

Pildoras de control natal (o BCPs, por sus siglas en inglés)



Las píldoras de control natal (BCPs) contienen hormonas que reducen la posibilidad de que el ovario libere un óvulo. Las BCPs también previenen el embarazo reduciendo la cantidad de mucosidades cervicales presentes, haciendo así más difícil que un óvulo se implante. Las BCPs son efectivas en un 99 por ciento si se toman de la manera correcta y de manera consistente.

Beneficios

1. Disminución de los calambres y del flujo durante la menstruación
2. Ciclos menstruales regulares y predecibles
3. Disminución del acné
4. Disminución del riesgo de quistes o masas en los senos, de quistes ováricos o de anemia
5. Menor riesgo de cáncer uterino y de los ovarios
6. Menor riesgo de P.I.D. (infección de la pelvis, útero o trompas de Falopio)
7. Son seguras de tomar con antibióticos
8. Disminución del vello facial y corporal no deseado

Desventajas

1. No protegen contra las enfermedades transmitidas sexualmente.
2. Son menos efectivas si se toman con ciertos medicamentos: hierba de San Juan (St. John's Wort), medicamentos anticonvulsivos y algunos antibióticos como rifampin y griseofulvin.

Instrucciones

La manera más eficaz de empezar a tomar sus BCPs es empezando el primer paquete el primer día de la menstruación. La ventaja de hacer esto es que está protegida contra el embarazo para ese ciclo. Si empieza a tomar las BCPs el primer domingo después de que haya empezado su menstruación o si su doctor u otro profesional del cuidado de salud recomienda que comience "inmediatamente", entonces use condones por las primeras dos semanas. Para que le quede más fácil recordarse tomar su BCPs, pruebe tomándolas con alguna actividad diaria, como a la hora de acostarse, al cepillarse los dientes o tomándolas con sus multivitaminas. (Se recomienda que todas las mujeres en edad fértil tomen ácido fólico (0.4 mg)

todos los días. La manera más fácil de hacer esto es tomando multivitaminas regulares.) Las BCPs son más eficaces si las toma a la misma hora todos los días. Es buena idea revisar su paquete diariamente para asegurarse de que haya tomado su BCP correspondiente el día anterior.

Una nueva y segura manera de tomar las BCPs le permite tener sólo cuatro menstruaciones anuales. Hable con su profesional de cuidado médico de obstetricia/ginecología si está interesada en esta opción.

Si usted no deja de tomar ninguna de sus BCPs pero deja de tener una menstruación que estaba esperando, no es probable que esté embarazada. Puede empezar un nuevo paquete de BCPs después de que haya tomado todas las píldoras del paquete anterior. Si deja de tener dos menstruaciones seguidas, hágase una prueba de embarazo.

Si no ha estado tomando correctamente sus BCPs y le ha faltado una menstruación, puede que esté embarazada. Use una forma adicional de control natal (condones) y hágase una prueba de embarazo. Si está

Si deja de tomar sus BCPs

Número consecutivo de BCPs que ha dejado de tomar	Semana en el paquete de píldoras	Tiempo de tardanza	Instrucciones
1	1ª o 2ª semana del paquete	Menos de 24 horas	Tome la BCP faltante inmediatamente y la próxima a su hora regular.*
1	1ª o 2ª semana del paquete	24 horas	Tome las dos BCPs faltantes a la vez. *
1 ó 2	1ª o 2ª semana del paquete	Más de 24 horas	Tome la última BCP faltante, tome la siguiente a tiempo y tome las demás según el horario. *
1 o más	3ª semana del paquete	Cualquier cantidad de tiempo	Tome 1 BCP diariamente hasta la última BCP activa, sátese las de placebo y empiece el nuevo ciclo de BCPs inmediatamente. *
3 o más	En cualquier momento	Cualquier cantidad de tiempo	Tome 1 BCP diariamente hasta la última BCP activa, sátese las de placebo y empiece el nuevo ciclo de BCPs inmediatamente. *

* Se deben empezar a usar anticonceptivos adicionales (como el condón) inmediatamente que se dé cuenta de que dejó de tomar sus BCPs y debe seguir haciéndolo por lo menos por 14 días.

embarazada, contacte al departamento de obstetricia y ginecología para programar una cita.

Si tiene relaciones sexuales y no ha estado tomando las BCPs correctamente, y no quiere quedar embarazada, contacte a su profesional de cuidado de salud para recibir anticonceptivos de emergencia. Si tiene relaciones sexuales sin ningún método de control natal y usa anticonceptivos de emergencia, debe comenzar un nuevo paquete de sus BCPs al día siguiente de tomar los anticonceptivos de emergencia y debe usar condones por dos semanas.

Después de un embarazo

Si ha tenido un bebé y planea amamantarlo, hable con su profesional de cuidado de salud de obstetricia y ginecología acerca de BCPs que contengan sólo progestina. Si no planea amantar a su bebé, hable con su profesional de cuidado de salud de obstetricia y ginecología acerca de cuándo volver a empezar con sus BCPs. Es seguro volver a empezar a tomarlas después de un aborto inducido o espontáneo.

Efectos colaterales comunes

Los riesgos asociados con las BCPs son menores que los riesgos asociados con el embarazo, a menos de que sea mayor de 35 años y fume. El fumar aumenta su riesgo de derrames cerebrales y ataques cardiacos. La mayoría de los efectos colaterales causados por las BCPs son temporales (duran de uno a tres meses). Éstos pueden incluir:

1. Náusea y vómito. (Ayuda tomar sus BCPs a la hora de acostarse o con una comida.)
2. Cambios de apetito que pueden dar como resultado leves cambios de aumento o pérdida de peso.
3. Sensitividad en los senos y aumento de su tamaño.
4. Manchado o sangrado leve en momentos diferentes de cuando espera su menstruación. (El tomar las BCPs a la misma hora todos los días ayuda a prevenir el manchado.)

5. Cloasma (cambios en la pigmentación de la piel). (La piel se oscurece en el labio superior, bajo los ojos o en la frente. La protección contra el sol previene su empeoramiento.)
6. Cambios leves en el flujo vaginal.
7. Dolores de cabeza leves que pasan con medicinas obtenidas sin receta o con descanso en cama.
8. Retención de líquidos.

Efectos colaterales menos comunes

1. Cambios del estado de ánimo y fatiga.
2. Disminución del deseo sexual.

Efectos colaterales más serios pero menos usuales

1. Hipertensión. La presión arterial alta causada por las BCPs usualmente es muy rápidamente reversible, pero puede llegar a producir complicaciones permanentes.
2. Mal de la vesícula biliar.
3. Aparición de coágulos sanguíneos en las piernas, pulmones, cerebro, corazón o en cualquier otra parte. Recuerde que está a mayor riesgo de llegar a tener coágulos sanguíneos, derrames cerebrales o ataques cardiacos si fuma y es mayor de 35 años.
4. Tumores o problemas del hígado con ictericia.
5. Coloración amarillenta de la piel (ictericia).

Señales de peligro

Algunos de los síntomas siguientes pueden ser señales de aviso de un ataque cardiaco, derrame cerebral, ceguera, parálisis o muerte. Esté alerta de estas señales de peligro para que los efectos colaterales puedan ser tratados.

1. Dolor abdominal agudo.
2. Dolor agudo en el pecho, dolor en un brazo, sensación de ahogo, toser sangre.
3. Dolores de cabeza agudos, vómito, mareo, sensación de desmayo, debilidad o adormecimiento muscular: o trastornos del habla.
4. Cambios en la vista – borrosa, ver luces intermitentes o pérdida visual.
5. Dolor de pierna agudo.

Si tiene cualquiera de las señas arriba mencionadas, llame al 911 o vaya al hospital más cercano.*

Si está interesada en tomar BCPs, hable con su profesional de cuidado de salud para obtener una receta. Usted y su profesional de cuidado de salud determinarán si debe usar las BCPs.

Otras alternativas de control natal

- dispositivo intrauterino
- inyecciones: Depo-Provera
- parche
- anillo vaginal
- condón
- diafragma y crema/jalea
- capuchón cervical
- espuma espermicida
- retirar el pene antes de eyacular
- esterilización
- abstinencia
- anticonceptivos de emergencia

Para mayor información acerca de las BCPs y otros métodos de control natal, contacte su Departamento de Educación para la Salud de Kaiser Permanente.

Otros recursos

- Visite nuestro sitio Web en kp.org/espanol. Aquí usted encontrará la Enciclopedia de la salud, la cual ofrece información más detallada acerca de éste y muchos temas más.
- Consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Visite el Departamento de Educación para la Salud de su centro para obtener libros, videos, averiguar de clases y de recursos adicionales.

Sitos Web

- Association of Reproductive Health Professionals: arhp.org
- American Collage of Obstetricians and Gynecologists: acog.org
- Planned Parenthood: plannedparenthood.org

* Si usted tiene una emergencia médica, llame al 911 o vaya al hospital más cercano. Cuando tenga una afección médica de urgencia, cubrimos el cuidado de urgencia por medio de Proveedores o no Proveedores del plan, en cualquier lugar del mundo. Una afección médica de urgencia es: (1) una afección médica o psiquiátrica que se manifieste por medio de síntomas agudos de suficiente gravedad (incluido un dolor severo), de modo que usted podría de una manera razonable esperar que la ausencia de atención médica inmediata diera como resultado cualquiera de las cosas siguientes: un peligro serio para su salud, un daño serio o disfunción de las funciones corporales o de cualquier órgano, o (2) cuando se encuentra en trabajo de parto activo y no hay tiempo suficiente para un transporte seguro a un Hospital del plan antes del parto o si el transporte representa una amenaza para su salud y seguridad y la de su bebé por nacer. 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 del cuidado de salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.