

## Anticonceptivos de emergencia (AE) Emergency Contraception (EC)

### ¿Qué son los anticonceptivos de emergencia (AE)?

Los anticonceptivos de emergencia (AE) ayudan a prevenir el embarazo después de haber tenido relaciones sexuales sin un método de barrera o cuando un anticonceptivo falla. Un ejemplo de un anticonceptivo que ha fallado es un condón roto. Los AE no protegen contra las infecciones de transmisión sexual (ITS). Los AE no causan abortos voluntarios ni espontáneos si ya está embarazada. Estos solo evitan que se produzca un embarazo.

**Nota:** El uso de anticonceptivos de emergencia no es lo mismo que un aborto. El aborto pone fin a un embarazo. Hay dos tipos de aborto: el aborto farmacológico y el aborto quirúrgico. El aborto farmacológico consiste en una serie de pastillas (Mifegymiso®) que puede tomar en casa si está embarazada de menos de 8 semanas. Su médico o un profesional de enfermería puede recetarle las pastillas. El aborto quirúrgico (instrumental) ocurre típicamente después de 9 semanas de embarazo. Es también gratuito en B.C.

Para obtener información, llame al 604 683-7151 (desde Lower Mainland) o al 1 800 663-7100 (número gratuito).

### ¿Qué tipos de anticonceptivos de emergencia hay disponibles?

Existen 2 tipos de anticonceptivos de emergencia:

1. Píldoras anticonceptivas de emergencia (PAE)
2. DIU (dispositivo intrauterino) de cobre

#### **Píldoras anticonceptivas de emergencia**

Las píldoras anticonceptivas de emergencia (PAE) son también conocidas como “píldora del día después” o Plan B. También hay marcas genéricas como Contingency One. Las PAE son más efectivas cuando se toman en el plazo de 72 horas (3 días) después de haber tenido relaciones sexuales sin métodos de barrera, pero se pueden usar hasta 5 días después desde las relaciones sexuales. No tienen que tomarse la mañana después.

Las PAE contienen hormonas o un medicamento que previenen el embarazo después de haber tenido relaciones sexuales sin un método de barrera o cuando un anticonceptivo haya fallado. En Canadá, las PAE contienen una hormona llamada progesterina (levonorgestrel) o un medicamento llamado ulipristal (Ella™).

Las píldoras anticonceptivas de emergencia de progesterina (levonorgestrel) y ulipristal previenen o retrasan la ovulación (liberación del óvulo de los ovarios). Las píldoras de progesterina sola previenen la fertilización de un óvulo al afectar a la mucosidad del cérvix o la capacidad del esperma de unirse al óvulo. Sin embargo, como cualquier método anticonceptivo, estas píldoras no tienen un 100 % de eficacia, y pueden ser

menos eficaces en personas con un mayor índice de masa corporal (consulte la sección “¿Cómo puedo saber si las píldoras funcionaron o no?”).

Es muy importante tomarse las píldoras anticonceptivas de emergencia siguiendo las indicaciones con exactitud.

#### **DIU de cobre**

Un DIU de cobre es un dispositivo pequeño de plástico, en forma de T, recubierto de cobre. Su proveedor de asistencia sanitaria lo inserta en su útero (a través de la vagina). Cuando se inserta en el plazo de 7 días después de haber tenido relaciones sexuales sin un método de barrera, un DIU de cobre es la forma más efectiva de anticonceptivo de emergencia disponible.

Como anticonceptivo de emergencia, el DIU de cobre detiene la fertilización causando un cambio químico que daña al esperma y al óvulo antes de que se unan. Como cualquier método anticonceptivo, el DIU no es 100 % efectivo.

Uno de los beneficios del DIU de cobre es que puede permanecer en su útero hasta 5 años como método anticonceptivo efectivo si así lo desea.

### ¿Cuándo puedo usar anticonceptivos de emergencia (AE)?

Todos los tipos de AE deberían usarse tan pronto como sea posible después de haber tenido relaciones sexuales sin un método de barrera o cuando un método anticonceptivo haya fallado. Los AE son más efectivos cuanto antes se usen.

Es posible que desee usar AE si:

- Tuvo relaciones sexuales sin un método de barrera o su pareja eyaculó en sus genitales (p. ej. durante el método de la marcha atrás)
- El condón se rompió, se deslizó o tuvo una fuga
- Su diafragma o capuchón cervical se deslizó, se rasgó, o se salió menos de 6 horas después de haber tenido relaciones sexuales
- Se olvidó de tomar una píldora anticonceptiva la primera semana
- Se olvidó de tomar sus píldoras anticonceptivas más de 2 días seguidos o tomó su píldora de progesterona sola con 3 horas o más de retraso
- Han pasado más de 13 semanas desde su última inyección de Depo-Provera®
- Su NuvaRing® ha estado fuera de la vagina durante más de 3 horas
- Su parche anticonceptivo se despegó
- Olvidó empezar u olvidó cambiarse el parche durante más de 48 horas

- Sufrió una agresión sexual

## ¿Existen efectos secundarios?

Los efectos secundarios son poco comunes y no duran mucho tiempo.

### **Píldoras anticonceptivas de emergencia**

Después de tomar una PAE, puede tener náuseas o vómitos, y es posible que no tenga la menstruación cuando la esperaba. Tomar un medicamento antiemético como Gravol® al menos 30 minutos antes de tomar la PAE puede ayudar a prevenir el malestar estomacal. Si vomita en el plazo de 2 horas después de haber tomado la PAE de progestina sola, contacte a su proveedor de asistencia sanitaria, porque es posible que necesite tomar otra dosis. Si vomita en el plazo de 3 horas después de haber tomado la PAE de ulipristal, necesita tomar otra dosis. Entre los efectos secundarios menos comunes de las PAE se incluyen dolores abdominales o retortijones, dolor de cabeza, mareos, fatiga, sensibilidad en el pecho/torso, y manchado o sangrado vaginal la semana o mes después.

Si ya está embarazada, la PAE no interrumpirá el embarazo ni representará un riesgo para el feto.

### **DIU de cobre**

Un DIU de cobre es un AE muy eficaz y puede proporcionar protección anticonceptiva a largo plazo. Entre los efectos secundarios del DIU se incluyen dolores o retortijones durante o después de su inserción, infección, la posibilidad de que se salga o de que perfora el útero, o menstruaciones más dolorosas y abundantes. Si elige que le inserten un DIU, su proveedor de asistencia sanitaria hablará con usted de esto.

## ¿Puede cualquier persona usar anticonceptivos de emergencia?

La mayoría de las personas puede usar las PAE sin riesgo incluso si no puede usar píldoras anticonceptivas como método anticonceptivo habitual. Su proveedor de asistencia sanitaria le indicará si puede usar la PAE.

Si no puede tomar la PAE o decide usar un DIU de cobre como método anticonceptivo de emergencia, su proveedor de asistencia sanitaria realizará una prueba de embarazo y confirmará que no tiene ningún problema médico que pueda impedir que use un DIU.

## ¿Dónde puedo obtener anticonceptivos de emergencia?

Puede obtener sin receta las PAE de progestina sola de un médico, enfermera de la salud pública, farmacia, clínica ambulatoria, clínica para jóvenes, clínica de salud sexual, centros de salud de la mujer o centros de cuidados por agresiones sexuales, o urgencias de un hospital. Para las PAE de ulipristal se necesita una receta de su proveedor de asistencia sanitaria.

Puede obtener las PAE con antelación para su uso en caso de emergencia.

El DIU está disponible en las consultas de muchos médicos y algunas clínicas. Un DIU debe ser insertado por un proveedor de asistencia sanitaria.

Es posible que haya un costo por adquirir el anticonceptivo de emergencia. Hable de las opciones con su proveedor de asistencia sanitaria.

Para obtener más información, llame a Options for Sexual Health (Opciones para la salud sexual) en el número gratuito 1 800 739-7367 o visite [www.optionsforsexualhealth.org/](http://www.optionsforsexualhealth.org/).

## ¿Necesitan los adolescentes el consentimiento de los padres?

No. Puede usar u obtener una receta para anticonceptivos, incluyendo los AE, sin el consentimiento de sus padres o tutor.

## ¿Cómo puedo saber si las píldoras funcionaron o no?

La efectividad de las PAE depende de lo pronto que se tomen las píldoras, del tipo de píldora y del momento del ciclo menstrual en el que se encuentre. También puede depender de su peso. El DIU de cobre es el AE más efectivo y no depende del peso corporal.

Las PAE de progestina sola son menos efectivas en personas que pesan más de 165 libras (75 kg). Si pesa más de 165 libras, hable con su proveedor de asistencia sanitaria sobre métodos alternativos de anticonceptivos de emergencia, como el DIU.

La PAE de ulipristal puede ser menos efectiva en personas con un índice de masa corporal (IMC) superior o igual a 30 kg/m<sup>2</sup>.

Debería tener una menstruación en las 3 semanas después de haber tomado las PAE. Si no tiene una menstruación en esas 3 semanas, necesitará hacerse una prueba de embarazo. Se puede realizar una prueba de embarazo en casa o se la puede realizar su proveedor de asistencia sanitaria. Puede adquirir pruebas de embarazo en una farmacia o supermercado.

## Para más información

Si piensa que ya está embarazada, hable con su proveedor de asistencia sanitaria sobre sus opciones.

Para obtener servicios de asesoramiento de embarazo en toda la provincia, incluyendo opciones durante el embarazo, visite los BC Women's Hospital & Health Centre Counselling Services (Servicios de asesoramiento del Hospital de las mujeres y del centro de salud en B.C.) [www.bcwomens.ca/our-services/gynecology/abortion-contraception](http://www.bcwomens.ca/our-services/gynecology/abortion-contraception) o llame al Pregnancy Options Service (Servicio de opciones del embarazo) al 1 888 875-3163.

Si ha sufrido una agresión sexual, consulte los siguientes recursos sobre el apoyo confidencial, recursos e información acerca de las opciones disponibles para usted:

- VictimLinkBC (Línea para las víctimas de B.C.): [www2.gov.bc.ca/gov/content?id=18AD0E75BD1C4B0A899F9C806C734190](http://www2.gov.bc.ca/gov/content?id=18AD0E75BD1C4B0A899F9C806C734190), o llame al número gratuito 1 800 563-0808
- Victimsinfo.ca: [www.victimsinfo.ca](http://www.victimsinfo.ca)

Para obtener más información sobre las ITS, consulte: [HealthLinkBC File #08o Cómo prevenir las infecciones de transmisión sexual](#).