



Enlace de Salud del Bronx

Anticoncepción de Emergencia

La anticoncepción de emergencia (AE) es una manera segura y eficaz de impedir el embarazo después de tener relaciones sexuales sin protección (relaciones sexuales sin anticoncepción).

La AE contiene hormonas también halladas en píldoras anticonceptivas. Se debe empezar a tomarla dentro de 5 días después de tener relaciones sexuales sin protección.

La AE debe estar en el botiquín de medicina de todas las mujeres. Es un instrumento importante para que las mujeres prevengan embarazos no deseados.

Si fuera mucho más fácil de obtener, la AE podría prevenir 1.7 millones de embarazos no deseados y 800,000 abortos cada año solamente en los

EE.UU.

Tal vez usted desee tomar la AE si:

- El condón se rompió o se desplazó.
- Se le olvidó tomar las píldoras anticonceptivas, insertar el anillo o aplicar el parche.
- El diafragma, capuchón cervical o escudo se desplazó.
- Se le forzó a tener relaciones sexuales vaginales sin protección.
- Usted no usaba ninguna forma de anticoncepción.
- Se equivocó de los días “seguros”.

Información recopilada de: *Planned Parenthood* www.plannedparenthood.org/sp/anticonceptivos-y-

En este número:

Prólogo	1
Anticoncepción de Emergencia (AE): Breve Resumen	2
Después de Tomar la AE	2
Cómo Tomar la AE	3
Eficacia y Efectos Secundarios	4
Preguntas Frecuentes: AE	4, 5
Inserción de Emergencia del DIU	6

Puntos especiales de interés:

¿Cómo se debe tomar la AE?

¿Cuáles son los efectos secundarios al tomar la AE?

Respuestas a preguntas sobre la AE

A quién y a dónde llamar para más información sobre la AE



Elementos Básicos de la Anticoncepción

La anticoncepción de emergencia (AE) puede impedir el embarazo después de relaciones sexuales vaginales sin protección. Se llama también anticoncepción “del día después”, control de natalidad de emergencia o anticoncepción suplementaria.

Se debe empezar la AE dentro de 120 horas — cinco días — después de tener relaciones sexuales sin protección para reducir el riesgo de un embarazo. **Entre más pronto empiece, mejor.** La AE reduce el riesgo de un embarazo en un 75-89 por ciento al comenzar a tomarla dentro de 72 horas.

La AE contiene hormonas halladas en píldoras anticonceptivas y evita el embarazo al impedir la

ovulación o la fertilización.

El Plan B® es una marca de píldoras hormonales aprobadas por la Administración de Drogas y Alimentos de los EE.UU. (U.S. Food and Drug Administration, FDA) específicamente para anticoncepción de emergencia. Ciertas píldoras anticonceptivas también pueden ser recetadas para usarlas como anticoncepción de emergencia. Algunas formas de AE usan “píldoras combinadas” de estrógeno y progesterina — hormonas sintéticas semejantes a las que produce el cuerpo femenino. Otras, como el Plan B, son sólo de progesterina.

La AE no provocará un aborto ni afectará un embarazo existente. Sin embargo, ninguna mujer debe usar la anticoncepción de

emergencia si ya está embarazada.

Se puede usar también un dispositivo intrauterino (DIU) como anticoncepción suplementaria si se inserta dentro de 120 horas — cinco días — después de tener

La anticoncepción no provocará un aborto ni afectará un embarazo existente.

relaciones sexuales sin protección.

Información recopilada de: *Planned Parenthood*, www.plannedparenthood.org/sp/

Después de Tomar Anticoncepción de Emergencia

Después de tomar las pastillas:

- Su próxima regla puede llegar más temprano o más tarde de lo usual.
- El flujo puede ser más copioso, menos copioso o igual a lo usual.
- Dígame a cualquier proveedor de servicios médicos que consulte antes de la próxima regla, que ha tomado AE.
- Haga una cita de seguimiento



con su médico si no tiene la regla dentro de tres semanas o si tiene síntomas de embarazo.

- Asegúrese de usar un método de anticoncepción si tiene relaciones sexuales vaginales en cualquier momento antes

- de tener la regla otra vez.
- Siga usando el método anticonceptivo que usted prefiere siempre que quiera evitar el embarazo.

Información recopilada de: *Planned Parenthood*, www.plannedparenthood.org/sp/anticonceptivos-y-embarazo/anticoncepcion-emergencia-4363.htm

Cómo Tomar Anticoncepción de Emergencia

Se puede tomar el Plan B y otras píldoras de sólo progestina en una sola dosis o en dos dosis separadas por 12 horas. Se deben tomar píldoras hormonales combinadas en dos dosis, separadas por 12 horas. La cantidad de pastillas en una dosis varía según la marca de la píldora. Use la misma marca para ambas dosis.

Tome las pastillas en la primera dosis lo más pronto posible, dentro de 120 horas — cinco días — después de tener relaciones sexuales sin protección. La AE puede causar náuseas y vómitos. Hay mucho más riesgo de esto con las píldoras combinadas que con las píldoras sólo de progestina. Para reducir el riesgo de náuseas, tal vez prefiera tomar un medicamento contra la náusea como el Dramamine® o el Bonine® una hora antes de tomar la AE.

Si usted está tomando las pastillas en dos dosis, tome la segunda dosis 12 horas después de la primera. Si usted vomitó después de tomar la primera dosis, cerciórese de usar un medicamento contra la náusea una hora antes de tomar la segunda dosis. También, tal vez prefiera tomar la segunda dosis como un supositorio vaginal, insertando las pastillas

con los dedos lo más alto en la vagina que se pueda alcanzar. (El medicamento se absorberá a través del tejido vaginal.)

Si usted vomita la segunda dosis, no tome más pastillas, ya que tal

Si usted vomitó después de tomar la primera dosis, cerciórese de usar un medicamento contra la náusea una hora antes de tomar la segunda dosis.

vez no reduzcan el riesgo de un embarazo. Lo más probable es que se enferme del estómago.

Información recopilada de: *Planned Parenthood*, www.plannedparenthood.org/sp/anticonceptivos-y-embarazo/anticoncepcion-emergencia-4363.htm

Para más información sobre la AE y cómo obtenerla:

National Women's Health Information Center
1 (800) 994-9662 (marque el 2 para información en español)

Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York
Tiene información sobre clínicas gubernamentales donde se puede obtener la AE.
Marque 311 o 1 (800) 698-0411 (traducción en español disponible)

Planned Parenthood
Tiene información sobre clínicas donde se puede obtener la AE
1 (800) 230-PLAN (marque el 2 para información en español)
www.plannedparenthood.org/sp/anticonceptivos-y-embarazo/anticoncepcion-emergencia-4363.htm

Línea de Emergencia para Anticoncepción de Emergencia
Este número confidencial, disponible las 24 horas al día, puede ayudarle a localizar a un médico o una clínica cercana que ofrezca AE.
1 (888) NOT-2-LATE (marque el 2 para información en español)

El Uso de Píldoras Anticonceptivas como la AE

¿Todavía no puede encontrar una clínica o un médico que le ayude? No olvide que la AE no es nada más que una alta dosis de píldoras anticonceptivas comunes. Si usted tiene un paquete de píldoras anticonceptivas o puede conseguirlas, podrá usarlas como AE. Sin embargo, **cerciórese de revisar la información en <http://ec.princeton.edu/indice.html>** para averiguar cómo hacerlo correctamente (haga clic en “Marcas de PAE en el mundo” y después en “Listar” para “Estados Unidos de América”. Al ir a esta página Web, encontrará una lista de diferentes marcas de píldoras anticonceptivas y la cantidad de pastillas de cada marca que usted necesitará tomar para que sean tan eficaces como la AE.

Información recopilada de: www.advocatesforyouth.org (en inglés)

Eficacia y Efectos Secundarios

La AE sólo de progestina reduce el riesgo de embarazo en un 89 por ciento si se empieza dentro de 72 horas después de tener relaciones sexuales sin protección. Por ejemplo, ocho de cada 100 mujeres quedarán embarazadas después de tener relaciones sexuales sin protección una sola vez durante la segunda o tercera semana de su ciclo menstrual. Sin embargo, sólo una mujer en 100 quedará embarazada después de tomar la AE sólo de progestina.

La AE combinada reduce el riesgo de un embarazo por 75 por ciento si se empieza dentro de 72 horas después de tener relaciones sexuales sin protección. Sólo 2 en 100 mujeres se quedarán embarazadas después de tomar la AE combinada.

El propósito de la anticoncepción de emergencia es solamente para servir como un método de anticoncepción suplementaria. La AE no es tan eficaz como el uso correcto y sistemático de un



método de

anticoncepción reversible, como son el DIU, la inyección, la píldora, el parche o el anillo.

La AE no sigue previniendo el embarazo durante el resto del ciclo menstrual. Por eso, se tienen que usar otros métodos anticonceptivos.

La anticoncepción de emergencia no proporciona ninguna protección contra infecciones transmitidas sexualmente (ITS). Tal vez le convenga hacerse una prueba de ITS si hay la posibilidad de que las relaciones sexuales le hayan puesto en riesgo.

El uso frecuente de AE puede causar que las reglas se vuelvan irregulares e imprevisibles.

Entre los efectos secundarios de la

medicina contra la náusea puede encontrarse la somnolencia. Por favor, siga las precauciones en la hoja insertada en el paquete. Los efectos secundarios asociados con el uso de la AE suelen desaparecer después de uno o dos días.

La mitad de las mujeres que toman las píldoras combinadas sienten náuseas, pero solamente por alrededor de 24 horas. Menos de 1 mujer de cada 5 vomita al tomar píldoras combinadas.

Hay mucho menos riesgo de náuseas y vómitos con la AE sólo de progestina – menos de una mujer en cada cuatro se siente mal de estómago.

También pueden suceder sensibilidad en los senos, sangrados irregulares, mareos y dolores de cabeza.

No se ha presentado ninguna evidencia de complicaciones serias entre los millones de mujeres que

AE: Preguntas Frecuentes

¿Cómo funciona la anticoncepción de emergencia?

La anticoncepción de emergencia puede prevenir que usted quede embarazada al:

- Impedir la salida del óvulo del ovario, o
- Impedir la unión del espermatozoide con el óvulo, o
- Impedir que el óvulo fertilizado se pegue en el útero.

Si ya está embarazada, la anticoncepción de

emergencia NO funcionará.

¿Son las píldoras anticonceptivas de emergencia (AE) lo mismo que la “píldora del día después”?

Sí. La AE se llama frecuentemente “la píldora del día después”, aunque la AE realmente es dos o más píldoras y no se tienen que tomar el día después. Siempre hay que tomar AE lo más pronto posible

Pase a la página siguiente. . .

Preguntas Frecuentes: AE

después de tener relaciones sexuales sin protección (relaciones sexuales sin el uso de ningún método de anticoncepción), pero puede funcionar hasta 5 días después.

¿Cómo puedo conseguir píldoras de anticoncepción de emergencia?

Se vende el Plan B (sólo de progestina) sin receta a las mujeres de 18 o más años. Las mujeres de menos de 18 años necesitan una receta. Las mujeres tienen que demostrar su edad para comprar Plan B. Usted también puede ponerse en contacto con la oficina local de Planned Parenthood para conseguir AE o, si usted tiene menos de 18 años, para conseguir una receta (llame al 800-230-PLAN para una lista de proveedores; marque el 2 para información en español). Si usted recibe Medicaid y tiene 18 años o más, sus gastos del Plan B se cubrirán hasta seis veces al año. Además, el Departamento de Salud municipal otorga AE gratis en sus clínicas de Enfermedades Sexualmente Transmitidas. Para encontrar estos servicios, vea los números de teléfono en la página 3.

¿Puedo conseguir píldoras anticonceptivas de emergencia antes de que las necesite?

Sí. Su médico debe mencionar la AE durante su examen anual (cuando se realiza el examen Papanicolaou o prueba Papanicolaou). Pida AE en su próxima cita.

¿Me protegerá la AE contra infecciones transmitidas sexualmente?

No. La AE sólo puede evitar que

usted quede embarazada. Siempre use condones para disminuir el riesgo de contraer una infección transmitida sexualmente.

¿Qué debo hacer después de tomar la AE?

Tome la AE exactamente como su médico o farmacéutico le indique. Si consulta a otro médico o enfermera por cualquier razón después de tomar la AE, dígame que ha tomado AE.

Algunas mujeres se sienten mal y vomitan después de tomar la AE. Esto ocurre más frecuentemente con píldoras que contienen tanto estrógeno como progestina. Su médico o farmacéutico puede darle medicina para ayudar a controlar estos efectos. Si usted vomita después de tomar la AE, llame a su médico o farmacéutico.

Después de tomar la AE, la próxima regla puede llegar más temprano o más tarde de lo normal. Su regla también puede ser más copiosa, menos copiosa o con más manchas de lo usual. Use otro método de anticoncepción si tiene relaciones sexuales en cualquier momento antes de que empiece la próxima regla.

Si la regla no llega dentro de 3 semanas o si usted cree que puede estar embarazada después de tomar la AE, piense en la posibilidad de hacerse una prueba para averiguar si no está embarazada.

¿Siempre funciona la AE?

No. Las píldoras anticonceptivas de emergencia que contienen tanto estrógeno como progestina son un 75 por ciento eficaces para evitar que una mujer quede embarazada. En

menstrual (cuando hay más probabilidad que un óvulo salga del ovario), aproximadamente 8 de estas mujeres quedarían embarazadas. Si las 100 mujeres tomaran la AE combinada, sólo 2 quedarían embarazadas. La AE que sólo contiene progestina tiene una eficacia de alrededor de un 89 por ciento. Si las mismas 100 mujeres tomaran la AE sólo de progestina, solamente una quedaría embarazada.

El DIU tiene una eficacia de un 99.9 por ciento. Si 1,000 mujeres se hicieran insertar un DIU, sólo una quedaría embarazada. Entre más pronto después de tener relaciones sexuales usted tome anticoncepción de emergencia, mejor será la probabilidad de que funcionará.

Mi amiga tomó AE. No funcionó. Si ella sigue con el embarazo, ¿tendrá el bebé algún problema?

No. Se han hecho estudios de mujeres que no sabían que estuvieron embarazadas y seguían tomando píldoras anticonceptivas. Estos estudios no han encontrado ningún riesgo elevado de defectos congénitos. Su amiga debe consultar a un médico cuanto antes para hablar con él sobre sus opciones.

Información recopilada de:

National Women's Health Information Center, www.4woman.gov/faq/econtracep.htm (en inglés)

Planned Parenthood, www.plannedparenthood.org/sp/anticonceptivos-y-embarazo/

THE BRONX HEALTH LINK, INC.



851 Grand Concourse,
Rm. 914
Bronx, New York
Phone: 718-590-2648
Www.bronxhealthlink.org

We're on the Web!
www.BronxHealthLink.org

Nuestra Misión

El Enlace de Salud del Bronx (Bronx Health Link, Inc. - TBHL) es una red en todo el Bronx de diversos proveedores de servicios, organizaciones, coaliciones, agencias, personas interesadas en la comunidad, residentes y estudiantes. Servimos al Bronx y a la Ciudad de Nueva York de varias maneras, incluso como un centro de intercambio de información y referencias, otorgando asistencia técnica cuando sea necesario y emitiendo información por la Red de Comunicación de Correo Electrónico TBHL, que tiene más de 500 suscriptores. El E-Comm diario otorga mensajes de correo electrónico sobre un amplio rango de información, incluidas las oportunidades para becas y trabajo (lunes), noticias de salud pública y acceso médico (martes), eventos y recursos comunitarios y de proveedores (miércoles), investigaciones médicas y avisos sobre la seguridad (jueves) y noticias sobre investigaciones y recursos en torno a la salud maternal, infantil y de niños y adolescentes, además de la salud reproductiva femenina (viernes).

Nuestra misión es mejorar la salud de la comunidad al:

- identificar los problemas de salud que surjan en la comunidad;
- aumentar la comunicación para servir mejor a la comunidad;
- otorgar información a proveedores y residentes de la comunidad en torno a servicios y recursos; y

Inserción del DIU de Emergencia

Un médico puede insertar un DIU para anticoncepción de emergencia dentro de cinco días después de las relaciones sexuales sin protección, para evitar el embarazo. La inserción de emergencia del DIU reduce el riesgo de embarazo en un 99.9 por ciento.

El Copper T 380A DIU (ParaGard®) se usa como anticoncepción de emergencia. Puede ser dejado en su sitio hasta 12 años para servir como un método de anticoncepción muy eficaz. También se puede quitar el DIU después de la próxima regla cuando se haya comprobado que usted no está

embarazada.

La inserción de un DIU NO se recomienda para las mujeres con riesgo de enfermedades transmitidas sexualmente en el momento de realizar la inserción, incluidas las mujeres que han sido violadas.

Los efectos secundarios, ventajas y desventajas del uso de los DIU como método de anticoncepción de emergencia son iguales a los asociados con el uso de los DIU para anticoncepción continua.

El examen, el DIU y la inserción cuestan unos \$400. Medicaid puede cubrir estos gastos — pregunte a su médico.

Información recopilada de: *Planned Parenthood*
www.plannedparenthood.org/sp/anticonceptivos-y-embarazo/anticoncepcion-emergencia-4363.htm

Recursos en torno a los DIU

Para más información sobre los DIU:

Planned Parenthood of NYC
(212) 965-7000 (marque el 2 para información en español)
www.ppnyc.org/services/factsheets/iud_spa.html

Feminist Women's Health Center
<http://www.birth-control-comparison.info/iudinfo.htm> (en inglés)

National Family Planning and Repro-