

LA PASTILLA MINI: Anticonceptivo Oral que Únicamente Contiene Progestina

QUÉ ES Y CÓMO FUNCIONA

Las pastillas mini únicamente contienen una hormona: progestina. Las pastillas mini no contienen estrógeno. La mayoría de nosotros conocemos mejor los anticonceptivos orales combinados, a los cuales comúnmente se les conoce como “la pastilla anticonceptiva.” Estas pastillas combinadas contienen progestina y estrógeno. Las pastillas mini no contienen estrógeno y contienen una cantidad más baja de progestina que las pastillas anticonceptivas combinadas. Es importante entender esto porque muchas de las reglas que usted aprendió sobre las pastillas anticonceptivas combinadas no aplican a las pastillas mini. La progestina que se usa en la pastilla mini es el mismo tipo que se usa en las pastillas combinadas, solo que es en cantidades más pequeñas. La pastilla mini puede hacer todo o cualquier combinación de lo siguiente para prevenir el embarazo: cambiar la mucosidad del cuello uterino para impedir la entrada de la esperma al útero; prevenir la implantación del óvulo en el útero al cambiar el revestimiento del útero; o prevenir la ovulación (la liberación del óvulo del ovario).

INSTRUCCIONES PARA EL USO DE LA PASTILLA

Cada paquete tiene 28 pastillas que contienen la misma cantidad de progestina. Cada pastilla es una pastilla real. Tome una pastilla todos los días. Para empezar a tomar sus pastillas: 1) si está cambiando de una pastilla combinada a una pastilla mini, empiece a tomar la pastilla mini el día después de tomar la última pastilla real de hormonas; 2) si no está cambiando de una pastilla combinada, entonces empiece a tomar la pastilla mini el primer día de su periodo.

QUÉ HACER SI SE TOMA UNA PASTILLA CON RETRASO

Porque la dosis de la progestina es baja, es muy importante tomar una pastilla todos los días a la misma hora. ¡Haga un gran esfuerzo para no olvidar tomar sus pastillas! Si se le olvida tomar una pastilla, tómela en cuanto se acuerde y tómese la siguiente pastilla a la hora regular. Use un segundo método anticonceptivo por los siguientes siete días (si se olvida tomar una pastilla durante este tiempo, continúe usando un método anticonceptivo de reserva hasta que se haya tomado las pastillas correctamente por siete días seguidos.) Si se le

olvida tomar más de una pastilla seguida, llame a Planificación Familiar para recibir instrucciones. **Recuerde, la eficacia anticonceptiva de la pastilla mini baja si se le olvida tomar una pastilla o se retrasa.**

EFICACIA

La eficacia teórica de la pastilla mini es un poco menos que la de las pastillas combinadas, es alrededor de 96-97 por ciento eficaz. Sin embargo, el porcentaje de la eficacia no nos dice que tan efectivo será este método para usted. Esto es lo que sí sabemos: 1) ningún método es 100% efectivo en prevenir el embarazo; 2) el usar un método consistentemente y correctamente disminuye la probabilidad de que falle el método; y 3) todos los métodos anticonceptivos cuando se usan consistentemente y correctamente, dramáticamente disminuyen sus probabilidades de salir embarazada. **USTED TIENE EL CONTROL. USE SU MÉTODO CONSISTENTEMENTE Y CORRECTAMENTE. Las probabilidades de un embarazo son más altas en los primeros seis meses del uso. Para mejorar la eficacia, puede que usted quiera usar un método anticonceptivo adicional durante los primeros dos meses.**

LA PASTILLA MINI ES MENOS EFECTIVA DURANTE ESTOS TIEMPOS

Use un segundo método anticonceptivo para tener extra protección si usted:

1. Toma antiácidos
2. Toma antibióticos
3. Tiene diarrea severa
4. Vomita dentro de dos horas de tomar una pastilla
5. Toma una pastilla retrasada o si se le olvida tomar una pastilla

EL PATRÓN DE SANGRADO MIENTRAS USA LA PASTILLA MINI

Mientras esté usando la pastilla mini, su ciclo menstrual puede ser regular o irregular. A diferencia de la pastilla combinada que regula sus ciclos menstruales, las pastillas mini pueden interrumpir el patrón de sangrado normal. No hay manera de predecir cuál será su patrón de sangrado. Su ciclo, (el tiempo entre sus periodos

menstruales) puede variar. Continúe tomando una pastilla todos los días.

BENEFICIOS

No contiene estrógeno. En algunas mujeres, las pastillas que únicamente contienen progestina pueden eliminar algunos efectos secundarios causados por el estrógeno en las pastillas combinadas tales como el aumento en la presión sanguínea, la náusea, los dolores de cabeza, y los senos adoloridos. La pastilla mini también disminuye las probabilidades de complicaciones graves asociadas con el estrógeno.

Los beneficios no relacionados a la anticoncepción incluyen:

- Periodos ligeros o ningún periodo
- Disminución de anemia
- Disminución de calambres y dolores menstruales
- Menos dolor asociado con la ovulación
- Riesgo disminuido de desarrollar cáncer endometrial, cáncer de los ovarios, y enfermedad inflamatoria de la pelvis.

QUIÉN DEBERÍA USAR LA PASTILLA MINI

Las pastillas que únicamente contienen progestina ofrecen la ventaja de no usar estrógeno; por lo tanto, ciertas mujeres son buenas candidatas para usar la pastilla mini. Estos son algunos de los grupos que pueden beneficiarse:

- Las mujeres que amamantan
- Las mujeres mayores de 35 años que fuman
- Las mujeres que sufren de migrañas
- Las mujeres que sufren de alta presión
- Las mujeres que no pueden usar estrógeno

POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS MENORES

- Periodos menstruales irregulares
- Aumento de peso
- Cambios de humor o depresión
- Cambios en el deseo sexual

Por lo general estos cambios suceden en los primeros meses de usar la pastilla mini y mejoran con el tiempo. Muchas mujeres nunca experimentan algunos de estos efectos secundarios.

POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS GRAVES

Las pastillas que únicamente contienen progestina, porque no contienen estrógeno, acarrearán menos riesgos de complicaciones serias, sin embargo, debe de estar al tanto de los siguientes efectos secundarios serios:

- Coágulos de sangre en los pulmones o las piernas
- Embolia
- Ataque al corazón

Llame a Planificación Familiar o a su doctor inmediatamente si tiene alguna de las señales de advertencia alistadas abajo:

- 1) Dolor Abdominal (severo)
- 2) Dolor de pecho o falta de respiración
- 3) Dolores de cabeza (severo)
- 4) Problemas de la vista (vista borrosa, pérdida de vista, destellos de luz)
- 5) Hinchazón o dolor severo en la pierna (pantorrilla o muslo)

Usted tiene una probabilidad más alta de tener problemas serios si:

- Tiene alta presión sanguínea
- Es mayor de 35 años
- Tiene diabetes
- Tiene alto colesterol
- Tiene dolores de cabeza de migraña
- Fuma cigarrillos

Cuando consulte a un médico por cualquier razón, siempre avísele que usted toma la pastilla mini.

EL EMBARAZO Y LA PASTILLA MINI

Como regla general, si se toma su pastilla todos los días a la misma hora, usted está protegida contra el embarazo. Sin embargo, si pasan más de 45 días sin que usted sangre, se debe hacer un examen de embarazo. Por favor llame al consultorio de Planificación Familiar para hacer una cita para su examen de embarazo y su examen pélvico.

DEJAR DE USAR LA PASTILLA MINI

Cuando ya no desee tener el efecto anticonceptivo, usted sencillamente puede dejar de tomar la pastilla. Probablemente tendrá un sangrado de retiro. Si planea embarazarse, le recomendamos un método de barrera hasta que tenga su periodo regular. La mayoría de las mujeres regresan a un ciclo menstrual normal en pocos meses.