



¿Es malo interrumpir el ciclo menstrual?

Para evitar molestias o estar más cómodas en vacaciones algunas mujeres optan por este método.

Hay mujeres que se sienten acomplejadas o incapacitadas porque les llega el periodo y no pueden disfrutar plenamente de una actividad deportiva, un viaje o una piscina, por temor a que algo pueda delatarlas. Otras optan por cortar la menstruación mediante el uso de pastillas anticonceptivas, algo que también realizan algunas por distintas necesidades.

En el último tiempo se han publicitado pastillas anticonceptivas de ciclo extendido, es decir, que se saltan algunos meses de regla tomando una sola caja de estas, las cuales contienen 84 píldoras de hormonas y siete de placebo; de forma que la menstruación llega cada tres meses.

Pero aunque esto se promociona como algo novedoso, no se diferencia mucho de los anticonceptivos normales, que también pueden ser utilizados para hacer un ciclo extendido. Según Juan Víctor Valdivia, ginecólogo de la Clínica Alemana de Santiago de Chile, ambas opciones son exactamente iguales. Como explica el médico, si el anticonceptivo de ciclo normal contiene entre sus componentes progestágeno y estrógeno –igual que los de ciclo extendido–, se puede lograr el mismo cometido sin ningún problema ni riesgo asociado.

Por su parte, Claudia Zajer, ginecobstetra de Red de Salud Uc Christus, dice que siempre es bueno consultar a un especialista, debido a que algunas mujeres pueden requerir otra mezcla de componentes, dependiendo de sus antecedentes.

Además, dice que los anticonceptivos de ciclo extendido de tres meses, y no más, se publicitan así debido a que cuando se corta la menstruación por más de esa cantidad de tiempo, se puede producir spotting (sangrado esporádico), pero en realidad se puede detener la regla por el tiempo que la persona guste y sin ningún riesgo.

¿Una opción para todas?

Pero ¿por qué las mujeres optan por interrumpir su periodo? Existen diversos motivos. Según Valdivia, muchas lo hacen para aliviar sus dolores menstruales (dismenorrea) y para aminorar su flujo de sangrado. Durante estos días, las mujeres pueden sufrir un dolor intenso en el abdomen provocado por la contracción del útero, que produce efectos



secundarios como hinchazón, dolor de espalda y piernas, calambres, dolor de cabeza y hasta diarrea.

Para las mujeres con endometriosis también es una opción, debido a que al no tener la menstruación, disminuyen las molestias, la inflamación y dolor que esta condición conlleva.

De otro lado, las deportistas suelen usarlo para evitar que les llegue la regla durante periodos de competencia. En este caso depende de cómo se manifieste la menstruación en cada mujer; en algunas provoca estado de angustia y disminución en el rendimiento laboral, que para el caso de las deportistas se traduce en decaimiento en la fuerza para hacer actividad física.

Otras simplemente lo hacen porque se van de vacaciones y quieren usar su traje de baño sin preocupaciones. Entre los beneficios, Valdivia señala que la mezcla entre progestágeno y estradiol hace que los efectos de la testosterona (hormona masculina que también poseen las mujeres) disminuyan, lo que genera la posibilidad de menos vellos y espinillas en quienes los usen.

No afectan la fertilidad

Como afirma Claudia Zajer, “ningún método anticonceptivo reversible tiene efectos sobre la fertilidad a largo plazo”. Según la especialista, “no hay ninguna diferencia en tener la regla cada dos meses a no tenerla. No hay ninguna diferencia en usar 10 años anticonceptivos cíclicos (de ciclo normal) o usar 10 años un ciclo extendido. La fertilidad se afecta con otras cosas, pero haber usado pastillas no va a condicionarlo”.

No obstante carecer de contraindicaciones en términos de fertilidad, los anticonceptivos de ciclo extendido, al igual que los de ciclo normal, pueden tener ciertos efectos secundarios, como retención de líquido, dolor de mamas, dolor de cabeza, disminución de la libido y su relación con trombosis.

EL MERCURIO (Chile) / GDA

Diario EL TIEMPO, 08 de Febrero de 2017. Página 3