

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Apr 25, 2022

Anticoncepción: anticonceptivos orales (la píldora)

La píldora anticonceptiva existe desde hace mucho tiempo y puede ser muy eficaz para prevenir el embarazo. Pero algunos tipos de la píldora no son adecuados para todos.

Si está interesada en la píldora como su método anticonceptivo preferido, puede utilizar nuestra información para hablar con su médico sobre qué tipo de píldora es adecuada para usted.

El anticonceptivo adecuado para ti

Hay muchos tipos de anticonceptivos para elegir, incluida la píldora anticonceptiva. Pero no todos son aptos para todo el mundo.

Por ejemplo, es posible que las mujeres con afecciones cardíacas no puedan tomar la píldora. Y las personas alérgicas al látex no podrán usar condones de látex.

El tipo de anticonceptivo que más le convenga dependerá de varios factores, entre ellos:

- Tu historial médico, incluyendo cosas como alergias y cualquier afección de salud que tengas
- Tu estilo de vida
- si necesita pensar en prevenir las infecciones de transmisión sexual (ITS), incluido el VIH. Por ejemplo, esto se aplica a usted si tiene varios socios, o si cambia de socio, y
- Sus propias preferencias: Por ejemplo, es posible que no desee usar algunos tipos de anticonceptivos porque le preocupan los efectos secundarios. O tal vez no quieras usar condones porque quieres algo en lo que no quieres tener que pensar "en el momento".

Qué es la píldora anticonceptiva?

La píldora anticonceptiva es una píldora que evita que quede embarazada. Funciona principalmente afectando tus hormonas para que no liberes un óvulo de tus ovarios (ovules) durante tu período.

Anticoncepción: anticonceptivos orales (la píldora)

Hay dos tipos de píldoras anticonceptivas, que utilizan hormonas diferentes. Son los siguientes:

- la píldora de progestágeno solo y
- La píldora combinada de estrógeno y progestágeno, generalmente llamada píldora anticonceptiva combinada.

Pero hay muchas marcas diferentes de píldoras, a menudo con diferentes instrucciones sobre cómo tomarlas.

Por ejemplo:

- Algunas marcas de píldoras vienen en paquetes de 21, lo que significa que solo tomas una píldora durante 21 días de tu ciclo menstrual de 28 días. Durante los otros 7 días, sangrarás como lo haría normalmente cuando tiene un período
- Otras marcas vienen en paquetes de 28 pastillas, a pesar de que 7 de las píldoras en realidad no hacen nada, y aún así sangras normalmente en los 7 días que tomas estas pastillas.

Estas píldoras que no hacen nada se llaman píldoras 'placebo'. Están ahí para ayudarte a mantener el hábito de tomar tus píldoras y para ayudarte a evitar perder la noción de dónde te encuentras en tu ciclo.

Su médico o enfermera debe explicarle cuidadosamente cómo funcionan sus píldoras, incluso qué hacer si se olvida de tomar una píldora. Y debe sentirse libre de hacer las preguntas que desee, o de decirle si no tiene claras las instrucciones.

Tanto con la píldora de progestágeno solo como con la combinada, si decides que quieres intentar quedarte embarazada, simplemente deja de tomarlas y tu fertilidad volverá a la normalidad muy pronto.

La píldora anticonceptiva combinada

La píldora combinada contiene dos hormonas: una llamada hormona progestágena y otra llamada estrógeno. La píldora combinada previene el embarazo de la siguiente manera:

- Impedir que los ovarios liberen un óvulo cada mes
- espesar la mucosidad (líquido) en el cuello uterino para que sea más difícil que los espermatozoides lleguen a un óvulo, y
- engrosar la pared del útero (matriz) para que sea más difícil que cualquier óvulo fertilizado se implante en la pared del útero. Si un óvulo no puede implantarse de esta manera, no puede desarrollarse.

La píldora combinada funciona para aproximadamente 99 de cada 100 mujeres cuando se usa correctamente. Usarlo correctamente generalmente significa tomarlo aproximadamente a la misma hora todos los días.

La píldora combinada puede causar efectos secundarios en algunas mujeres, entre ellos:

- sangrado irregular

Anticoncepción: anticonceptivos orales (la píldora)

- náuseas
- pechos sensibles, y
- cefaleas.

Estos efectos secundarios suelen desaparecer después de unos meses. Pero si no lo hacen, puede hablar con su médico sobre la posibilidad de cambiar a una píldora diferente.

Quién puede tomar la píldora combinada?

La píldora combinada no es adecuada para todo el mundo. Esto se debe a que existe una pequeña posibilidad de que el estrógeno de la píldora pueda causar problemas de salud graves para algunas mujeres, como accidentes cerebrovasculares, ataques cardíacos y trombosis venosa profunda (TVP).

Algunas mujeres desconfían de tomar la píldora combinada porque aumenta ligeramente la probabilidad de cáncer de mama. Pero también reduce ligeramente la probabilidad de contraer cáncer de endometrio y cáncer de ovario.

Su médico puede explicarle los riesgos de cáncer relacionados con la píldora combinada y responder cualquier otra pregunta que tenga.

Si habla con un médico o enfermero sobre la posibilidad de tomar la píldora, él o ella debe preguntarle sobre cualquier otra afección de salud que tenga, para asegurarse de que no tome la píldora combinada si no es adecuada para usted.

No debe tomar la píldora combinada si:

- humo
- migrañas con "aura" (como luces intermitentes y problemas con la visión)
- tiene antecedentes de enfermedad cardíaca
- ha sufrido un accidente cerebrovascular
- tiene una enfermedad hepática grave
- tiene presión arterial muy alta
- Alguna vez han tenido trombosis venosa profunda.

La píldora de progestágeno solo

Esta píldora utiliza solo un tipo de hormona, llamada progestágeno. Puede ser muy eficaz para prevenir el embarazo. Al igual que la píldora combinada, funciona mejor cuando se toma a la misma hora todos los días.

Existen diferentes tipos de píldoras de progestágeno, cada una de las cuales utiliza una hormona progestágena diferente. La píldora progestágena a menudo es tomada por mujeres que no pueden tomar la píldora combinada.

Hay muchas marcas diferentes de píldoras de progestágeno y varían ligeramente en la forma en que deben usarse. Su médico o enfermera pueden explicarle exactamente cómo usar el que está usando.

Anticoncepción: anticonceptivos orales (la píldora)

Algunas mujeres dejan de tener sus períodos mensuales mientras usan este tipo de píldora. Puede haber otros efectos secundarios en algunas mujeres, entre ellos:

- cambios en los patrones de sangrado
- cefaleas
- cambios en el estado de ánimo, y
- pechos sensibles.

Si tiene efectos secundarios desagradables, hable con su médico acerca de probar una marca diferente.

Pueden los anticonceptivos hormonales ayudar con los períodos difíciles?

Algunas mujeres eligen métodos anticonceptivos hormonales, como la píldora, porque pueden ayudar con varios problemas que tienen con sus períodos. La anticoncepción hormonal combinada, que contiene estrógenos, parece ser la que más ayuda.

Estos problemas a veces mejoran porque las mujeres dejan de tener períodos por completo cuando usan anticonceptivos hormonales. O simplemente puede aliviar los síntomas de varios problemas, que incluyen:

- sangrado abundante o irregular
- síntomas premenstruales, como dolores de cabeza, hinchazón y cambios de humor
- endometriosis
- migrañas menstruales
- anemia causada por sangrado abundante
- Brotes de artritis reumatoide durante la menstruación
- acné
- síndrome de ovario poliquístico (SOP), y
- Síntomas de la menopausia.

Puedes hablar con tu médico sobre si los anticonceptivos hormonales podrían ayudarte con los problemas relacionados con tus períodos.

Por qué es importante la anticoncepción?

El número de embarazos no planificados nos dice lo importante que es que las personas sexualmente activas piensen en la anticoncepción. Por ejemplo:

- en el Reino Unido, alrededor de 30 de cada 100 embarazos no son planeados, y
- en los Estados Unidos, alrededor de 50 de cada 100 embarazos no son planeados.

Esto no siempre es una mala noticia, por supuesto: el hecho de que un embarazo no sea planeado no significa que no sea deseado.

Anticoncepción: anticonceptivos orales (la píldora)

Pero muchos embarazos no planificados terminan en abortos, que pueden causar angustia emocional y que conllevan riesgos para la salud física, como infecciones.

La píldora anticonceptiva puede ser muy eficaz para prevenir el embarazo, pero no es adecuada para todos.

Pero sea cual sea el método que elijas, planificar y asumir la responsabilidad de la anticoncepción es vital si:

- Es una niña o mujer sexualmente activa que podría quedar embarazada y no desea quedar embarazada
- Eres un hombre sexualmente activo que tiene relaciones sexuales con mujeres en edad fértil y deseas desempeñar un papel responsable para evitar un embarazo no deseado
- cree que podría estar en riesgo de contraer el VIH u otras ITS (por ejemplo, si tiene varias parejas sexuales) y desea usar un método anticonceptivo que proteja contra la infección.

Muy pocos métodos anticonceptivos son totalmente efectivos. Pero la planificación le da la mejor oportunidad de tener el control de cuándo y si queda embarazada.

Su médico o enfermera estará encantado de hablar sobre los métodos anticonceptivos y de planificación familiar que mejor se adapten a usted.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

