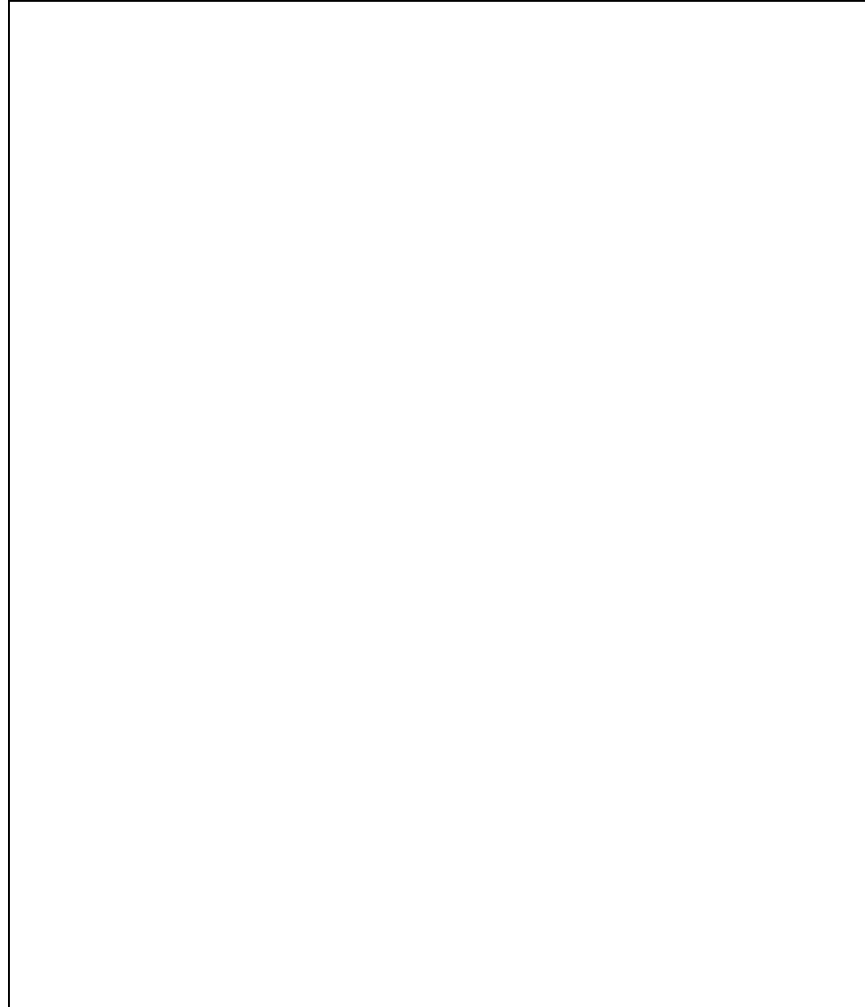


TU GUÍA PARA LA

Anticoncepción de emergencia



En el caso de que hayas mantenido relaciones sexuales sin protección ni anticonceptivo y no quieras quedarte embarazada

Anticoncepción de emergencia

Si has mantenido relaciones sexuales sin usar anticonceptivos, o si el método anticonceptivo ha fallado (sexo sin protección), puedes recurrir a la anticoncepción de emergencia.

Hay dos métodos anticonceptivos de emergencia – las píldoras y el DIU. El DIU es el más eficaz.

Si actúas con rapidez, la anticoncepción de emergencia evitará el embarazo en la mayor parte de los casos.

P

¿Dónde puedo conseguir un anticonceptivo de emergencia?

R

Puedes encontrar anticonceptivos de emergencia **gratis** si acudes a:

- Un médico de familia (*GP*) que prescriba anticonceptivos.
- Una clínica de planificación familiar.
- Una clínica para jóvenes o una clínica Brook.
- La mayoría de las clínicas de salud sexual.
- La mayoría de las clínicas de medicina genitourinaria (*GUM*).
- La mayoría de los centros de atención primaria sin cita previa (*walk-in centres*) del NHS (sólo en Inglaterra).
- Algunos departamentos de accidentes y emergencias de hospitales (llama antes por teléfono).
- Algunas farmacias.

Puedes **comprar** métodos anticonceptivos de emergencia en:

- La mayoría de las farmacias si tienes 16 años o más.
- Algunas clínicas privadas, como por ejemplo, el Servicio Británico de Asesoramiento sobre el Embarazo (*British Pregnancy Advisory Service* o **BPAS**) y las de la cadena Marie Stopes.

Todas las indicaciones así como el tratamiento que se te prescribe son confidenciales

– *Sin importar dónde los hayas recibido.*

Método 1:

Píldora del día siguiente de progestágeno

P

¿En qué consiste?

R

La píldora postcoital o de emergencia, conocida como píldora del día siguiente, contiene una hormona denominada progestágeno que es

similar a la progesterona natural que la mujer produce en los ovarios. Debe tomarse en un plazo de tres días (72 h) después del coito. **Cuanto antes la tomes, será más eficaz.** Sin embargo, normalmente no tiene tanta eficacia como otros métodos anticonceptivos, como la píldora o el condón, y, además, no te protege de las infecciones de transmisión sexual.

P

¿Cómo actúa la píldora del día siguiente?

R

Esta píldora puede:

- Detener la formación del óvulo (ovulación).
- Retrasar la ovulación.
- Impedir que un óvulo fertilizado se fije en el útero (matriz).

P

¿Qué eficacia tiene la píldora del día siguiente?

La píldora del día siguiente es muy eficaz.

R

Su eficacia aumenta cuanto más pronto se tome después del coito.

- Si se toma en un plazo de 24 h después de la relación sexual sin protección, evitará más 9 de cada 10 (el 95 %) de los embarazos previsibles en caso de no haber empleado ningún método anticonceptivo de emergencia.
- Si se toma en un plazo de 72 h después de la relación sexual sin protección, evitará más de 5 de cada 10 (el 58%) de los embarazos previsibles en caso de no haber empleado ningún método anticonceptivo de emergencia.

P

¿La píldora del día siguiente evita el embarazo hasta la próxima menstruación?

R

No. La píldora del día siguiente no evita el embarazo si vuelves a tener relaciones sexuales sin protección. El médico, la enfermera o el farmacéutico pueden orientarte acerca de los métodos anticonceptivos existentes.

P

¿Quién puede utilizar la píldora del día siguiente?

R

Prácticamente todas las mujeres pueden tomar la píldora del día siguiente. Sin embargo, si estás tomando medicación con receta o complementaria, o si padeces alguna enfermedad específica, puedes necesitar orientación específica. Infórmele al médico, a la enfermera o al farmacéutico de cualquier tratamiento médico que sigas o de cualquier enfermedad que padezcas.

P

¿Qué inconvenientes tiene?

R

El uso de la píldora del día siguiente no tiene efectos a corto o largo plazo. Algunas mujeres se sentirán mal y tendrán dolor de cabeza, mareos, cansancio, sensibilidad en los pechos y dolor abdominal. Un reducido número de mujeres tendrá vómitos.

P**¿Cómo influye en la menstruación la píldora del día siguiente?****R**

La menstruación puede venir más pronto de lo esperado o puede retrasarse una semana. Normalmente, viene unos pocos días después de lo esperado. Puedes tener alguna pérdida de sangre irregular entre la toma de la píldora del día siguiente y la próxima menstruación. Además, puedes manchar de manera abundante.

P**¿Debo acudir al médico o a la enfermera después de haberla tomado?****R**

En principio, no, pero ve a ver al médico o a una enfermera si:

- La siguiente menstruación se retrasa más de una semana.
- La menstruación es más corta o menos fuerte de lo normal.
- Tienes dolor repentino o anormal en el bajo abdomen (vientre).

Puede tratarse de señales de un embarazo ectópico (un embarazo que se desarrolla fuera del útero, en general en las trompas de Falopio). Aunque no es frecuente, se trata de algo importante.

- Piensas que puedes estar embarazada.
- Quieres orientación acerca del uso de métodos anticonceptivos.
- Estás preocupada porque piensas que puedes tener una infección de transmisión sexual.

P**¿Puede fallar la píldora del día siguiente?****R**

La píldora del día siguiente es eficaz y debe tomarse lo antes posible después de una relación sexual sin protección. Es más eficaz si se toma en un plazo de 24 h.

Puede fallar si:

- Tomas la píldora más de 72 h después de una relación sexual sin protección.
- Vomitas durante las dos horas siguientes a la toma de la píldora.
- No tomas la píldora como se te ha indicado.
- Mantienes relaciones sexuales sin protección otra vez desde la última menstruación o desde la toma de la píldora.

P**¿Qué hago si vomito durante las dos horas siguientes a la toma de la píldora?****R**

Habla con el médico, la enfermera o el farmacéutico. Pueden darte otra píldora, un medicamento para evitar que vuelvas a vomitar o recomendarte que te coloques un DIU de cobre (Método 2).

P

¿Cómo sabré que la píldora del día siguiente ha funcionado?

R

Si has tomado la píldora correctamente y la siguiente menstruación parece normal, es poco probable que estés embarazada. Si estás preocupada, busca consejo médico.

P

¿Hay riesgos en caso de que falle la píldora del día siguiente?

R

No hay pruebas de que la píldora del día siguiente afecte al embarazo o pueda dañar al feto. Como en cualquier embarazo, hay una pequeña probabilidad de que se produzca un embarazo ectópico.

P

¿Puedo utilizar la píldora del día siguiente habitualmente?

R

La píldora del día siguiente **no es** tan eficaz como otros métodos anticonceptivos que se usen de forma habitual. Si no quieres quedarte embarazada, debes utilizar siempre un método anticonceptivo. Puedes tomar la píldora del día siguiente más de una vez – no es peligroso –, pero puede interrumpir la menstruación. Si necesitas consejo acerca de cualquier método anticonceptivo, consulta al médico, a la enfermera o al farmacéutico.

P

¿Puedo conseguir la píldora del día siguiente de forma anticipada?

R

Sí, si estás preocupada porque pueda fallar el método anticonceptivo o no puedes conseguir ningún método anticonceptivo fácilmente. Pregúntale al médico o a la enfermera.

P

¿Puedo conseguir la píldora del día siguiente en la farmacia?

R

Sí. Puedes comprar la píldora del día siguiente si tienes 16 años o más. En algunas farmacias del Reino Unido se entregan gratuitamente.

P

¿Si utilizo habitualmente la píldora anticonceptiva, puedo seguir tomándola después de usar la píldora del día siguiente?

R

Sí, si necesitas un método anticonceptivo de emergencia porque te has olvidado de tomar la píldora anticonceptiva, puedes tomarla otra vez cuando hayan pasado 12 h desde la toma de la píldora del día siguiente. Tendrás que usar un método anticonceptivo adicional como el condón, hasta que la píldora anticonceptiva vuelva a hacer efecto. Esto puede variar con arreglo al tipo de píldora utilizas. El médico, la enfermera o el farmacéutico pueden aconsejarte.

Método 2:

El DIU de cobre

P

¿En qué consiste?

R

Un médico o una enfermera te coloca un dispositivo intrauterino de cobre (DIU) en el útero (matriz) antes de que pasen cinco días desde la relación sexual sin protección, o antes de que pasen cinco días desde que hayas ovulado. Si tienes que volver otro día para colocarte el DIU, pueden prescribirte que tomes la píldora del día siguiente hasta que te lo pongan.

P

¿Cómo funciona el DIU?

R

Puede impedir la fecundación del óvulo o que éste se fije en el útero (matriz).

P

¿Qué eficacia tiene el DIU de cobre?

R

El DIU es el método anticonceptivo de emergencia más seguro. Evita más de 9 de cada 10 (el 98%) de los embarazos previsible en caso de no haber utilizado ningún método anticonceptivo. Puede servir como método anticonceptivo continuado de emergencia si quieres usarlo.

P

¿Quién puede utilizar el DIU?

R

La mayoría de las mujeres pueden utilizar el DIU como método anticonceptivo de emergencia. Puedes utilizar el DIU si:

- Quieres utilizar el método anticonceptivo de emergencia más eficaz.
- Es demasiado tarde para tomar la píldora del día siguiente (más de 72 h después de una relación sexual sin protección).
- No quieres, o no puedes, tomar progestágeno
- Quieres seguir utilizando el DIU como método anticonceptivo.

P

¿Cuáles son los inconvenientes de utilizar el DIU como anticonceptivo de emergencia?

R

Una vez que te han puesto el DIU, hay una pequeña probabilidad de que se te infecte el útero (matriz) a lo largo de los 21 días siguientes. Cuando vayas a ponerte el DIU, es posible que te hagan un test exploratorio si crees que has podido infectarte debido a alguna relación sexual de riesgo. Además, puede ser que te prescriban un tratamiento con antibióticos a fin de reducir las probabilidades de infección pélvica.

EL DIU puede perforarte (atravesar) el útero (matriz) o el cuello del útero cuando te lo ponen. Puedes sentir dolor pero frecuentemente no hay síntomas. Si te pasa esto, puede ser que tengan que quitarte el DIU mediante una cirugía. La perforación es poco frecuente cuando un médico o una enfermera con experiencia te ponen el DIU.

P

¿Tengo que acudir al médico o a la enfermera después de que me pongan el DIU?

R

Es importante ir al médico o a la enfermera tres o cuatro semanas después de que te pongan el DIU, sin importar si te ha venido la regla o no. Se trata de comprobar que no estás embarazada, que el DIU está bien puesto y de comentar cualquier problema que haya habido.

P

¿Cuándo me pueden quitar el DIU?

R

Si no quieres seguir utilizando el DIU como método anticonceptivo, se te podrá quitar en cuanto estés segura de que no estás embarazada (normalmente, durante la siguiente menstruación). Si no has empezado a utilizar un método anticonceptivo hormonal (por ejemplo, la píldora anticonceptiva) tendrás que empezar a utilizar otro tipo de método anticonceptivo, como el condón, siete días antes de que te quiten el DIU. Esto se debe a que los espermatozoides del semen pueden llegar a vivir dentro de tu cuerpo durante siete días y podrían fecundar el óvulo cuando se te retire el DIU.

Otras dudas acerca de la anticoncepción de emergencia

P

¿Puede la anticoncepción de emergencia provocar un aborto?

R

No. La anticoncepción de emergencia puede detener la ovulación o la fecundación del óvulo o evitar que el óvulo fecundado se fije en el útero (matriz). Las investigaciones médicas y las leyes son claras al respecto: la anticoncepción de emergencia (píldora o DIU) previene el embarazo y no es aborto. Sólo se trata de aborto cuando un óvulo se ha fijado en el útero (matriz). Quienes piensan que la vida comienza cuando se fecunda el óvulo, tal vez no quieran utilizar los métodos anticonceptivos de emergencia descritos en este folleto.

P

¿Qué debo hacer si hay algún problema?

R

Si estás preocupada por algo relacionado con la anticoncepción de emergencia acude al médico, a la enfermera o al farmacéutico tan pronto como puedas. Ve al médico o a la enfermera inmediatamente si piensas que estás embarazada o si sientes alguno de los siguientes síntomas:

- Un repentino y extraño dolor en el bajo abdomen (vientre).
- Menstruación corta, poco abundante o retrasada.
- Supuración de la vagina con un olor fuerte.
- Aumento de la temperatura.

Se trata de posibles síntomas de embarazo ectópico o de una infección, lo que puede ser de importancia.

P

¿Cómo puedo encontrar un doctor o una clínica de planificación?

R

El Servicio Nacional de Salud (*National Health Service*) ofrece anticonceptivos de manera gratuita.

- Puedes encontrar información acerca de **todas** las clínicas en el teléfono 0845 310 1334, la línea directa de asesoramiento en **salud sexual** (**sexual health direct**) de la Asociación de Planificación Familiar (*Family Planning Association* o **FPA**), o en la página web www.fpa.org.uk
- Puedes conseguir listas de médicos de familia (GP) en las bibliotecas (*libraries*), centros de orientación (*advice centres*), líneas de ayuda (*helplines*), y a través de las autoridades sanitarias o del servicio de salud (*health boards*).
- Puedes encontrar la clínica de planificación familiar o de salud sexual, o el centro de atención sin cita previa (*walk-in centre*) del NHS (sólo en Inglaterra) que estén más cerca de tu domicilio, en la guía telefónica, los centros de salud, la línea de atención directa del NHS (*NHS Direct*) en el teléfono 0845 46 37 (en Escocia, NHS24 en el teléfono 0845 4 24 24 24), la línea de ayuda (*helpline*), y a través de las autoridades sanitarias o del servicio de salud (*health boards*).

Infecciones de transmisión sexual

El condón masculino y el femenino pueden darte protección contra las infecciones de transmisión sexual. El diafragma y el capuchón cervical pueden protegerte también contra algunas infecciones de transmisión sexual.

Cómo puede ayudarte la Asociación de Planificación Familiar (*FPA*)

La línea directa de asesoramiento en salud sexual (*sexual health direct*) es un servicio nacional gestionado por la FPA que ofrece:

- Información confidencial y consejo sobre la anticoncepción, las infecciones de transmisión sexual y las opciones ante el embarazo.
- Detalles de las clínicas de planificación familiar, las clínicas de salud sexual y otros servicios de salud sexual.
- Una amplia gama de folletos.

fpa del Reino Unido

Tel. 0845 310 1334

De 9 a 18 h, de lunes a viernes

fpa de Irlanda de Norte

Tel. 028 90 325 488

Derry Tel. 028 71 260 016

De 9 a 17 h, de lunes a jueves

De 9 a 16:30 h, los viernes

fpa de Escocia

Tel. 0141 576 5088

De 9 a 17 h, de lunes a jueves

De 9 a 16:30 h, los viernes

O entra en la página Web www.fpa.org.uk

Pide a la FPA un ejemplar gratuito de los siguientes folletos sobre anticoncepción:

- Tu guía de la anticoncepción (todos los métodos).
- La píldora combinada.
- La píldora del día siguiente de progestágeno.
- Inyecciones anticonceptivas e implantes.
- El DIU.
- El Sistema Intrauterino liberador de levonorgestrel (SIU-LNG) (*IUS*).
- El condón masculino y femenino.
- Diafragma y capuchón cervical.
- Planificación familiar natural.
- Esterilización masculina y femenina.
- Después del nacimiento de tu hijo.
- Una guía de los servicios de planificación familiar.
- Funcionamiento del cuerpo (*BodyWorks*), borrador de una guía acerca del óvulo, el esperma y la concepción.

Una nota final

Este folleto puede darte información básica acerca de la anticoncepción de emergencia. La información que contiene se basa en las evidencias y en los criterios médicos disponibles en el momento de su publicación. Otras personas podrán darte orientaciones diferentes respecto a algunos puntos.

Recuerda - habla con el médico o la enfermera especializada, o bien acude a la clínica de planificación familiar o a la farmacia si estás preocupada o inquieta por alguna razón.