

Sistemes de contracepció

- ✎ Un gran nombre de dones coneixen els diferents sistemes de contracepció: preservatius, dispositius intrauterins, productes espermicides, anticonceptius hormonals, encara que **la seva elecció s'hauria de fer prèvia visita al ginecòleg**, que serà qui indiqui a cada dona el que resulta més adequat tenint en compte les seves preferències i les seves característiques físiques particulars: edat, hàbits, estat previ de salut, etc.
- ✎ **Un dels sistemes més utilitzats són els anticonceptius hormonals**, sobretot en forma de comprimits ("la píndola").
- ✎ Avui dia, però, també hi ha altres presentacions: **pegats, anells vaginals, injectables o implants**. Tots ells es componen de l'associació d'un estrogen i un progestagen. Són un grup de medicaments segurs, però com a medicaments també presenten efectes secundaris, interaccions i contraindicacions.

Efectes secundaris

- ✎ Els **efectes secundaris** més habituals dels anticonceptius hormonals són náusees, vòmits, retenció de líquids, augment de pes i cefalees.
- ✎ Però **els més importants són** els que es presenten al llarg del temps, encara que siguin molt menys freqüents: **augment de la tensió arterial i augment del tromboembolisme**.

El tabac i els seus efectes

- ✎ **El tabac és una droga que provoca un augment significatiu del risc de moltes malalties:**
 - càncer,
 - malaltia pulmonar obstructiva crònica (bronquitis del fumador) i
 - malalties cardiovasculars (infart de miocardi, angina de pit, etc.).
- ✎ Però el tabac també pot provocar,
 - disminució del colesterol HDL,
 - augment de la freqüència cardíaca i de la tensió arterial,
 - augment de l'agregació plaquetària.
- ✎ A més, en la dona,
 - disminueix la fertilitat per augment de la motilitat i de les infeccions ginecològiques,
 - augmenta el risc d'avortament espontani,
 - provoca baix pes dels nadons
 - i avança la menopausa.

Així doncs, **tota dona fumadora que pren anticonceptius hormonals té més risc de patir problemes cardiovasculars**, ja sigui hipertensió, hipercolesterolèmia, tromboembolisme, angina de pit o infart, ja que se sumen i potencien els efectes negatius de tots dos productes. Fins a tal punt és així que **els anticonceptius hormonals estan totalment contraindicats en fumadores majors de 35 anys**.

Recordi

- ✎ L'elecció d'un sistema de contracepció s'hauria de fer prèvia visita al ginecòleg.
- ✎ Els anticonceptius hormonals poden sumar els seus efectes negatius als del tabac i provocar problemes cardiovasculars. Per això estan totalment contraindicats en fumadores de 35 a 40 anys.
- ✎ El més recomanable és deixar de fumar com més aviat millor.