

## La píldora sí puede fallar: lo que todas deberían saber para que su anticonceptivo funcione

**S**egún un estudio de caracterización del mercado de anticonceptivos del SERNAC en 2025, el 58,3% de las mujeres en edad fértil prefiere los anticonceptivos hormonales orales, siendo el método anticonceptivo más usado en Chile. Usados de forma correcta, tienen una efectividad de hasta el 99%, según el Instituto de Salud Pública; el problema está que en la práctica cotidiana entran en juego factores que pueden reducir esa protección de manera silenciosa, y muchas mujeres no están al tanto.

"El anticonceptivo hormonal es una herramienta muy eficaz, pero su efectividad depende en gran medida de cómo se usa y qué otros factores están presentes en la vida de cada mujer", advierte Soledad Velásquez, química farmacéutica de Farmacias Ahumada. En ese sentido, identificar los principales riesgos es el primer paso para evitarlos.

### Los factores que comprometen su eficacia

El más frecuente es el olvido. Saltarse una o más píldoras altera los niveles hormonales y abre una ventana de riesgo. Si el olvido ocurre en la primera semana del blíster, el riesgo es mayor, ya que los espermatozoides pueden sobrevivir hasta siete días en el canal vaginal. "En esos casos, se recomienda tomar la pastilla en cuanto se recuerde y usar método de respaldo durante los siguientes días", indica la farmacéutica.

El segundo factor, y muchas veces el menos conocido, son las interacciones con medicamentos.

Algunos antibióticos como la rifampicina -usada en tratamientos de tuberculosis y otras infecciones bacterianas del sistema respiratorio-, anticonvulsivantes como la carbamazepina o fenitoína, antirretrovirales para el VIH y ciertos antifúngicos pueden reducir la absorción hormonal y disminuir la protección. "Esto es especialmente relevante en mujeres con enfermedades crónicas que requieren tratamientos de larga duración. En esos casos, siempre debe consultarse al médico o farmacéutico antes de continuar solo con la píldora", subraya Velásquez.

Además, pueden existir otras interacciones con suplementos o hierbas, como el carbón activado, pueden reducir la capacidad de absorción o acelerar el metabolismo de las hormonas, lo que reduce su efecto. Para la profesional, "en estos casos, se aconseja usar un método de respaldo y siempre informar al médico o farmacéutico al iniciar cualquier nuevo medicamento o remedio natural", añade.

Asimismo, los vómitos o la diarrea ocurridos dentro de las cuatro horas posteriores a la toma del medicamento también pueden impedir que el organismo absorba correctamente la hormona. Lo mismo ocurre con enfermedades inflamatorias intestinales como el Crohn. En paralelo, el consumo excesivo de ciertos tés diuréticos o la hierba de San Juan -popular como ansiolítico natural- puede interferir con su metabolismo hepático. Y aunque menos conocido, el sobrepeso y la obesidad también pueden alterar la forma en que el cuerpo metaboliza las hormonas,



**En Chile, el 58% de las mujeres en edad fértil prefiere los anticonceptivos hormonales orales. Pero varios factores cotidianos pueden reducir su eficacia sin que la usuaria lo sepa.**

reduciendo la eficacia del método.

Por último, los errores de almacenamiento o caducidad es de los factores que también puede disminuir la eficacia de este método. Mantener el producto en condiciones inadecuadas o usar un producto vencido puede comprometer su rendimiento; por lo que es aconsejable siempre revisar los envases y sus condiciones de conservación.

### El rol de la farmacia y la consulta oportuna

"En la farmacia recibimos a muchas mujeres que llevan años usando el mismo anticonceptivo sin haberlo revisado con un profesional. La indicación inicial puede haberse dado en otro contexto de salud y los tratamientos cambian", plantea Velásquez. Por eso, la recomendación es que cualquier mujer que inicie o mantenga un anticonceptivo hormonal debería hacer una revisión

periódica con su médico, especialmente si ha comenzado un nuevo medicamento (para otra patología), ha tenido cambios de peso importantes o presenta molestias digestivas frecuentes.

Además, en la práctica, lleve alarmas o aplicaciones para recordar tomas, consulte en centros de salud sobre alternativas si toma medicamentos para enfermedades de larga data y use métodos de barrera temporalmente cuando exista duda. En Chile, todos los servicios públicos de atención primaria entregan orientación y acceso a métodos modernos, por lo que vale la pena aprovechar ese apoyo profesional.

Los anticonceptivos hormonales son herramientas seguras y muy eficaces. Con información, anticipación y comunicación abierta con profesionales de la salud, la mayoría de los factores que reducen su eficacia pueden evitarse, por lo que antes de modificar cualquier esquema, consulte siempre con su médico.