

## ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA. LA PÍLDORA DEL DÍA DESPUÉS Y EL DIU DE EMERGENCIAS.



### ¿Qué significa anticoncepción de emergencia?

La [anticoncepción](#) (AC) de emergencia o de urgencia es el conjunto de métodos que pueden usar las mujeres para prevenir un [embarazo no deseado](#), en los días que siguen a un coito sin protección. También es una “segunda oportunidad” para cuando se ha tenido algún problema con el método utilizado de forma regular o cuando ha habido una agresión sexual. Se conoce popularmente con el nombre de la “píldora del día después”. Este término causa confusión, pues es más efectivo cuánto antes se use.

En la actualidad, hay [dos formas de anticoncepción de urgencia](#) (ACU):

- la ingesta de una píldora anticonceptiva
- la inserción de un Dispositivo intrauterino (DIU) de emergencias

Nunca debe utilizarse como un [anticonceptivo](#) (AC) habitual

- La ACU es menos eficaz que otros métodos anticonceptivos de uso regular
- No protege de las ITS ([infecciones de transmisión sexual](#))

### Mecanismo de acción

- La píldora ACU [actúa retrasando la ovulación](#). No es abortiva, sino anticonceptiva. Si la ovulación se ha producido, no impide la fecundación. No actúa si ya estás embarazada ni altera el desarrollo de embrión
- A diferencia de las píldoras ACU, [los DIU de cobre son muy eficaces para prevenir el embarazo antes y después de la ovulación](#) (al final de la ventana fértil). Un DIU de cobre funciona impidiendo que los espermatozoides fecunden un óvulo o, si un óvulo ya está fecundado en el momento en que se inserta un DIU de cobre, el DIU impedirá que el óvulo fecundado se implante en el útero.

### Indicaciones

- Tras un coito sin protección
- Cuando falla el método AC ([preservativo](#) roto o deslizado, olvido de píldora, expulsión de DIU, vómito tras AC oral...) o se han utilizado de forma incorrecta
- Tras una agresión sexual en mujer no protegida por un método AC

### ¿Cómo se usan?

#### 1. Administración por vía oral

Es [AC hormonal](#) a mayor dosis de las utilizadas normalmente. Hay dos tipos de píldoras:

- **PÍLDORAS DE LEVONORGESTREL**

Se debe tomar antes de las **72 horas** tras el coito sin protección. En realidad, se debe tomar lo antes posible, es más efectivo si se toma en las primeras **24 horas**. Si ha pasado más tiempo del recomendado, consulta con el médico posibilidad de usar otro método ACU.

Si vuelves a tener otra relación antes de la [regla](#), usa un método AC de barrera. Tras la regla, utiliza un método AC regular.

Algunas marcas: *Postinor*<sup>®</sup> 1,5 mg, *Norlevo*<sup>®</sup> 1,5 mg y otras. Debes leer con atención el prospecto y seguir sus instrucciones.

- **PÍLDORAS DE ULIPRISTAL**

Debes tomarla en las primeras 120 horas (5 días) tras el coito. En realidad, es mejor cuanto antes, es más efectivo en las primeras 24 horas.

Puede disminuir el efecto de los AC hormonales de uso regular; en ese caso combina estos últimos 7 días más con un método barrera.

No usar con Levonorgestrel.

Es la píldora oral más eficaz como ACU.

Algunas marcas: *EllaOne*® 30 mg y otras. Debes consultar atentamente el prospecto y seguir sus instrucciones.

## 2. **DIU (DISPOSITIVO INTRAUTERINO).**

En España se usa el de **cobre**. Es eficaz durante 120 horas después de la relación no protegida. Está indicado principalmente en mujeres que quieren continuar con el DIU de cobre a largo plazo. Debe colocarlo un médico.

Es el método ACU más eficaz de todos.

### **Contraindicaciones**

- Levonorgestrel. Pierde eficacia en mujeres [obesas](#) con IMC (índice de masa corporal) > de 30. Disminuye su absorción en enfermedades del intestino delgado como la [Enfermedad de Crohn](#).
- Ulipristal. No se debe usar en casos de insuficiencia hepática grave o de [asma severa](#).
- DIU de cobre. No utilizar en infecciones ginecológicas, malformaciones uterinas o reglas abundantes.

### **Efectos secundarios**

Son raros y suelen ser leves. Puede haber náuseas, vómitos, cefaleas, fatiga, mareos, dolor hipogástrico, aumento de la sensibilidad de la mama y alteraciones del ciclo menstrual. Todos ellos remiten espontáneamente.

Si aparecen vómitos en las primeras 3 horas tras la toma, se debe repetir dosis.

La regla se puede **adelantar o atrasar**. [Si se retrasa](#) más de 10 días hay que descartar embarazo

### ¿Dónde puedo conseguirla?

Actualmente en España las píldoras (ACU) son de venta libre en farmacias, no hace falta receta médica para su compra por mayores de 16 años. Puedes conseguir la píldora ACU sin receta en las farmacias. El profesional farmacéutico debe asesorarte y darte las instrucciones sobre la toma del medicamento y otras dudas que puedas tener. Si eres menor de 16 años, en la farmacia podrán valorar si tienes la madurez suficiente para vendértela. En caso de duda, te deben derivar a un centro de salud.

### Páginas de la web donde encontrar información sobre anticoncepción

- [En Anticoncepción vive tu vida](#), auspiciado por la Sociedad Española de Anticoncepción:
- [Anticonceptivos Hoy](#) (MSDSalud), avalado por Sociedad española de Ginecología y Obstetricia (SEGO): <https://anticonceptivos hoy.com/>
- [La píldora de urgencia](#). En la web del [centro Joven de anticoncepción y sexualidad](#) de Madrid.
- [Centro Sex Joven](#): Ámbito Estatal ([Federación de Planificación Familiar](#)). [Folleto de Jóvenes y Sexualidad: en PDF](#)
- LÍNEA Sex Joven: Ámbito Estatal (Federación de Planificación Familiar de España) para FINES DE SEMANA, teléfono 608102 313.