



Su uso ha disminuido en varios países y médicos locales confirman la tendencia en Chile

Más mujeres evitan tomar anticonceptivos: mitos y verdades que rondan a estos fármacos

Expertos aclaran dudas sobre el impacto en el ánimo y la libido al consumir estas pastillas con hormonas, además de la fertilidad una vez que se deja el tratamiento, entre otras preocupaciones de las pacientes. Y advierten que los métodos naturales, que despiertan interés, aumentan el riesgo de embarazos no deseados.

JANINA MARGANO

El uso de anticonceptivos hormonales, como las pastillas, ha disminuido en varios países. Y cada vez más mujeres se cuestionan su uso, aseguran especialistas.

Un estudio británico mostró que el uso de anticonceptivos hormonales en Reino Unido cayó del 50% en 2013-2014 al 27% en 2022-2023. En España, en tanto, una encuesta reveló que el 19,7% de las mujeres fértiles no usa estos anticonceptivos, la cifra más baja en una década.

Los anticonceptivos hormonales son métodos que utilizan drogas sintéticas (estrógenos y/o progestinas) para evitar el embarazo. En Chile, médicos confirman que han observado una tendencia a la baja en su uso.

"Hay una gran cantidad de mujeres que consultan sobre dejarlos. Puedo decir que sí está la percepción de que cada vez más mujeres están dejando de utilizarlos", comenta Karina Sequeira, ginecóloga de Clínica Dávila.

Coincide Carolina Orellana, ginecóloga y miembro del directorio de la Sociedad Chilena de Obstetricia y Ginecología (Sochog). "Las pacientes buscan anticoncepción, pero sí existe una corriente naturalista con respecto a dejar el uso de hormonas", afirma la especialista.

Inquietudes

Un escenario similar es el que relata Ignacio De la Torre, ginecólogo de Clínica Ciudad del Mar. "Hay más mujeres que antes que consultan sobre dejar anticonceptivos orales y buscar métodos más naturales, como el del calendario o

Las pastillas anticonceptivas tienen una falla "de entre una a dos por cada cien mujeres que las usan", dice el ginecólogo Ignacio De La Torre. Esto las convierte en uno de los métodos más eficaces para prevenir embarazos.



idea de que los anticonceptivos hormonales pueden causar depresión, ansiedad y otras alteraciones del estado de ánimo.

Sequeira explica que algunos productos sí pueden interferir en el estado de ánimo, especialmente aquellos con progestinas antiandrogénicas.

Seguimiento adecuado

Sobre este punto, De la Torre señala que si bien algunas mujeres pueden experimentar cambios negativos en el ánimo, en otras ocurre lo contrario y los anticonceptivos ayudan a mejorar síntomas preexistentes.

Ambos médicos dicen que por ello es clave hacer un seguimiento adecuado tras iniciar un anticonceptivo, ya que se pueden explorar otras opciones antes de dejarlos (ver recuadro).

Entre otras preocupaciones que se repiten está el aumento de peso. Orellana aclara que esto no es un efecto directo de los anticonceptivos. "Es un mito que hacen subir de peso. Se ha visto que, en algunos casos, pueden elevar la ansiedad y, por ende, el consumo de alimentos", explica.

También existen preocupaciones sobre que la pastilla anticonceptiva disminuya la libido. Los médicos indican que esto se ha reportado en estudios y también en sus consultas. En ese caso, señalan, se pueden explorar otras formas de anticoncepción.

Sobre otros efectos adversos, como riesgo de trombosis, los expertos aseguran que si bien este sube los anticonceptivos orales combinados (se estima de 3 a 9 casos por cada 10 mil mujeres), esto depende de antecedentes personales y otros factores.

"Es importante consultar por otras opciones que no tienen estrógeno, con los cuales nos libramos de ese tipo de efecto adversos", concluye Orellana.

La consejería es clave

Los especialistas son enfáticos en advertir que el abandono de los anticonceptivos hormonales sin una alternativa eficaz eleva el riesgo de un embarazo no deseado. "Se sabe que 24 de cada 100 mujeres que utilizan un método natural de planificación familiar quedan embarazadas en un año", advierte De La Torre. Algunos de estos métodos son el del calendario o del ritmo, donde se registran los ciclos menstruales y otros indicadores para calcular una ventana fértil.

A juicio de los expertos, la consejería es clave, porque existen múltiples opciones más allá de la píldora. "Hay métodos anticonceptivos combinados e inyecciones mensuales, además de opciones con solo progesterona y otros que no tienen hormonas", señala Orellana.

Y añade: "Está, por ejemplo, el dispositivo intrauterino de cobre que es lo que más solemos indicar cuando hay contraindicación médica de hormonas o cuando no quieren utilizarlas".

monitores de ovulación".

Los especialistas dicen que el fenómeno guarda relación con el empoderamiento femenino, con el cual las mujeres se informan más sobre su salud y se cuestionan el uso de ciertos fármacos.

Pero lo que también podría estar detrás son preocupaciones que se han ido extendiendo sobre estos medicamentos, plantean. El problema, advierten, es que dejarlos para probar métodos "más naturales" eleva el riesgo de embarazo no deseados.

Un estudio de 2019 de la Organización Mundial de la Salud (OMS), hecho con datos de 36 países, encontró que dos tercios de las mujeres sexualmente activas que deseaban retrasar o limitar la maternidad dejó los métodos anticon-

ceptivos por temor a efectos secundarios o por subestimar la probabilidad de concepción. Esto resultó en que uno de cada cuatro embarazos no fuera planificado.

A juicio de los expertos, uno de los principales mitos sobre los anticonceptivos hormonales es que afectan la fertilidad. Todos los entrevistados fueron categóricos al desmentirlo. "Es absolutamente un mito. Los anticonceptivos y especialmente las pastillas anticonceptivas, no tienen un efecto acumulativo", afirma De La Torre.

Según explica, una vez suspendido el uso del método, la fertilidad regresa en un plazo que puede ir desde el siguiente ciclo menstrual hasta dos o tres ciclos después.

Una inquietud recurrente es la