

Evite las menstruaciones con los anticonceptivos

¿Las mujeres que usan anticonceptivos necesitan tener una menstruación?

La respuesta corta es: no.

La mayoría de productos anticonceptivos tienen 3 semanas de hormonas y 1 semana sin hormonas. Las mujeres tienen su menstruación durante la semana libre de hormonas. Los paquetes de píldoras tienen píldoras placebo (o sea sin hormonas) para la última semana. Las usuarias de parches y anillos se quitan el parche o el anillo cada cuarta semana. La menstruación que ocurre durante la semana libre de hormonas es llamada el sangrado de abstinencia. Es una menstruación artificial, y no es necesaria para una buena salud. Saltarse la menstruación cuando esta usando anticonceptivos es seguro.

Usted puede saltarse una menstruación de vez en cuando –por ejemplo, durante una vacación. También puede saltarse todas las menstruaciones. Esto puede ayudar a tratar problemas de salud relacionados con las menstruaciones (como migrañas, SPM, anemia etc.).

Si usted no desea una menstruación, simplemente no tome las píldoras la semana libre de hormonas. Así es como se hace:

Usuarias de la píldora: La mayoría de paquetes de píldoras contienen 21 píldoras activas (con hormonas) y 7 píldoras de placebo (sin hormonas). Las píldoras de placebo son las últimas en el paquete. Para evitar la menstruación, no tome las píldoras de placebo. En su lugar, vaya directamente de la última píldora activa en un paquete a la primera píldora activa en el siguiente paquete.

Una mujer que usa paquetes de 28 píldoras y no toma las últimas 7 píldoras de cada paquete necesitará comprar 17 paquetes cada año. Los paquetes extra podrían no estar cubiertos por algunos planes de seguro médico.

Algunos paquetes contienen 84 píldoras activas y 7 píldoras de placebo. Para evitar la menstruación, usted puede dejar de tomar las últimas 7 píldoras. Usar estos paquetes de 3 meses puede costar menos.

Usuarias del parche: Sáltese la semana libre de parche. Para ahorrar dinero, usted puede cambiar el parche cada 9 días en lugar de semanalmente. Esto quiere decir que usted usará una caja de 3 parches cada 27 días. El parche contiene más hormonas que la píldora o el anillo. Usted puede saltarse una menstruación de vez en cuando. Si quiere evitar la menstruación por completo, podría cambiar a la píldora o el anillo.

Usuarias del anillo: Sáltese la semana libre del anillo. Para ahorrar dinero, usted puede cambiar el anillo cada 35 días. (A muchas mujeres se les hace más fácil cambiar el anillo el mismo día de cada mes.)

Para mayor información, visite:

<http://contraception.about.com/od/prescriptionoptions/p/MissingPeriods.htm>

<http://www.birth-control-comparison.info/continual-hormones.htm>