

Sistemas de contracepción

- Un gran número de mujeres conocen los diferentes sistemas de contracepción: preservativos, dispositivos intrauterinos, productos espermicidas, anticonceptivos hormonales., aunque **su elección debería realizarse previa visita al ginecólogo**, que será quien indique a cada mujer el que resulta más adecuado teniendo en cuenta sus preferencias y sus características físicas particulares: edad, hábitos, estado previo de salud, etc..
- Uno de los sistemas más utilizados son los anticonceptivos hormonales**, principalmente en forma de comprimidos ("la píldora").
- Hoy en día, sin embargo, también existen otras presentaciones: **parches, anillos vaginales, inyectables o implantes**. Todos ellos se componen de la asociación de un estrógeno y un progestágeno. Son un grupo de medicamentos seguros, pero como tales medicamentos también presentan efectos secundarios, interacciones y contraindicaciones.

Efectos secundarios

- Los **efectos secundarios** más habituales de los anticonceptivos hormonales son náuseas, vómitos, retención de líquidos, aumento de peso y cefaleas..
- Pero **los más importantes son** los que se presentan a lo largo del tiempo, aunque sean mucho menos frecuentes: **aumento de la tensión arterial y aumento del tromboembolismo**.

El tabaco y sus efectos

- El tabaco es una droga que provoca un aumento significativo del riesgo de muchas enfermedades:**
 - cáncer,
 - enfermedad pulmonar obstructiva crónica (bronquitis del fumador) y
 - enfermedades cardiovasculares (infarto de miocardio, angina de pecho, etc.).
- Pero el tabaco también puede provocar,
 - disminución del colesterol HDL,
 - aumento de la frecuencia cardíaca y de la tensión arterial,
 - aumento de la agregación plaquetaria.
- Además, en la mujer,
 - disminuye la fertilidad por aumento de la motilidad y de las infecciones ginecológicas,
 - aumenta el riesgo de aborto espontáneo,
 - provoca bajo peso de los bebés al nacer
 - y adelanta la menopausia.

Así pues, **toda mujer fumadora que toma anticonceptivos hormonales tiene mayor riesgo de padecer problemas cardiovasculares**, ya sea hipertensión, hipercolesterolemia, tromboembolismo, angina de pecho o infarto, pues se suman y potencian los efectos negativos de ambos productos.

Los anticonceptivos hormonales están totalmente contraindicados en fumadoras mayores de 35 años.

Recuerde

- La elección de un sistema de contracepción debería realizarse previa visita al ginecólogo.
- Los anticonceptivos hormonales pueden sumar sus efectos negativos a los del tabaco y provocar problemas cardiovasculares. Por eso están totalmente contraindicados en fumadoras de 35 a 40 años.
- Lo más recomendable es dejar de fumar tan pronto como sea posible.