Spanish - Number 91b
September 2023

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 protección 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 9 semanas. El aborto quirúrgico (instrumental) ocurre típicamente después de 9 semanas de embarazo. Tanto el aborto farmacológico como el quirúrgico son gratuitos para los residentes de 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

Existen 2 tipos de píldoras anticonceptivas de emergencia (PAE), también conocidas como “píldora del día después”. No es necesario tomarlas la mañana siguiente, pero son más efectivas cuando se toman lo mas pronto posible.

Una PAE contiene una progestina llamada levonorgestrel (Plan B y otras marcas genericas como Contingency One). Es efectiva cuando se toma en el plazo de 72 horas (3 días) después de haber tenido relaciones sexuales sin protección.

La otra PAE contienen un medicamento llamado ulipristal (ella™). Es efectiva cuando se toma en el plazo de 120 horas (5 días) después de haber tenido relaciones sexuales sin protección.

Las píldoras anticonceptivas de emergencia de progestina (levonorgestrel) y ulipristal previenen o retrasan la ovulación (liberación del óvulo de los ovarios). Las píldoras de progestina sola previenen la fertilización de un óvulo al afectar a la mucosidad de la cérvix o la capacidad del esperma de unirse al óvulo. Sin embargo, como cualquier método anticonceptivo, estas píldoras no son 100 % efectivas. 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 protección, 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 10 años como método anticonceptivo efectivo si así lo desea.

¿Cuándo puedo usar anticonceptivos de emergencia (AE)?

Es posible que desee usar AE si:

- Tuvo relaciones sexuales sin protección 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
- Se olvidó de tomar su píldora de progesterona (noretindrona) sola (Movisee, Jencycla) con 3 horas o más de retraso
- Se olvidó de tomar su píldora de progestina (Drospirenona) sola (Slynd) con 2 días 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.

Otros efectos secundarios menos comunes de las PAE pueden incluir:

- Dolores o retortijones de estómago
- Dolor de cabeza
- Mareo
- Fatiga
- Sensibilidad de mama o de pecho
- 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

Entre los efectos secundarios del DIU se incluyen:

- Dolor o retortijones durante o después de su inserción
- Infección
- La posibilidad de que se salga o de que perfore el útero
- Menstruaciones más dolorosas o 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 conseguir PAE de progestina sola (Plan B o marcas génericas) sin una receta de:

- Un médico
- Una enfermera de salud publica
- Farmacia
- Clínicas ambulatorias (sin cita previa)
- Clínicas para jóvenes
- Clínica de Salud sexual
- Centro de salud para mujeres o Centro de ayuda para víctimas de agresión sexual
- Sala de urgencias del hospital

Para las PAE de ulipristal (Ella) 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.

Algunas opciones de anticonceptivos de emergencia están disponibles de forma gratuita. 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.

¿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 (Plan B) puede ser menos efectivas en personas que pesan más de 165 libras (75 kg). Si pesa más de 165 libras, hable con su médico 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^2.

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.) en 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 las opciones disponibles para usted:

- VictimLinkBC (Línea para las víctimas de B.C.): www2.gov.bc.ca/gov/content?id=18AD0E75BD1C4B0AB99F9C806C734190, o llame al número gratuito al 1-800-563-0808
- Gobierno de Canadá: Víctimas de crimen www.canada.ca/en/services/policing/victims.html

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