir si la píldora es apropiada para ti.

## **¿Dónde puedo obtener las píldoras anticonceptivas?**

Un proveedor de atención a la salud puede darte una receta para las píldoras anticonceptivas. Las puedes comprar con una receta en una farmacia, un centro de salud o una clínica.

## **¿Dónde puedo obtener más información?**

Para mayor información sobre las píldoras anticonceptivas, habla con tu proveedor de atención a la salud.

Compara las píldoras anticonceptivas con otras opciones anticonceptivas y ve un corto video sobre cada método, en inglés o en español, en Method Match de ARHP ([www.arhp.org/MethodMatch](http://www.arhp.org/MethodMatch)).