

# Píldoras anticonceptivas de emergencia: Tenga un plan alternativo para el control de la natalidad



Las píldoras anticonceptivas de emergencia pueden prevenir el embarazo después de haber tenido relaciones sexuales. Pueden ser de ayuda si no utilizó un método de control de la natalidad o si el que utilizó no funcionó. La marca de estas píldoras es "Plan B" porque están diseñadas para servir como respaldo de su método de control de la natalidad habitual.

Cuanto antes tome las píldoras anticonceptivas de emergencia después de haber tenido relaciones sexuales sin protección, mejor funcionarán para prevenir el embarazo. Por eso, es importante obtenerlas con anticipación, en caso de que las necesite. Una vez que las tome, también es importante utilizar condones o no tener relaciones sexuales hasta que llegue su período.

Si toma las píldoras anticonceptivas de emergencia dentro de las 72 horas (3 días) posteriores a haber tenido relaciones sexuales sin protección, el riesgo de quedar embarazada se reduce un 89%. Si toma las píldoras anticonceptivas de emergencia dentro de los 5 días posteriores a haber tenido relaciones sexuales sin protección, el riesgo de quedar embarazada se reduce entre un 80 y un 85%. Esto significa que sólo 1 ó 2 de cada 100 mujeres que utilizan píldoras

anticonceptivas de emergencia quedarán embarazadas, en comparación con 8 de cada 100 que no las utilizan después de haber tenido relaciones sexuales sin protección.

## ¿Cómo funcionan las píldoras anticonceptivas de emergencia?

Las píldoras anticonceptivas de emergencia están hechas de una hormona llamada progesterina. Pueden prevenir el embarazo de 3 maneras:

1. Pueden hacer que su cuerpo retrase la liberación del óvulo (ovulación).
2. Pueden evitar que el espermatozoides penetre en el óvulo (fertilización).
3. Pueden evitar que un óvulo fertilizado se adhiera a las paredes del útero (implantación).

Las píldoras anticonceptivas de emergencia no le provocarán un aborto si ya está embarazada. Son diferentes de la RU-486 o píldora abortiva francesa.

## ¿Cuáles son las ventajas de las píldoras anticonceptivas de emergencia?

- Las píldoras anticonceptivas de emergencia ayudan a prevenir embarazos no deseados o inoportunos, y abortos.
- Son muy seguras. Incluso si no puede tomar píldoras anticonceptivas por razones médicas, en general puede usar píldoras anticonceptivas de emergencia.
- Usted puede y debe solicitar una receta de píldoras anticonceptivas de emergencia con reabastecimientos antes de necesitarlas para tenerlas en caso de emergencia. Si toma algún medicamento o tiene una enfermedad que pueda ser perjudicial para un embarazo, pídale a su profesional médico que le recete píldoras anticonceptivas de emergencia.
- No son píldoras abortivas y no lastimarán al feto si ya está embarazada.

## ¿Cuáles son las desventajas de las píldoras anticonceptivas de emergencia?

- Después de tomar píldoras anticonceptivas de emergencia, puede sentir molestias estomacales o dolor de cabeza.
- Puede tener manchas de sangre o sangrado menstrual. Puede sentir los senos sensibles.
- Las píldoras anticonceptivas de emergencia no son tan eficaces como los métodos de control de la natalidad habituales, como las píldoras anticonceptivas o el anticonceptivo inyectable Depo-Provera.
- No debería utilizar píldoras anticonceptivas de emergencia en forma repetitiva como método de control de la natalidad habitual porque éstas no funcionan tan bien como otros métodos. Sin embargo, puede utilizar píldoras anticonceptivas de emergencia más de una vez, ya que no son perjudiciales.
- Las píldoras no la protegen contra enfermedades de transmisión sexual.
- Tampoco funcionan si ya está embarazada.

## Considere el anticonceptivo de emergencia si . . .

- el condón se ha roto, deslizado o salido
- ha olvidado tomar varias píldoras anticonceptivas
- ha hecho el amor en forma inesperada sin utilizar un método de control de la natalidad
- su diafragma o capuchón cervical se ha movido de su lugar
- tuvo un retraso en la aplicación de su inyección anticonceptiva y ha tenido relaciones sexuales sin protección

# Píldoras anticonceptivas de emergencia: Tenga un plan alternativo para el control de la natalidad

- la han forzado a tener relaciones sexuales
- tiene una pareja que se rehúsa a utilizar un método de control de la natalidad y tampoco le permite a usted utilizar uno

## ¿Dónde puedo obtener píldoras anticonceptivas de emergencia?

Puede comprar las píldoras anticonceptivas de emergencia en las farmacias de Kaiser Permanente si es mayor de 18 años. Si tiene menos de 18 años, comuníquese con su médico u otro proveedor de atención médica para obtener una receta de píldoras anticonceptivas de emergencia antes de necesitarlas o lo antes posible después de haber tenido relaciones sexuales sin protección. Puede obtener píldoras anticonceptivas de emergencia sin costo en las farmacias de Kaiser Permanente con una receta de su proveedor.

## ¿Cómo tomo las píldoras anticonceptivas de emergencia?

La caja de anticonceptivos de emergencia contiene 2 píldoras. Le sugerimos que tome ambas píldoras al mismo tiempo. Las instrucciones de la caja indican que tome las píldoras con 12 horas de diferencia. Algunos estudios han demostrado que tomar ambas píldoras al mismo tiempo, o bien, tomar 2 dosis con 12 horas de diferencia tienen la misma eficacia. Las píldoras son eficaces si se toman hasta 120 horas (5 días) después de haber tenido relaciones sexuales sin protección.

Si elige tomar 2 dosis, tome cada píldora anticonceptiva de emergencia exactamente con 12 horas de diferencia. Antes de tomar la primera dosis, tenga en cuenta dónde se encontrará 12 horas después. Asegúrese de estar despierta y en un lugar conveniente 12 horas más tarde, cuando sea el momento

de la segunda dosis. Consuma algo de alimento con las píldoras para ayudar a evitar las náuseas. Las náuseas generalmente son leves y deberían desaparecer más o menos en un día. Si vomita antes de la hora de haber tomado una dosis, llame a su médico o proveedor de atención médica.

## ¿Qué sucede después?

Ahora es el momento de planificar un método de control de la natalidad habitual y más eficaz. Hable con su médico o proveedor de atención médica acerca de sus opciones de control de la natalidad lo antes posible. Utilice condones cada vez que tenga relaciones sexuales hasta obtener la receta de su método de control de la natalidad habitual. Si utiliza píldoras anticonceptivas o desea empezar a utilizarlas, lo mejor es comenzar a tomarlas el día después de su última dosis de píldoras anticonceptivas de emergencia. Debido a que algunos métodos de control de la natalidad se deben comenzar a utilizar durante el siguiente período, es importante que se comunique con su médico u otro proveedor de atención médica lo antes posible. Si tiene problemas con las drogas o el alcohol, o bien, si se encuentra en una relación abusiva que hace que le sea difícil utilizar un método de control de la natalidad en forma habitual, hable con su proveedor de atención médica.

## ¿Y qué sucede con el ciclo menstrual?

Su siguiente menstruación puede comenzar unos días antes o después de lo habitual. El sangrado menstrual puede ser más abundante o más escaso que de costumbre. Si su período no comienza dentro de las 3 ó 4 semanas siguientes, hágase una prueba de embarazo. Es posible que esté embarazada.

Si tiene algún dolor, sangrado o secreción vaginal inusual, comuníquese con su médico o proveedor de atención de salud. Estos pueden ser signos de una infección u otro problema médico.

## ¡Qué alivio! Tuvo su período. ¿Y ahora qué?

Asegúrese de utilizar siempre un método eficaz de control de la natalidad. Y recuerde protegerse contra un embarazo no planeado y contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS), como el SIDA, mediante el uso correcto de condones cada vez que tenga relaciones sexuales. Es posible que haya estado expuesta a una enfermedad de transmisión sexual por haber tenido relaciones sexuales sin usar condón. La clamidia, una ETS común, puede no tener síntomas. Aunque la clamidia se puede curar, si no se trata, puede provocar cicatrices internas y posiblemente le impida tener un embarazo normal en el futuro. Puede comunicarse con su médico o proveedor de atención médica para pedir una cita y analizar la posibilidad de hacerse pruebas de detección de ETS.

### Otros recursos

- Visite nuestro sitio web en [kp.org/espanol](http://kp.org/espanol) para acceder a las enciclopedias de salud y medicamentos, programas interactivos, clases de salud y más.
- Consulte su copia de La salud en casa: guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente.
- Comuníquese con el Departamento o Centro de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información sobre salud, programas u otros recursos.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.