

Fecha: 12-11-2020
Fuente: El Mostrador

Visitas: 360.463

Favorabilidad: ☐ No Definida

Título: **Dudas que surgen al decir no a las pastillas anticonceptivas y la carga histórica de un método de prevención dirigido solo a mujeres**

Link: <https://www.elmostrador.cl/braga/2020/11/12/dudas-que-surgen-al-decir-no-a-las-pastillas-anticonceptivas-y-la-carga-historica-de-un-metodo-de-prevencion-dirigido-solo-a-mujeres/>

Si bien hace 60 años las pastillas anticonceptivas fueron toda una revolución femenina que permitió redefinir el concepto de familia y el rol de las mujeres en la sociedad, su uso en la actualidad ha sido cuestionado, ya sea por los efectos secundarios que provoca su consumo o por la carga histórica en donde la prevención del embarazo casi siempre recae en las mujeres. Es así que muchas han decidido dejarlas optando por otros métodos. En El Mostrador Braga conversamos con tres expertas, Valentina Hormazábal, Marcia Otto y Rocío Klenner, todas matronas que respondieron a las principales interrogantes que se generan al momento en que las mujeres toman esta decisión.

Dudas que surgen al decir no a las pastillas anticonceptivas y la carga histórica de un método de prevención dirigido solo a mujeres por Daniela Cáceres Villalón 12 noviembre, 2020 Crédito: Daniela Cáceres A lo largo de su vida muchas mujeres toman pastillas anticonceptivas por varios años, la mayoría lo toma por lo que es: “un método anticonceptivo”, otras “para regular su ciclo menstrual” o en algunos casos son recetadas por tener síndrome de ovario poliquístico, entre otros motivos, pero así como muchas deciden tomarlas, también hay un gran número de personas jóvenes que decide dejarlas luego de haberlas consumido por un largo tiempo, muchas veces debido a los efectos secundarios que estas pueden provocar dependiendo de cada persona, tales como mareos, disminución de la libido, cambios en el estado anímico y riesgos de trombosis.

En ese contexto, en El Mostrador Braga conversamos con las matronas Valentina Hormazábal, Marcia Otto y Rocío Klenner, quienes abordaron varios temas, entre ellos aclararon las principales dudas acerca del consumo prolongado de estas pastillas, qué esperar si dejas de tomarlas y sobre la corresponsabilidad que debería existir al momento de prevenir un embarazo, responsabilidad que históricamente ha estado más cargada en las mujeres. ¿Existen efectos secundarios luego de tomar pastillas anticonceptivas por más de cinco años? Ante esta interrogante, la matrona de la Universidad de Santiago, activista por los derechos sexuales, feminista y parte de la directiva de la Sochisex (Sociedad Chilena de Sexualidades), Valentina Hormazábal, aclara que “una cosa son las contraindicaciones, que son condiciones médicas específicas que contraindican el uso de ciertas pastillas y que cada profesional de salud chequea antes de indicar cada método anticonceptivo, y otra son los efectos secundarios al uso de estos que pueden ser beneficiosos o molestos dependiendo de cada persona”. Con respecto a los efectos secundarios, la matrona señala que algunas personas usuarias de pastillas anticonceptivas podrían presentar “dolor de cabeza, mareos, náuseas, dolor de mamas, cambios el estado de ánimo, acné (puede mejorar o empeorar, pero en general mejora), pero también reducción del dolor menstrual, del dolor asociado a la ovulación o el exceso de vello en la cara o el cuerpo, entre otros. No es que cada pastilla genere tal efecto secundario, sino cada cuerpo reacciona de manera distinta a cada medicamento.

O sea, por ejemplo, que a tu amiga le haya ido mal con cierta pastilla no significa que a ti también, cada cuerpo es distinto”. En tanto la especialista Rocío Klenner, también conocida como “la matrona del pueblo” en Instagram, siente que “la mayoría de las mujeres como que sataniza un poco el anticonceptivo hormonal, haciendo como que les va a causar un montón de cosas en el organismo y lo descrito es que no es así”. Agregando que si bien no hay riesgos en tomarlas durante años, sí podría haber algún tipo de problemas con “algunas pastillas que tengas 35 microgramos de “etinilestradiol”, con las cuales aumenta un poco el riesgo cardiovascular y esas no se recomienda consumirlas más de 6 meses, pero diría que son las menos (mujeres) que ocupan ese tipo de pastillas y en el momento en que se indican te avisan”, o sea te dicen que no las puedes consumir por más de 6 meses,

pero el resto de las pastillas que existen en el mercado uno las puede utilizar por tiempo indefinido sin mayores problemas”. Por su parte Marcia Otto, señala que pueden “aumentar el riesgo de aparición de efectos secundarios, en ese sentido propender al cáncer de mama por ejemplo, pero no es que vaya a suceder, sino que si tienes una tendencia por herencia familiar puede predisponer mayormente, o a cáncer uterino, pero si dejas de consumir la pastilla esto de inmediato disminuye o se anula, no es que se mantenga en el tiempo” Otto añade que una de las cosas que ella ve en contra del consumo prolongado de anticonceptivos es que “pierdes totalmente la noción de tu ciclo natural desconoces tu cuerpo, pierdes el conocimiento de tu ovulación, de tu menstruación”, porque hay que recordar que usando pastillas el sangrado no es menstruación, sino que es un sangrado por privación y además desconoces tus flujos normales, porque usando pastillas el flujo cervical se espesa, entonces yo creo que por ahí también hay un tema de desconexión con lo uterino, con la

Dudas que surgen al decir no a las pastillas anticonceptivas y la carga histórica de un método de prevención dirigido solo a mujeres

prevenc. 12 de noviembre de 2020, Fuente: El Mostrador

Si bien hace 60 años las pastillas anticonceptivas fueron toda una revolución femenina que permitió redefinir el concepto de familia y el rol de las mujeres en la sociedad, su uso en la actualidad ha sido cuestionado, ya sea por los efectos secundarios que provoca su consumo o por la carga histórica en donde la prevención del embarazo casi siempre recae en las mujeres. Es así que muchas han decidido dejarlas optando por otros métodos. En El Mostrador Braga conversamos con tres expertas, Valentina Hormazábal, Marcia Otto y Rocío Klenner, todas matronas que respondieron a las principales interrogantes que se generan al momento en que las mujeres toman esta decisión. Dudas que surgen al decir no a las pastillas anticonceptivas y la carga histórica de un método de prevención dirigido solo a mujeres por Daniela Cáceres Villalón 12 noviembre, 2020 Crédito: Daniela Cáceres A lo largo de su vida muchas mujeres toman pastillas anticonceptivas por varios años, la mayoría lo toma por lo que es: “un método anticonceptivo”, otras “para regular su ciclo menstrual” o en algunos casos son recetadas por tener síndrome de ovario poliquístico, entre otros motivos, pero así como muchas deciden tomarlas, también hay un gran número de personas jóvenes que decide dejarlas luego de haberlas consumido por un largo tiempo, muchas veces debido a los efectos secundarios que estas pueden provocar dependiendo de cada persona, tales como mareos, disminución de la libido, cambios en el estado anímico y riesgos de trombosis. En ese contexto, en El Mostrador Braga conversamos con las matronas Valentina Hormazábal, Marcia Otto y Rocío Klenner, quienes abordaron varios temas, entre ellos aclararon las principales dudas acerca del consumo prolongado de estas pastillas, qué esperar si dejas de tomarlas y sobre la corresponsabilidad que debería existir al momento de prevenir un embarazo, responsabilidad que históricamente ha estado más cargada en las mujeres. ¿Existen efectos secundarios luego de tomar pastillas anticonceptivas por más de cinco años? Ante esta interrogante, la matrona de la Universidad de Santiago, activista por los derechos sexuales, feminista y parte de la directiva de la Sochisex (Sociedad Chilena de Sexualidades), Valentina Hormazábal, aclara que “una cosa son las contraindicaciones, que son condiciones médicas específicas que contraindican el uso de ciertas pastillas y que cada profesional de salud chequea antes de indicar cada método anticonceptivo, y otra son los efectos secundarios al uso de estos que pueden ser beneficiosos o molestos dependiendo de cada persona”. Con respecto a los efectos secundarios, la matrona señala que algunas personas usuarias de pastillas anticonceptivas podrían presentar “dolor de cabeza, mareos, náuseas, dolor de mamas, cambios el estado de ánimo, acné (puede mejorar o empeorar, pero en general mejora), pero también reducción del dolor menstrual, del dolor asociado a la ovulación o el exceso de vello en la cara o el cuerpo, entre otros. No es que cada pastilla genere tal efecto secundario, sino cada cuerpo reacciona de manera distinta a cada medicamento. O sea, por ejemplo, que a tu amiga le haya ido mal con cierta pastilla no significa que a ti también, cada cuerpo es distinto”. Agregando que si bien no hay riesgos en tomarlas durante años, sí podría haber algún tipo de problemas con “algunas pastillas que tengas 35 microgramos de “etinilestradiol”, con las cuales aumenta un poco el riesgo cardiovascular y esas no se recomienda consumirlas más de 6 meses, pero diría que son las menos (mujeres) que ocupan ese tipo de pastillas y en el momento en que se indican te avisan”, o sea te dicen que no las puedes consumir por más de 6 meses, pero el resto de las pastillas que existen en el mercado uno las puede utilizar por tiempo indefinido sin mayores problemas”. Por su parte Marcia Otto, señala que pueden “aumentar el riesgo de aparición de efectos secundarios, en ese sentido propender al cáncer de mama por ejemplo, pero no es que vaya a suceder, sino que si tienes una tendencia por herencia familiar puede predisponer mayormente, o a cáncer uterino, pero si dejas de consumir la pastilla esto de inmediato disminuye o se anula, no es que se mantenga en el tiempo” Otto añade que una de las cosas que ella ve en contra del consumo prolongado de anticonceptivos es que “pierdes totalmente la noción de tu ciclo natural desconoces tu cuerpo, pierdes el conocimiento de tu ovulación, de tu menstruación”, porque hay que recordar que usando pastillas el sangrado no es menstruación, sino que es un sangrado por privación y además desconoces tus flujos normales, porque usando pastillas el flujo cervical se espesa, entonces yo creo que por ahí también hay un tema de desconexión con lo uterino, con la

ciclicidad femenina, etcétera". Anticoncepción: una carga histórica que recae en las mujeres. ¿Alguna vez te has preguntado desde cuándo tomas tus pastillas? y ¿por qué las tomas?, si es para prevenir un embarazo, ¿tú pareja igual se cuida? O ¿la responsabilidad recae en ti?, la tarea de la prevención del embarazo históricamente ha recaído en las mujeres, razón que lleva a muchas a tomar pastillas, siendo que sus parejas ni siquiera usan métodos de barrera como el condón, de esta manera las mujeres terminan cargando con toda la responsabilidad que esto conlleva. En cuanto a la pastilla anticonceptiva para hombres, aún no se encuentra en el mercado, y desde hace años se están haciendo estudios al respecto, pero la situación no avanza.

En ese contexto Valentina señala que "hay varios estudios acerca de métodos anticoncepción para personas con pene, pero aún la Organización Mundial de la Salud (OMS) no incluye estos métodos dentro de sus guías clínicas". Por lo que habría que "esperar y exigir que la industria farmacéutica y las investigaciones científicas incluyan la perspectiva de género para generar una oferta más equitativa a todas quienes deseen anticoncepción". En cuanto a si ella se las recomendaría a los hombres, afirma que "si la OMS las incluye dentro de la oferta de métodos anticonceptivos seguros y la eficacia es adecuada para quien desea su uso, por supuesto que las recomendaría". Para Marcia efectivamente "hay una carga que es histórica en la que se nos ha cargado "la mata" a nosotras, porque en el fondo nosotras somos quienes quedamos embarazadas y está esta concepción cultural de que la que queda embarazada es la que se hace cargo del niño y la verdad, que se excluye al hombre también". Sin embargo, sostiene que actualmente está ocurriendo un cambio de paradigma: "Hay muchos hombres haciéndose responsable de la anticoncepción, también haciéndose parte de los embarazos, pero todavía falta mucho en ese sentido y además no hay métodos anticonceptivos para los hombres, apareció un inyectable anticonceptivo, pero la verdad a Chile no ha llegado"; fuera del preservativo para pene no hay otro método y el preservativo para pene es un 94 % 95% efectivo, por lo tanto tampoco tiene la eficacia de un método hormonal". Además la experta en materia sexual y reproductiva, comenta que "es súper interesante cuando uno habla de los efectos secundarios y que por eso no se ha generado un anticonceptivo masculino, porque al parecer no es negocio también para las farmacias, ¿por qué? Porque ha habido muchas pruebas en términos de anticonceptivos, pero se han reportado efectos secundarios, pero si uno lee sobre estos efectos secundarios son dolores de cabeza, un poquito de náuseas, algo de gastritis y la verdad uno lo encuentra súper paradójico porque son los efectos secundarios que uno experimenta como mujer la mayoría de las veces". En ese sentido para ella "hay un resguardo también, hay un temor de perder estas masculinidades de sentirse mal y por eso también yo creo que no se ha avanzado en muchos laboratorios para generar este anticonceptivo, yo sé que en India se lanzó un producto, que en mayo iba a ser masivo a nivel mundial, pero obviamente pasó lo que pasó este año y es algo que quedó en stand by". Si tomo anticonceptivos durante años, ¿voy a quedar estéril? Esa es una de las grandes inquietudes de las mujeres que usan este método anticonceptivo, duda que aumenta con la desinformación y mitos que abundan en internet. Ante esta pregunta, Hormazábal afirma que es un mito, ya que "ningún método anticonceptivo (incluyendo a las pastillas) te deja estéril. Lo que hacen es impedir la ovulación durante el período que se utilicen, al dejar de usarlas vuelve tu ovulación rápidamente.

Esto es lo que sucede cuando por ejemplo conocemos a alguien que siempre se tomaba las pastillas todos los días a la misma hora, pero que justo se olvidó de algunos comprimidos y quedó embarazada al tiro, la fertilidad retorna sin problemas". Otto confirma que "el uso prolongado de anticonceptivos en términos de fertilidad no produce efectos secundarios o en teoría no produce según los estudios que se han realizado", y que este es uno de los grandes temores de las usuarias, quienes piensan que van a "causar infertilidad" y "la verdad es que no, lo que si puede suceder es que los primeros" las primeras ovulaciones sean más irregulares y por lo tanto las menstruaciones sean más irregulares.

Más allá de eso no pasa nada según los estudios". ¿Qué pasa si decido dejar las pastillas, luego de tomarlas por años? La matrona Hormazábal dice que "no es necesario hacer pausas o descansos en la toma de pastillas si te sientes cómoda con su uso", pero que hay una "polémica" al respecto sobre si las pastillas son realmente dañinas o tóxicas, ante esto ella afirma que se mantiene neutra, "estudio hartito y entrego toda la información que la persona necesite en base a la última evidencia científica disponible". Por su parte Klenner, opina desde su experiencia, en la cual no ha tenido ningún problema.

"Yo ocupo anticonceptivo hace 15 años y la verdad es que he andado súper bien, pero creo que es una opción personal, opción de cada una, si tú notas que el anticonceptivo que estás tomando te funciona, tú te sientes bien usándolo y no quieres planificar el embarazo aún y quieres mantenerte utilizándolo, no hay ningún problema.

Ahora si de cualquier forma notas algún cambio, algo que no te guste, algo que afecte la calidad de tu vida, entonces obviamente tenemos que ver la posibilidad de algún cambio en caso de que sea eso lo que te esté causando las molestias". Acerca de qué pasa si decides dejar de tomarlas "la matrona del pueblo", comenta que "vas a volver a ocupar las hormonas naturales de tu organismo y por lo tanto se va a regular el ciclo natural que tenías anteriormente, si es que antes tenías reglas irregulares es muy probable que eso vuelva a ocurrir". Añadiendo que "si antes tenías acné probablemente vuelva el acné, si antes tenías el pelo más graso, probablemente también va a volver el pelo graso ahora"; es como que todo tu organismo vuelve a ser como era en un principio antes de tomar cualquier método anticonceptivo". "Síndrome post anticonceptivo" La matrona Klenner añade que algo que algunas mujeres podrían experimentar al dejar las pastillas es el "síndrome post anticonceptivo", que tiene relación con que las "hormonas naturales de nuestro cuerpo comienzan de a poco a producirse nuevamente y nuestro cuerpo de a poco las comienza a asimilar por lo tanto podríamos esperar los primeros meses reglas irregulares o amenorrea (que la regla no te llegue), podríamos esperar igual dolor de cabeza, aumento del acné, aumento de la tensión mamaria o mastalgia que es el dolor en los pechos, como sensibilidad". Añadiendo que esos serían los principales síntomas que se describen al dejar el anticonceptivo, pero "no es porque el anticonceptivo esté haciendo aún efecto en tu cuerpo, porque las pastillas tú las eliminas a las 48 horas de dejar de tomarlas, es porque cuesta que se retome el ciclo habitual normal de nuestro organismo y con respecto a eso el síndrome post anticonceptivo es pasajero y duran en promedio en 3 a 6 meses máximo, o sea si estos síntomas tú los presentas después de los 6 meses que dejaste el anticonceptivo no es el dejar el anticonceptivo el que te está produciendo estos síntomas". Finalmente a método de recomendación Rocío afirma que "lo ideal que nosotras recomendamos como matronas es que sí se asesoren antes de dejar el anticonceptivo, porque muchas mujeres lo dejan así como de golpe, en la mitad del sobre y no es lo ideal.

Lo ideal es terminar el sobre completo y no volver a iniciar uno nuevo, porque o si no te llega la regla un poco más descontrolada, las mujeres se asustan y ahí hay como dramas con respecto a eso". ¿Qué método recomienda la matrona? Sobre esto, Valentina Hormazábal, señala que "realmente no importa que método "recomiendo yo", sino cuál es el "más cómodo para ti". Yo como profesional de salud tengo el deber de informarte de todos los métodos anticonceptivos disponibles con sus características, beneficios, contraindicaciones, usos, mecanismos de acción, etc.

Te entrego todo para que tú tomes la mejor decisión de manera informada". Aclarando que "eso es realmente una consejería en métodos anticonceptivos, no es un consejo o una recomendación personal de que creo yo qué es mejor para ti. Es tu cuerpo, tú decides, yo acompaño, informo y asesoro.

Si sientes que tu gine o matron/a no te explico todos los métodos o solo te conto de las pastillas quizás es hora de buscar a otro profesional". Cabe mencionar que la matrona Rocío Klenner estará dictando un taller que aborda el tema más en profundidad, sin embargo, para esa actividad ya no quedan cupos. De igual manera en sus redes sociales tiene diversos talleres que abordan temáticas relacionadas a sexualidad en las mujeres. Puedes encontrar a la matrona Marcia Otto en el Instagram @sexualidadymatroneria, a Rocío Klenner en el Instagram @lamatronadelpueblo y a Valentina Hormazábal en @valematrona.