

Los peligros de la píldora

La pastilla anticonceptiva es un medicamento que interfiere en las funciones normales del organismo de la mujer y con efectos adversos en su salud y en la del medio ambiente.

TEXTO ALEXANDRA POPE Y JANE BENNETT

Al cumplir 27 años, tras tomar pastillas anticonceptivas durante diez años, Holly dejó este método. Había probado varias marcas, pero se dio cuenta de que todas le provocaban efectos secundarios, tanto físicos como emocionales: se sentía deprimida, tenía ansiedad, cambiaba constantemente de humor, se cansaba más de lo normal, estaba confusa y desorientada y experimentaba síntomas parecidos a los de la gripe. “No me sentía como debe sentirse una chica de 26 años que vive con todo tipo de lujos en Londres. Por las mañanas, prácticamente tenía que ir arrastrándome al trabajo”, explica esta joven londinense.

La historia de Holly no es una excepción. Por desgracia, cuando las mujeres acuden al médico para comentarle sus preocupaciones sobre las pastillas anticonceptivas, como hizo Holly, normalmente los profesionales no se toman en serio su experiencia o restan importancia a sus inquietudes.

Debido a sus ventajas, durante el siglo pasado, las pastillas anticonceptivas fueron un recurso muy cómodo para muchas mujeres. Más de 300 millones de

nosotras hemos tomado estas pastillas alguna vez en la vida y cien millones más las toman actualmente. No hay duda, pues, de que se trata de un medicamento muy popular, a pesar de que la mayoría de las mujeres que han tomado la píldora han experimentado efectos secundarios en mayor o menor grado. Por eso, este método suele ser el elegido por mujeres de entre 20 y 25 años, mientras que las más mayores suelen recurrir a otras vías para controlar su fertilidad.

UN PRODUCTO QUÍMICO SINTÉTICO

Si eres fértil, tienes una vida sexual activa y te encuentras en un momento de la vida en el que no te apetece quedarte embarazada –porque no quieres tener más hijos o porque deseas tenerlos más adelante–, seguramente estarás pensando en un método anticonceptivo. En tal caso, antes de tomar cualquier decisión, es importante que te informes bien sobre los peligros de uno de los más usados en el mundo occidental: la píldora.

Para empezar, deberías saber que las pastillas anticonceptivas son un medicamento diseñado para interferir en las funciones normales de nuestro cuerpo, concretamente en el ámbito de la fertilidad. De hecho, es el único

que se prescribe a largo plazo con este objetivo. Para ser efectivas, inducen un estado bioquímico en el organismo similar al embarazo. Esto se consigue impidiendo la ovulación, haciendo que el moco cervical sea impenetrable y que el útero no se muestre receptivo a la implantación de un embrión.

Varios estudios recientes han demostrado que provocan efectos claros y alarmantes sobre la libido y la fertilidad, cambios de humor, depresión, aumento de peso y fragilidad ósea. Además, incrementan el riesgo de padecer trombosis y cáncer de hígado, cervical o de mama. Con frecuencia, los medios de comunicación hablan sobre este tipo de efectos secundarios, pero normalmente se minimizan porque los *expertos* consideran que las ventajas compensan frente a estas *pequeñas* preocupaciones.

Algunos efectos secundarios son el resultado directo de la introducción de productos químicos sintéticos en nuestro organismo que imitan las hormonas que producimos naturalmente, aunque no son idénticos a éstas. Por un lado, las hormonas sintéticas son, aproximadamente, cuatro veces más fuertes que nuestros niveles naturales. Por otro lado, mientras la influencia de



GETTY IMAGES

Entre las mujeres que toman algún tipo de anticonceptivo hormonal, la tasa de ansiedad, fatiga y síntomas neuróticos es superior

un procedimiento o de un método anticonceptivo mecánico se limita a una zona específica del cuerpo, los productos químicos se distribuyen por todo el organismo a través del canal sanguíneo y afectan a todos los órganos y procesos que se desarrollan en el cuerpo.

Todos los medicamentos tienen efectos secundarios y las pastillas anticonceptivas no son una excepción. Lo que hay que valorar es si los beneficios compensan los efectos secundarios.

PÍLDORA Y DEPRESIÓN

Las pastillas anticonceptivas repercuten en la absorción de nutrientes –en especial de las vitaminas B1, B2, B6 y B12, cuyos niveles se ven muy reducidos– y en el equilibrio entre el cinc y el cobre. Por otra parte, las hormonas sintéticas de la píldora afectan a los niveles de testosterona en las mujeres y existen diversos estudios que relacionan un nivel bajo de esta hormona con la depresión.

En sus estudios sobre los efectos secundarios de la píldora, el profesor Jayashri Kulkarni, psiquiatra del Royal Prince Alfred Hospital de Melbourne, llegó a la conclusión de que las mujeres que utilizaban este método tenían prácticamente el doble de posibilidades de caer en una depresión en comparación con las que no lo hacían.

Así mismo, las publicaciones dirigidas a los profesionales de la salud recogen periódicamente información sobre sus efectos adversos: una tasa mayor de depresión, divorcio, consumo de tranquilizantes, disfunción sexual y suicidio. Además de todos estos efectos, diversas investigaciones (como la publicada por S. Robinson en *Medical Hypotheses* bajo el título “Do the emotional side-effects of hormonal contraception come from pharmacologic or psychological mechanisms?”) han demostrado que, entre las mujeres que toman la píldora o usan otro tipo de anticonceptivo hormonal,

la tasa de ansiedad, fatiga, síntomas neuróticos, actos compulsivos, ira y efectos menstruales negativos es superior.

Son muchos los testimonios a este respecto. Kim tomó pastillas durante 20 años, hasta que se dio cuenta de que su estado se debía a los efectos provocados por estos anticonceptivos. Le costaba mucho perder peso, sufría migrañas, tenía muy pocas ganas de mantener relaciones sexuales y siempre se sentía baja de ánimo. Creía simplemente que ella era así. A menudo se preguntaba por qué no era feliz. “Lo tenía todo –explica– y, sin embargo, con frecuencia me sentía triste. No me daba cuenta de que la píldora me provocaba una depresión. Pensaba que estar siempre de bajón formaba parte de mi estado psicológico normal.”

Dos semanas después de dejar las pastillas, empezó a sentirse como una mujer nueva. “Por la mañana, me le-

integral 49

Métodos naturales

A lo largo del ciclo menstrual, el cuerpo femenino experimenta una serie de cambios que, si se saben interpretar, permiten detectar sin problemas los días de mayor y menor fertilidad

La preocupación por el tema de la fertilidad se supera cuando empiezas a conocer a fondo tus ciclos de ovulación y tu menstruación. A partir de esta base, ya es posible escoger el mejor método anticonceptivo para aplicarlo en los momentos fértiles. Puedes optar por métodos de barrera –combinados o no con espermicida–, por prácticas sexuales sin penetración o por la abstinencia.

Los métodos naturales se basan en la comprensión del ciclo vital de los espermatozoides y del óvulo y en la idea de que las mujeres no siempre son fértiles. Los niveles hormonales varían a lo largo del ciclo y el cuerpo experimenta diferentes cambios. Algunos de estos cambios se detectan fácilmente y permiten saber si en un momento dado se es fértil o no. Si los ciclos son regulares, y se sabe cómo detectar los días fértiles más el margen de seguridad, lo más probable es que la pareja solamente tenga que utilizar métodos anticonceptivos una semana de cada cuatro.

Observación del cuerpo. Muchas mujeres comentan que los métodos naturales les han permitido ser más conscientes del funcionamiento de su cuerpo y de su ciclo vital. De este modo, se acaban convirtiendo en una

herramienta muy útil para evitar la concepción. Como cuenta Rita, “desde que empecé a controlar mi ciclo, he experimentado una especie de viaje que me ha permitido conocerme mejor, como si hubiera descubierto un código secreto que llevaba escondido en mi interior durante mucho tiempo”.

Aunque se pueden emplear los métodos anticonceptivos naturales sin recurrir a ningún tipo de dispositivo ni a sustancias químicas, hoy en día disponemos de algunas herramientas que pueden ayudarnos a entender mejor o a poner en práctica algunos de estos métodos, como, por ejemplo, los termómetros, los microscopios, los test de ovulación, los ordenadores o las calculadoras. Todos estos accesorios son opcionales, excepto, quizás, el termómetro, que nos permitirá

tener una idea muy clara de los síntomas que tenemos durante la ovulación.

Otra ventaja de los métodos naturales es que se basan en entender cómo funciona nuestro ciclo fértil y emplear esos conocimientos para evitar la concepción respetando la fertilidad. Es decir, no ponen en peligro tu fertilidad y, cuando decides que te apetece quedarte embarazada, ya estás familiarizada con tu cuerpo y puedes detectar cuándo es el mejor momento.

Método sintotermal. Según un estudio sobre la experiencia de 900 mujeres que usaron este método –basado en la observación del moco cervical y en los cambios de temperatura– durante un periodo de diez años, tiene una efectividad del 99%. Por lo tanto, podemos decir que es tan efectivo como la píldora.



vantaba mucho más fresca y con ganas de hacer cosas. Me di cuenta de que mi estado natural era ser feliz y que estaba deprimida por culpa de las hormonas artificiales.”

PÉRDIDA DE LA LIBIDO

En un principio, puede parecer que la píldora va a ser de gran ayuda en la relación porque promete sexo sin preocuparse por lo que pueda pasar después y también da la sensación de que es más fácil controlar las menstruaciones; de ahí que muchas mujeres tiendan a sentirse más libres. Desde luego, de lo que no hay ninguna duda es de que para el hombre –que no padece los efectos secundarios físicos ni emocionales–, las pastillas anticonceptivas son todo ventajas. Ahora bien, con el paso del tiempo, es posible que la mujer pierda su capacidad de alcanzar el placer sexual más profundo y ello acaba teniendo repercusiones en la relación de pareja. La depresión, los dolores de cabeza o el aumento de peso son sólo algunos de los

efectos secundarios que pueden minar la autoestima femenina y su capacidad de mantener una relación sexual sana.

El estudio más exhaustivo de los efectos de las pastillas anticonceptivas sobre la libido es obra del Dr. Irwin Goldstein y de la Dra. Claudia Panzer. Ambos concluyeron que tras emplear este método durante seis meses, la mujer podía perder su apetito sexual para siempre. Las pastillas reducen de forma drástica los niveles de testosterona, una hormona fundamental para la libido, tanto masculina como femenina, y el hecho de dejar de tomarlas no siempre conlleva la desaparición de este efecto.

Otros investigadores que han estudiado sus efectos sobre el placer sexual y la libido han llegado a la conclusión de que pueden provocar una reducción o pérdida total del interés sexual, de la capacidad para excitarse o alcanzar el orgasmo e, incluso, dolor al practicar sexo. Es normal, pues, que muchas mujeres que toman pastillas anticonceptivas y cuya libido se ha visto disminuida en

gran medida se pregunten si es así como funciona. Lo cierto es que, si tomamos una medicación que altera el ciclo natural de nuestras hormonas reproductivas, quizás sea lógico que repercuta en nuestra sexualidad. De hecho, se ha comprobado que todos estos efectos se dan con mayor frecuencia en mujeres que utilizan este tipo de anticonceptivo que en las que nunca lo han usado.

AUMENTO DE PESO

Antes de llevar un implante anticonceptivo en el brazo, Mena siempre se había sentido contenta con su peso. A pesar de que su rutina de ejercicio y su dieta no cambiaron, en seis meses ganó 15 kilos. Aunque se sentía contenta porque estaba tranquila con el método anticonceptivo que utilizaba, Mena empezó a preocuparse por el aumento de peso, cosa que repercutió directamente en su relación de pareja. Le habría gustado que alguien le hubiera explicado antes que podía aumentar de peso. “No habría escogido el implante si hubiera



GETTY IMAGES

A pesar de tomar la píldora, el 6,2% de las mujeres se quedan embarazadas cada año

sabido que esto podía pasar”, explica. Ahora, años después de quitarse el implante, Mena todavía está tratando de volver a su figura original.

El aumento de peso es uno de los efectos secundarios más frecuentes al tomar la píldora. No sólo afecta a la imagen corporal, a la autoestima y a la salud en general, sino que también puede dar lugar a la aparición de una serie de problemas, entre los que se incluyen desórdenes alimentarios, obesidad y diabetes. Es verdad que también puede ocurrir que la mujer pierda peso al tomar pastillas anticonceptivas; sin embargo, eso suele suceder, muchas veces, en mujeres que no desean perderlo.

En el caso del Depo-Provera™, en el primer año se prevé un aumento de peso de 2,5 kilos. Tras dos años de ingesta, el aumento es de 3,7 kilos y después de cuatro años, se alcanzan los 6,3.

Se ha demostrado que todos los métodos anticonceptivos hormonales, incluida la minipastilla, provocan un aumento de peso y una tendencia a la acumulación de celulitis. Este efecto viene provocado por la supresión de las funciones de la glándula tiroideas, por una insuficiencia de testosterona y por la resistencia a la insulina. Este último punto provoca un aumento del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes y síndrome del ovario poliquístico. No olvidemos que los estrógenos sintéticos se suelen emplear en la alimentación del ganado vacuno para que gane peso, por lo que no debe extrañarnos este efecto en el cuerpo humano.

DOLOR DE CABEZA

Un estudio reciente llevado a cabo entre un amplio grupo de población ha revelado que las mujeres que toman

anticonceptivos orales con estrógenos sintéticos tienen más posibilidades de sufrir dolor de cabeza y migraña. K. L. Aegidius y otros científicos del Norwegian National Headache Centre detectaron una incidencia de casos de migraña un 40% superior en las mujeres que tomaban la píldora, mientras que los casos de dolor de cabeza eran un 20% superiores. Lo interesante es que, al parecer, la cantidad de estrógenos no influía en la incidencia. Según los investigadores, es posible que ello fuera debido a que, incluso la mínima cantidad, alcanzaba un nivel cuatro veces superior al natural de la mujer.

El dolor de cabeza y la migraña aparecían con frecuencia durante el periodo en el que se tomaban pastillas placebo, probablemente debido a una caída brusca de los niveles de estrógenos. De hecho, el dolor de cabeza mensual suele ser uno de los principales motivos para dejar los medicamentos.

CUANDO LA PÍLDORA FALLA

Quien esté tomando pastillas anticonceptivas, y soporte con más o menos resignación los efectos secundarios porque le han comentado que es una protección casi perfecta frente a los embarazos, debería saber que, por desgracia, eso no es del todo cierto.

Según los folletos de estos medicamentos, la posibilidad de que ocurra un embarazo van del 0,2 al 1 por ciento. Ahora bien, lo que no explican es que estos datos se refieren a las pastillas tomadas de forma correcta en condiciones de laboratorio. Porque cuando se tienen en cuenta los fallos cometidos por las usuarias, la proporción puede llegar hasta el 6,2 por cada cien mujeres que toman la píldora anualmente.

Se estima que cada año, dos millones de mujeres de los más de 60 que utilizan este método en Estados Unidos y en Europa se quedan embarazadas tras olvidar alguna toma, con una media de olvido de tres pastillas al mes. Unas cifras todavía por debajo de las que se citan en un estudio desarrollado en Australia. De él se desprende que seis de cada diez mujeres estaban utilizando métodos anticonceptivos cuando se quedaron embarazadas. El 43% de ellas estaban tomando pastillas.

¿Y qué ocurre cuando tomas la píldora y te quedas embarazada? Pues que la salud del bebé puede verse afectada, lo mismo que sucede si se deja de tomar

pastillas para quedarse embarazada y esto se logra muy rápidamente.

Cuando una mujer toma la píldora, se modifica el modo en que su cuerpo metaboliza los nutrientes. Eso significa que el equilibrio nutricional se ve afectado, pudiendo, incluso, prolongarse sus efectos en el tiempo, con lo que se corre el riesgo de que el embarazo no empiece de forma óptima. En especial, conviene preocuparse por el nivel de ácido fólico y de cinc, elementos básicos para el buen desarrollo del feto.

Por lo que respecta a los niveles de ácido fólico, se ha relacionado esta carencia con una tasa hasta cinco veces superior de posibilidades de concebir un hijo con malformaciones en las extremidades, defectos del tubo neural –como la espina bífida– o síndrome de Down, así como con los abortos de repetición.

En el caso de las mujeres con déficit de cinc, pueden aparecer más estrías, problemas en el perineo –no se estira sino que se desgarrá–, problemas en los pezones o partos muy prolongados. Por otra parte, algunos estudios relacionan la depresión posparto con altos niveles de cobre, que no vuelven a la normalidad debido a una falta de cinc. Así mismo, se ha comprobado que los bebés que sufren falta de cinc lloran más, están más irritables y no se consuelan fácilmente. Todo ello, combinado con una madre deprimida debido a la falta de cinc, da como resultado un cuadro traumático e, incluso, peligroso.

PROBLEMAS DE FERTILIDAD

En ocasiones, el balance hormonal de las mujeres se ve afectado al dejar de tomar las pastillas anticonceptivas. Por ese motivo, muchas tardan en recuperar sus ciclos regulares. Es el caso de Isabella. Antes de tomar la píldora –cosa que hizo durante diez años–, tenía ciclos normales y se quedó embarazada fácilmente. Al cumplir los 33 –dos años después de dejar las pastillas–, la menstruación todavía no le había vuelto. Según cuenta, “estaba convencida de que las pastillas tenían algo que ver, porque la mayoría de mis amigas que las habían tomado tenían algún problema de fertilidad”.

Un estudio de M. Hassan y S. Killick publicado en 2004 sobre el tiempo empleado para lograr un embarazo tras haber tomado anticonceptivos orales o inyectables durante una larga temporada reveló que se tardaba entre dos y tres ve-



GETTY IMAGES

Los métodos de barrera son muy efectivos y no afectan a la fertilidad de la mujer

ces más, respectivamente, en comparación con el periodo transcurrido tras usar preservativos, lo que indicaría una disminución significativa de la fertilidad. Los resultados eran peores cuanto más largo había sido el periodo durante el cual se habían tomado esos anticonceptivos o en el caso de mujeres de más edad, obesas o que presentaban trastornos menstruales antes de tomar la píldora.

Otro estudio demostró que casi un 25% de las mujeres que estaban tratando de quedarse embarazadas tardaban al menos 13 meses en lograrlo después de dejar las pastillas, mientras que, en el caso de las mujeres que empleaban métodos anticonceptivos no hormonales, sólo una de cada diez tuvo una experiencia similar.

La industria farmacéutica que trabaja en el campo de la fertilidad tiene muy claro a qué público se dirige. Fabio Bertare-

lli, multimillonario suizo propietario de los laboratorios Serono –especializados en el tratamiento de la infertilidad– hizo en cierta ocasión las siguientes declaraciones en el *Wall Street Journal*: “Nuestros clientes normalmente son mujeres de más de 30 años que han tomado pastillas anticonceptivas desde adolescentes o desde los 20 años.”

Si reflexionamos, nos daremos cuenta de que los métodos anticonceptivos que se basan en la idea de que nuestros ciclos y nuestra fertilidad son un problema –exceptuando en los pocos casos a lo largo de nuestra vida en que queremos quedarnos embarazadas–, por definición, no favorecen en absoluto la fertilidad.

ALTERNATIVAS NATURALES

Si las pastillas anticonceptivas no son tan seguras ni tan efectivas, ¿qué se puede hacer para evitar los embarazos?



Pues, por ejemplo, emplear métodos de barrera, entre los que se encuentran los preservativos masculinos y femeninos y el diafragma. Una de sus ventajas es que se utilizan sólo cuando son necesarios y, después, simplemente nos deshacemos de ellos.

Los métodos de barrera impiden que el espermatozoide entre en contacto con el óvulo. Por lo tanto, funcionan como método anticonceptivo sin interferir en la fertilidad. Además, a diferencia de lo que se suele creer, suelen ser muy efectivos. De hecho, si se usan correctamente, los preservativos tienen una efectividad del 98% o, incluso, superior.

Los espermicidas se suelen utilizar juntamente con los métodos de barrera para aumentar su efectividad, de ahí que muchas marcas ya comercialicen preservativos impregnados con espermicida. En el caso de que se presente algún tipo de alergia, siempre se puede recurrir a un espermicida casero a base de zumo de limón, que mata el 100% de los espermatozoides en 30 segundos y, segu-

ramente, será más suave para la delicada piel de la zona genital.

Un método anticonceptivo todavía más seguro consiste en combinar los de barrera con el control de la fertilidad. Se trata de averiguar los momentos del ciclo en los que no hay riesgo de embarazo.

Si la opción elegida es un DIU, es importante buscar un médico con experiencia en este tema para asegurarse de que lo inserta en el lugar adecuado. Aproximadamente, el 5% de mujeres que han utilizado un DIU no hormonal optaron por sacárselo antes de hora porque experimentaron dolor o sangrado excesivo durante los primeros 12 meses. Del resto de usuarias, la mitad aseguraron que habían experimentado sangrados anormales. Por otra parte, se estima que una de cada cinco mujeres que se han colocado un DIU hormonal se lo han sacado durante el primer año.

¿Cómo podemos disfrutar de una vida sexual plena sin que se produzca un embarazo, sin que el cuerpo se vea perjudicado o sin echar a perder nuestra



Repercusiones en el medio ambiente

Los anticonceptivos hormonales, sean en pastilla o en otro formato, están diseñados para alterar el funcionamiento natural del sistema endocrino de las mujeres, pero no sólo de ellas, puesto que también pueden actuar como disruptores endocrinos cuando se liberan en el medio ambiente a través de las aguas residuales, afectando tanto a los peces como al ser humano.

Después de analizar la desembocadura de diez ríos durante un periodo de más de cinco años, el Ministerio de Medio Ambiente del Reino Unido llegó a la conclusión de que, como resultado de los estrógenos de las pastillas anticonceptivas evacuados a través de la orina y liberados en las aguas residuales, el 50% de los peces machos desarrollaron huevos en sus testículos. Incluso, en muchos casos, presentaban conductos reproductores femeninos. Y otros estudios han revelado que ciertos ratones expuestos antes y después de nacer a estrógenos experimentaron alteraciones en el comportamiento al llegar a la edad adulta.

Métodos como el anillo o los parches anticonceptivos todavía plantean más riesgos desde el punto de vista de la ecología. Si tiramos un parche usado por el WC o llega a un vertedero, seguirá liberando una hormona denominada ethynylestradiol, que puede afectar a la fauna.

vida emocional, sensual y creativa? Si se escoge un método anticonceptivo al azar o sin suficiente información –simplemente siguiendo el criterio de la mayoría u opiniones poco fundamentadas– es posible que lo que se consiga, en vez de una sexualidad plena, sea resentimiento y distancia. En cambio, con información sobre los diferentes métodos, lo más probable es que estés contribuyendo a que tu relación gane en confianza e intimidad, dos ingredientes fundamentales para tener relaciones sexuales plenas.

Más información en Integral Práctica