

Píldoras anticonceptivas de emergencia: Tenga un plan de respaldo para su control natal



Las píldoras anticonceptivas de emergencia se pueden obtener con receta médica antes de que las necesite.

Las píldoras anticonceptivas de emergencia (abreviadas en inglés como ECPs) pueden prevenir el embarazo *después* de que usted haya tenido relaciones sexuales y no haya usado control natal. La marca de fábrica para estas píldoras es “plan B”. Las ECPs están hechas de una hormona llamada progestina.

Si usted toma las ECPs dentro de las 72 horas siguientes (3 días) después de haber tenido relaciones sexuales sin protección, el riesgo de quedar embarazada se reduce un 89 por ciento. Si usted toma ECPs dentro de los 5 días siguientes después de haber tenido relaciones sexuales sin protección, su riesgo de quedar embarazada se reduce un 80 a 85 por ciento. Esto significa que sólo 1 ó 2 de cada 100 mujeres que usan ECPs quedarán embarazadas, en comparación a 8 de cada 100 mujeres que no usan ECPs. **Entre más rápido tome las ECPs después de haber tenido relaciones sexuales sin protección, más efectivas serán para prevenir el embarazo.**

¿Cómo funcionan las píldoras anticonceptivas de emergencia?

Los doctores e investigadores no están seguros de cómo funcionan exactamente las ECPs. Sin embargo, hay estudios que sugieren que previenen el embarazo de tres maneras:

1. Puede que las ECPs hagan que el cuerpo retarde la liberación de un óvulo (ovulación).
2. Puede que las ECPs impidan que el esperma penetre el óvulo (fertilización).
3. Puede que las ECPs prevengan el implante de un óvulo fertilizado en el útero.

Las ECPs *no* causarán un aborto si ya está embarazada. Las ECPs *no* son la RU-486 o píldora francesa del aborto.

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

- Las ECPs ayudan a prevenir embarazos no deseados o inoportunos y abortos.
- Las ECPs son muy seguras. Incluso si usted no puede tomar píldoras de control natal por razones médicas, usted usualmente puede usar las ECPs.
- Usted puede y debe pedir una receta que se pueda surtir de nuevo para las ECPs *antes* de que las necesite de modo que las tenga en caso de emergencia. Si usted está tomando un medicamento o tiene una afección médica que pueda ser perjudicial para el embarazo, pida a su profesional médico una receta para las ECPs.
- Las ECPs *no* son píldoras de aborto y no le harán daño al feto si ya está embarazada.

Piense en usar anticonceptivos de emergencia si . . .

- ha hecho el amor de manera inesperada sin control natal
- se le ha roto, corrido o salido un condón
- se ha despertado y se ha dado cuenta de que está teniendo relaciones sexuales
- se le han olvidado varias píldoras anticonceptivas
- se le ha salido de su sitio su diafragma o capuchón cervical
- ha sido forzada a tener relaciones sexuales
- tiene una pareja que se niega a usar o a dejarle usar a usted control natal



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

- Después de tomar las ECPs, puede que se sienta con el estómago molesto, mareada o que tenga dolor de cabeza.
- Puede que tenga manchado o sangrado menstrual. Puede que los senos se sientan sensitivos al tacto.
- Las ECPs no son tan efectivas como un método anticonceptivo regular, tal como las píldoras anticonceptivas o la inyección de Depo-Provera.
- *No* debe usar las ECPs una y otra vez como método de control natal regular porque no funcionarán tan bien como otros métodos. Sin embargo, si necesita usar las ECPs más de una vez, no son peligrosas.

¿Dónde se pueden conseguir las píldoras anticonceptivas de emergencia?

Llame a su doctor o enfermera especializada para conseguir una receta para las ECPs antes de que las necesite o tan pronto como sea posible después de haber tenido relaciones sexuales sin protección.

¿Cómo se toman las píldoras anticonceptivas de emergencia?

Su paquete de anticonceptivos de emergencia contiene dos píldoras. Nosotros recomendamos que tome ambas píldoras a la vez. Las instrucciones del paquete dicen que se tome 1 píldora con 12 horas de diferencia. Los estudios han demostrado que ambas píldoras tomadas a la vez o 2 dosis tomadas con 12 horas de diferencia tienen la misma efectividad. Las píldoras son efectivas si se toman hasta 120 horas (5 días) después de haber tenido relaciones sexuales sin protección.

Si usted escoge tomar 2 dosis, tome cada píldora anticonceptiva de emergencia con exactamente 12 horas de diferencia.

Antes de que tome la primera dosis, piense por adelantado dónde estará 12 horas más tarde. Asegúrese de que estará despierta en un sitio conveniente en 12 horas cuando sea hora de la segunda dosis. Coma algo con las píldoras para ayudar a prevenir la náusea. La náusea es usualmente leve y debe parar en un día más o menos. Si vomita dentro de una hora de haber tomado la dosis, llame a su doctor o enfermera especializada para pedir una dosis extra.

¿Qué pasa después?

Ahora es el momento de planear un método de control natal regular y más efectivo. Hable con su doctor o enfermera especializada tan pronto como sea posible acerca de sus opciones de control natal. Use condones cada vez que tenga relaciones sexuales hasta que pueda obtener su receta de control natal usual. Si estaba usando píldoras de control natal o si quiere empezar a usarlas, es mejor empezar a tomarlas el día después de su última dosis de ECPs. Ya que algunos métodos de control natal tienen que comenzarse durante su próxima regla, es importante llamar a su doctor o a otro profesional médico *tan pronto como sea posible*. Si está teniendo problemas con el alcohol o con drogas, o está en una relación donde está siendo abusada, lo cual le impide usar con regularidad control natal, por favor hable con su proveedor de cuidado de salud.

¿Qué acerca de su ciclo menstrual?

Puede que su próxima menstruación empiece unos días más temprano o más tarde que lo normal y puede que el sangrado menstrual sea más fuerte o ligero que de costumbre. Si su regla no empieza dentro de tres a cuatro semanas, hágase una prueba de embarazo. Puede que esté embarazada.

Si está teniendo dolor, sangrado o secreción vaginal fuera de lo común, llame a su doctor o enfermera especializada. Éstas pueden ser señales de infección o de otra necesidad médica.

¡Qué alivio! Le llegó la regla. ¿Ahora qué?

De nuevo, asegúrese de que *siempre* use un método de control natal efectivo.

Y recuerde protegerse contra el embarazo y contra las enfermedades transmitidas sexualmente (abreviadas en inglés como STDs), tales como el SIDA, usando condones correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales. Puede que haya sido expuesta a una enfermedad transmitida sexualmente por tener relaciones sexuales sin protección. Una STD común, la chlamydia, puede no tener síntomas. Aunque la chlamydia puede curarse, si se deja sin tratar puede ocasionar cicatrización interna y posiblemente impedir que tenga un embarazo normal en el futuro. Puede llamar a su doctor o a su enfermera especializada para hacer una cita para hablar acerca de hacerse una prueba para las enfermedades transmitidas sexualmente.

Otros recursos

Para mayor información:

- Consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Escuche el Teléfono de la salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.
- Visite nuestro sitio Web en www.kp.org.
- Contacte el Departamento de Educación para la Salud de su centro para averiguar de libros, videos, clases y acerca de recursos adicionales.
- Llame al Teléfono de ayuda para casos de asalto sexual al 1-800-656-4673.
- Llame al Teléfono de ayuda para casos de violencia doméstica al 1-800-799-7233.

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 médico. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.