La planificación familiar

Este capítulo habla de cómo evitar el embarazo o dejar más tiempo entre un embarazo y otro. Todos los métodos que se explican en este capítulo se usan de manera segura en todo el mundo.

¿Por qué se usa la planificación familiar?

Hay muchos métodos confiables y efectivos para evitar el embarazo o para ayudarle a elegir cuándo tener un bebé y decidir cuántos hijos tener. En general, se pueden obtener métodos baratos o gratuitos por medio de trabajadores de salud o en clínicas.

La planificación familiar, conocida también como el uso de métodos anticonceptivos, ofrece muchas ventajas:

- Para el cuerpo de la mujer es más saludable tener menos hijos que tener muchos. Cuando una mujer usa la planificación familiar, ella puede decidir cuándo su cuerpo esté sano y listo para embarazarse.
- Esperar para tener hijos, y dejar pasar algún tiempo entre un embarazo y otro, permite a los padres darles una vida mejor a sus hijos, y además tendrán más tiempo, energía y dinero para cuidarlos.
- Una mujer puede tener más control sobre su propia vida cuando ella puede tomar la decisión de tener hijos y elegir el momento en que los quiere tener.
- La mujer puede disfrutar sus relaciones sexuales sin preocuparse por quedar embarazada si ella o su pareja no quiere tener un bebé o si no están preparados para ser padres.
- La planificación familiar ayuda a las mujeres a evitar abortos peligrosos, los cuales causan la muerte de miles de mujeres cada año.

La planificación familiar, las relaciones sexuales y el embarazo a veces son temas difíciles de abordar. El libro *Guía práctica para promover la salud de las mujeres* de Hesperian ofrece algunas sugerencias para que los hombres y las mujeres platiquen de la planificación familiar y otros temas relacionados con la salud de las mujeres.

Algunas personas quieren tener muchos hijos porque los niños ayudan con el trabajo familiar y también cuidan a sus padres cuando envejecen. Eso es más común donde los recursos y los beneficios sociales no se reparten de manera justa y donde muchos niños mueren cuando aún son pequeños.

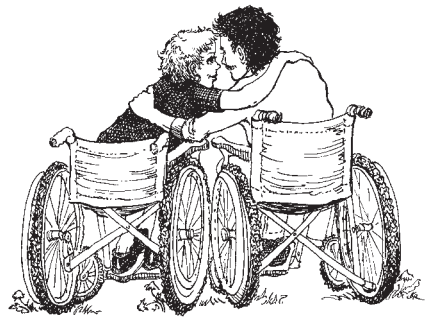
La situación es diferente en los países donde los recursos y los beneficios se distribuyen de manera más justa, y donde el empleo, la vivienda y la atención en salud son más accesibles para la mayoría de las personas. En lugares donde las mujeres tienen las mismas oportunidades que los hombres para ir a la escuela y salir a trabajar, y donde ellas tienen más control sobre sus vidas, la gente suele elegir tener familias más pequeñas. Eso es porque no necesitan depender de sus hijos para su seguridad económica y tienen más confianza en que los hijos que tengan estarán sanos y vivirán muchos años.

Las personas usan la planificación familiar cuando:

- es de bajo costo o gratuita.
- hay muchos métodos disponibles para que las personas puedan eligir el método que más les convenga.
- no se presiona a nadie ni se le engaña para que use un método anticonceptivo.
- los hombres entienden y aceptan las ventajas de la planificación familiar, y también escuchan lo que quieren las mujeres.
- toda persona que quiera usar la planificación familiar puede obtenerla fácilmente, incluyendo a la gente joven o no tan joven, casada o soltera y las personas con discapacidades.

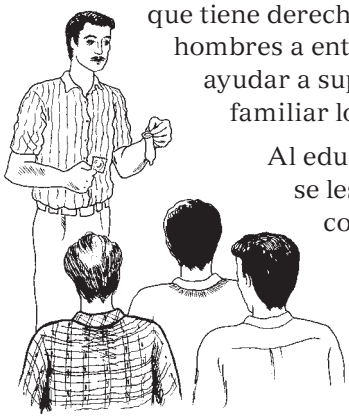
¿Para quién es la planificación familiar?

Algunas personas creen que la planificación familiar es solo para las mujeres casadas. Pero las personas solteras también tienen relaciones sexuales, y muchas mujeres quieren disfrutar de sus relaciones sexuales sin preocuparse por quedar embarazadas. Además las mujeres no siempre pueden elegir tener relaciones sexuales, a veces son presionadas para tenerlas y otras veces son obligadas. Sin planificación familiar, cualquier mujer casada o soltera, joven o mayor, puede quedar embarazada. Como trabajador de salud, es importante que comparta lo que sabe acerca de la planificación familiar con **todas** las mujeres.



La planificación familiar es para cualquier persona que pueda embarazarse, pero que no quiere hacerlo inmediatamente.

También debe buscar la manera de **compartir con los hombres lo que sabe acerca de la planificación familiar**. Algunos métodos, por ejemplo el condón, necesitan del compromiso del hombre. Y con frecuencia, un hombre cree que tiene derecho a decidir los métodos que usa su pareja. Al ayudar a los hombres a entender las ventajas de la planificación familiar les puede ayudar a superar sus temores y comprender cómo la planificación familiar los beneficia también a ellos.



Al educar a los hombres acerca de la planificación familiar se les hace más fácil a las mujeres hablar con sus esposos o compañeros acerca de la planificación familiar, y ayuda a que juntos puedan decidir qué método usar. Si aún después de conocer sus ventajas, un hombre no quiere usar ningún método, la mujer tendrá que decidir si quiere usarla de cualquier manera. Hay métodos que ella puede usar sin que el hombre se dé cuenta.

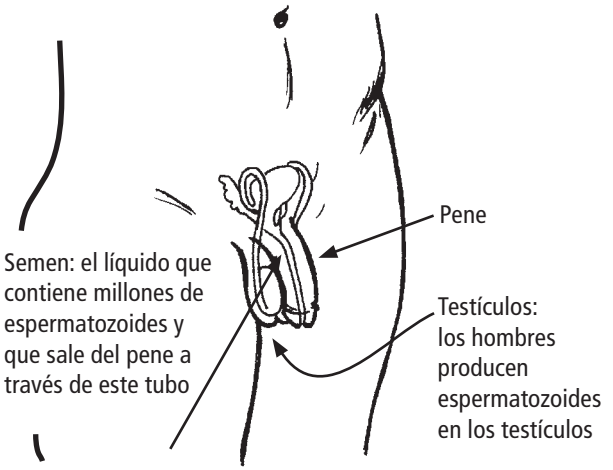
Explique cómo funciona la planificación familiar y qué esperar de ella

Muestre cómo usar los diferentes métodos de planificación familiar de manera correcta y hable con honestidad sobre sus efectos secundarios. Una de las razones principales por las que una mujer deja de usar un método son las molestias causadas por los efectos secundarios. Si ella sabe qué esperar cuando usa un método anticonceptivo, puede que lo siga usando hasta que las molestias disminuyan.

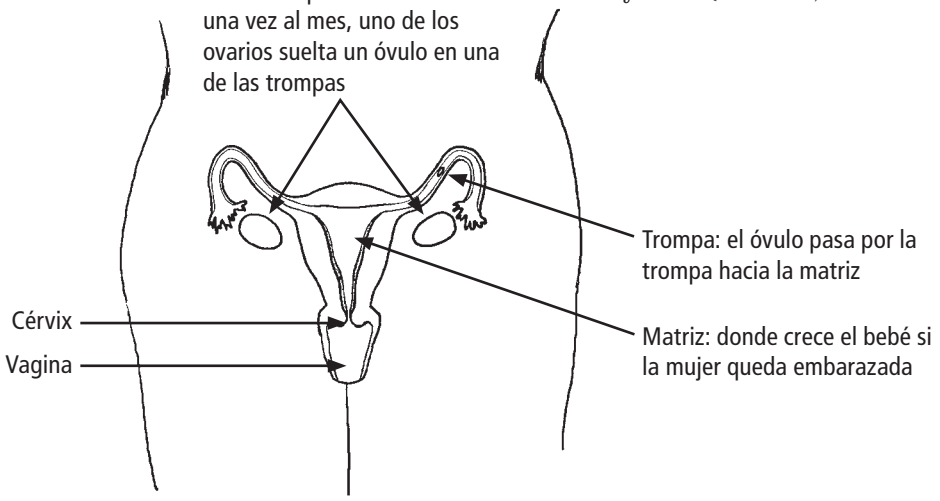
Ayude a los jóvenes

Es posible que los jóvenes empiecen a tener relaciones románticas o sexuales antes de que sepan cómo evitar el embarazo. Cada comunidad puede ayudar a que los jóvenes tengan la información que necesitan para tomar buenas decisiones.En las escuelas, clínicas y otros lugares de reunión, los jóvenes pueden recibir información sobre la salud sexual y orientación sobre los diferentes métodos que pueden usar para evitar el embarazo. Las clínicas pueden dedicar horarios especiales a los jóvenes y capacitarlos como promotores de salud.

Cómo se embaraza una mujer



Cuando el hombre eyacula (se viene,



tiene un orgasmo) en la vagina o cerca de ella, el semen sale de su pene y los espermatozoides pueden entrar a la matriz y las trompas. Durante el tiempo fértil de la mujer, uno de los espermatozoides del hombre puede unirse con el óvulo de la mujer. Si un espermatozoide fecunda al óvulo, este se pega en la matriz de la mujer. Asi empieza el embarazo. Los métodos de planificación familiar evitan el embarazo al evitar que el semen entre a la vagina, o al evitar que el cuerpo de la mujer suelte óvulos, o al evitar que los espermatozoides fecunden al óvulo.

Infecciones de transmisión sexual

Si una persona tiene una infección de transmisión sexual (ITS), incluso el VIH, puede pasarsela a su pareja al tener relaciones sexuales. Las ITS pueden causar lesiones y dolor en el pene o la vagina, y también pueden causar problemas graves que afectan el cuerpo entero y al bebé al nacer. Vea "Problemas e infecciones de los genitales" (en proceso de redacción) para más información sobre cómo reconocer y tratar las infecciones que se pueden contagiar al tener relaciones sexuales. Una persona puede tener una ITS sin saberlo.

Los métodos de planificación familiar

Este libro describe los métodos de planificación familiar más comunes. Para obtener información sobre métodos menos comunes (el parche, el diafragma y otros) vea el capítulo 13 de *Donde no hay doctor para mujeres* o el capítulo 17 de *Un libro para parteras*, ambos de Hesperian.

Cómo escoger un método de planificación familiar

Cada uno de los métodos de planificación familiar tiene ventajas y desventajas. Para ayudarle a elegir el mejor método, tal vez sea útil hablar con su pareja, con otras mujeres o con una trabajadora de salud. Al escoger un método de planificación familiar, tal vez quiera tomar en cuenta estas cosas:

- Qué tan eficaz es para evitar el embarazo.
- Qué protección proporciona contra las infecciones de transmisión sexual (ITS).
- Si su pareja está de acuerdo con usar algún método de planificación familiar, o si usted debe ocultárselo.
- Si el método es fácil de obtener y con qué frecuencia debe usarlo.
- Cuánto cuesta.
- Si tiene efectos secundarios.
- Si usted tiene otras preocupaciones y necesidades. Por ejemplo: ¿Está dando el pecho? ¿Ya tiene todos los hijos que quiere tener?

Usted tiene el derecho de tomar sus propias decisiones sobre la planificación familiar.

Método de planificación familiar	Prevención del embarazo	Protección contra las ITS	Frecuencia	Otra información importante
El condón (preservativo, profiláctico, forro)	**Buena**	**La mejor**	Cada vez que tenga relaciones sexuales	Es más eficaz cuando se usa con espermicida y lubricante a base de agua. Debe usar un condón cada vez que tenga relaciones sexuales.
La píldora anticonceptiva – píldora combinada	**Muy buena**	Ninguna	Todos los días	Funciona mejor si la toma a la misma hora todos los días. Las mujeres que padecen alguno de los problemas de salud mencionados en la página 12 no deben usar este método.
La píldora anticonceptiva – mini-píldora	**Muy buena**	Ninguna	Todos los días	Solo funcionará si la toma a la misma hora todos los días. Puede tomarla mientras esté dando el pecho, empezando después de que el bebé cumpla 6 semanas.
Implantes	**La mejor**	Ninguna	Cada 3 ó 5 años	Sirve por 3 ó 5 años, según el tipo de implante. Solo una trabajadora de salud capacitada puede poner y quitar un implante.
Inyecciones	**Muy buena**	Ninguna	Cada 1, 2 ó 3 meses	Tienen que ponerse cada 1, 2 ó 3 meses, según el tipo de inyección.
El DIU	**La mejor**	Ninguna	Cada 5 ó 12 años	Sirve por 5 ó 12 años, según el tipo de DIU. Solo una trabajadora de salud capacitada puede poner y quitar un DIU.
Sacar el pene antes de eyacular (coito interrumpido)	Mínima	Ninguna	Cada vez que tenga relaciones sexuales	El hombre debe sacar el pene antes de eyacular cada vez que tenga relaciones sexuales. Y aunque lo saque, es posible que un poco de semen entre en la vagina y cause un embarazo o transmita una ITS.
Dar el pecho (funciona como método solo los primeros 6 meses)	**Muy buena**	Ninguna	Varias veces al día y durante la noche	Es eficaz solo si la mujer le da solo el pecho al bebé y nada más, y si no le ha vuelto a bajar la regla.
Conocimiento de la fertilidad	**Buena**	Ninguna	Cada vez que tenga relaciones sexuales	Este método no funciona para las mujeres que tienen ciclos menstruales irregulares.
Relaciones sexuales sin penetración (el pene no entra en la vagina)	**La mejor**	Depende	Cada vez que tenga relaciones sexuales	Si el pene no toca los genitales de la mujer, ella no puede quedar embarazada. Las ITS se pasan fácilmente con el sexo anal. Es menos probable que se trasmiten las ITS con el sexo oral, y casi nunca ocurre con solo caricias sexuales.
La esterilización	**La mejor**	Ninguna	1 sola vez	Después de esterilizarse, una mujer no podrá embarazarse, y un hombre no podrá embarazar a una mujer.

Las personas eligen diferentes métodos según sus propias circunstancias.

Quizás usted **prefiera**: Implantes, inyecciones, DIU

Quizás debería **evitar**: Píldoras, el conocimiento de la fertilidad

Quizás usted **prefiera**: Píldoras, implantes, el condón para hombre, el conocimiento de la fertilidad

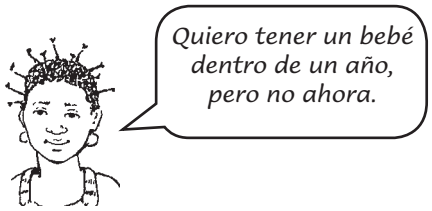
Quizás debería **evitar**: el condón para mujer, DIU

Quizás usted **prefiera**: Inyecciones, condones

Quizás debería **evitar**: Píldoras

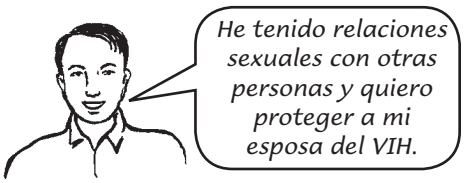
Quizás ustedes **prefieran**: Implantes, inyecciones, DIU, esterilización de la mujer o del hombre

Quizás debería **evitar**: El conocimiento de la fertilidad



Quizás usted **prefiera**: Condones, píldoras, métodos naturales

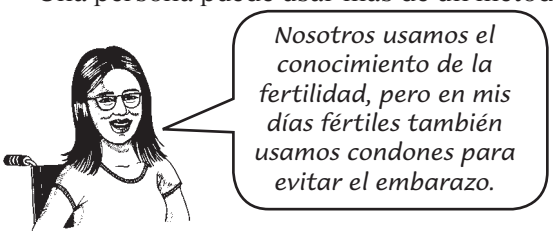
Quizás debería **evitar**: Implantes, inyecciones, DIU, esterilización

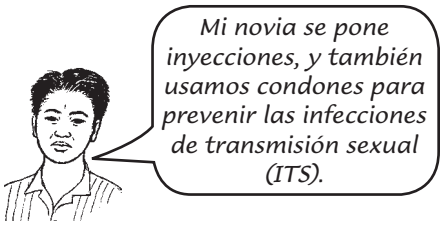


Quizás usted **prefiera**: Usar un condón cada vez que tenga relaciones sexuales

Quizás debería **evitar**: Tener relaciones sexuales sin condón

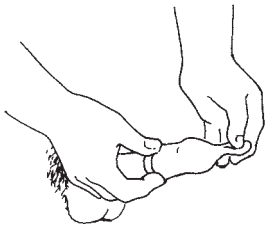
Una persona puede usar más de un método.





El condón (preservativo, profiláctico, forro)

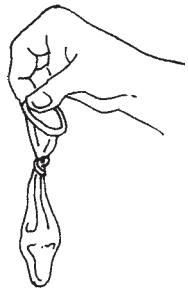
Un condón es una bolsita de hule (látex) delgado que el hombre se pone para cubrirse el pene durante una relación sexual. El semen del hombre se queda dentro del condón para que los espermatozoides no puedan entrar a la vagina y producir un embarazo. Los condones son seguros y no tienen efectos secundarios.



El condón es además el método más eficaz para evitar las infecciones de transmisión sexual (ITS), incluyendo el VIH. Aunque use otro método de planificación familiar, puede usar el condón para protegerse y proteger a su pareja de las ITS.

El condón es el único método efectivo para evitar el embarazo y también prevenir las infecciones de transmisión sexual. Pero el hombre debe estar dispuesto a ponérselo cada vez que tenga relaciones sexuales.

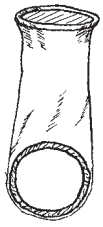
Apriete la punta del condón y desenróllelo hasta que cubra todo el pene duro. La parte suelta de la punta es donde quedará el semen. (Si no deja este espacio para el semen, el condón podría romperse).

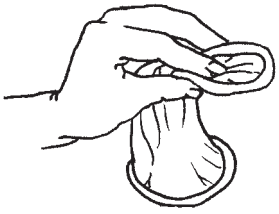


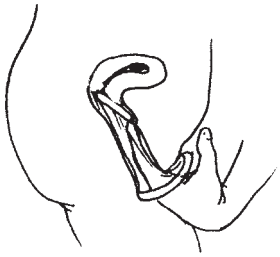
Después de que eyacule, mientras el pene todavía está duro, sostenga el borde del condón para evitar que se suelte y retire el pene de la vagina de la mujer. Luego, quítese el condón del pene. (Ponga el condón en la basura. ¡No lo tire donde otras personas lo vayan a encontrar!) Use un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales.

El condón femenino (el condón para la mujer)

El condón femenino cabe dentro de la vagina y cubre los labios exteriores de la vulva. Es más grande que un condón masculino y es menos probable que se rompa. El condón femenino protege contra el VIH y otras ITS. No use un condón femenino y un condón masculino al mismo tiempo.







Los lubricantes

Para evitar que los condones se rompan, use un lubricante a base de agua, tal como la saliva o un gel como la marca *K-Y*. No use aceite de cocina, aceite de bebé o aceite mineral, *Vaselina*, crema humectante o mantequilla. Estos productos, que son a base de aceite, dañan el hule y pueden hacer que el condón se rompa. Los lubricantes pueden hacer que las relaciones sexuales sean más placenteras tanto para los hombres como las mujeres.

Los espermicidas

Los espermicidas vienen en forma de espuma, tabletas vaginales, crema, gel (jalea), o tiritas de papel que se disuelven en la vagina y matan a los espermatozoides para que no puedan fecundar al óvulo.

El espermicida se pone en la vagina un poco antes de tener relaciones sexuales. No es muy eficaz cuando se usa solo, pero da protección adicional para evitar el embarazo cuando se usa al mismo tiempo que un condón. El espermicida no protege contra las ITS ni el VIH.

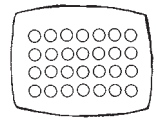
Las pastillas anticonceptivas (la píldora, anticonceptivos orales)

Las pastillas anticonceptivas contienen hormonas que se parecen a las hormonas que las mujeres producen en sus cuerpos. Evitan el embarazo al impedir que los ovarios de la mujer suelten óvulos. Hay 2 tipos de píldora anticonceptiva: las pastillas combinadas que contienen una combinación de 2 hormonas, estrógeno y progestágeno, y las mini-píldoras, que contienen solo progestágeno. Algunas de las marcas más conocidas se mencionan en la página 22. Las pastillas anticonceptivas no protegen contra el VIH u otras ITS. Para protegerse de estas infecciones, use un condón.

Algunas mujeres eligen tomar la píldora porque les ayuda a regular sus ciclos menstruales y pueden saber exactamente cuándo les va a bajar la regla. Las mujeres que toman pastillas anticonceptivas generalmente tienen un sangrado más ligero durante la regla y sufren menos cólicos y otras molestias.

Las pastillas anticonceptivas no causan cáncer.

Las pastillas combinadas (pastillas anticonceptivas que contienen estrógeno y progestágeno)



Hay diferentes marcas de pastillas anticonceptivas combinadas que contienen dosis diferentes de estas 2 hormonas (vea las páginas 21 y 22). La combinación más común para la dosis estándar es de 1 miligramo (mg) o menos de progestágeno y de 30 a 35 microgramos (mcg) de un estrógeno que se llama etinilestradiol.

La mini-píldora no es de las pastillas combinadas ya que solo contiene progestágeno. Para más información sobre ellas, vea la página 14.

La píldora es muy eficaz si se toma todos los días a la misma hora. La mayoría de las mujeres la puede tomar sin riesgo.

Cómo tomar las pastillas combinadas

Si usted está segura de que no está embarazada, puede empezar a tomar la píldora en cualquier momento. Las pastillas no evitan el embarazo hasta que las haya tomado por una semana. Así que durante los primeros 7 días de tomarlas, use condones o evite tener relaciones sexuales si no quiere embarazarse.

Debe tomar 1 pastilla cada día para evitar el embarazo, aunque no tenga relaciones sexuales ese día. Trate de tomarla a la misma hora todos los días. Si guarda las pastillas junto a su cama, se acordará más fácilmente de tomarlas antes de dormir. La mayoría de las pastillas combinadas vienen en paquetes de 21 ó 28 píldoras.

Efectos secundarios comunes de las pastillas combinadas

Los efectos secundarios no son peligrosos pero pueden ser molestos. Normalmente disminuirán o desaparecerán más o menos a los 3 meses, pero a veces ayuda cambiar la marca de las píldoras que está tomando.

Cambios de ánimo, como irritabilidad o tristeza

Dolores de cabeza

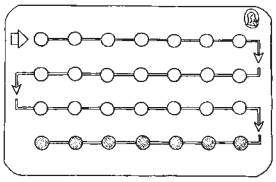
Sangrado leve inesperado fuera de los días normales de la regla

Pechos hinchados o sensibles

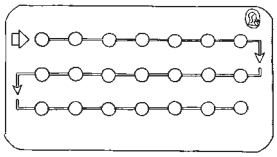
Náuseas

Las pastillas combinadas pueden usarse de 3 maneras

Uso mensual (de 28 días): Tome las pastillas con hormonas por 21 días y después tome las 7 píldoras que no tienen hormonas o no se las tome. En esos 7 días le va a bajar la regla.



Si tiene un paquete de 28 pastillas, tome una pastilla todos los días. Las últimas 7 pastillas no contienen hormonas y son de un color diferente a las otras. Están en el paquete para ayudarle a recordar que se debe tomar una pastilla todos los días.



Si tiene un paquete de 21 pastillas, tome una pastilla todos los días por 21 días—todo el paquete. Luego espere 7 días antes de empezar un nuevo paquete.

Uso prolongado: Tome las píldoras con hormonas por 84 días seguidos y luego no tome ninguna por 7 días. Algunas píldoras vienen en paquetes de 91 píldoras (84 con hormonas y 7 sin hormonas). En esos 7 días, le va a bajar la regla como siempre, pero solo 1 vez cada 3 meses. Al principio, es posible que tenga un sangrado muy leve entre una regla y otra, que deje de suceder después de algunos meses.

Uso continuo: Tome las píldoras con hormonas todos los días sin parar. Si tiene un sangrado irregular que le moleste, deje de tomar las píldoras por 3 ó 4 días para que le baje la regla normalmente y después empiece a tomar la píldora todos los días otra vez.

Todas estas maneras de tomarse las pastillas combinadas son efectivas. Si toma pastillas combinadas necesita saber qué hacer si pasa 1 ó 2 días sin tomar una pastilla:

Si se le olvida tomar 1 ó 2 píldoras, tome 1 píldora tan pronto se acuerde y luego tome la siguiente píldora a la hora acostumbrada, aunque se tenga que tomar 2 píldoras en 1 día.

Si se le olvida tomar 3 píldoras por 3 días seguidos, tome 1 píldora inmediatamente. Luego tome 1 píldora diariamente a la hora acostumbrada. Use condones hasta que le baje la regla, o no tenga relaciones sexuales hasta que se haya tomado las píldoras por 7 días seguidos.

Si no le baja la regla y se le ha olvidado tomarse las píldoras, siga tomándolas, pero hágase una prueba de embarazo. Si descubre que está embarazada, deje de tomar las píldoras.

Cuando quiera dejar de tomar las pastillas combinadas

Puede dejar de tomar la píldora en cualquier momento. Podría embarazarse inmediatamente, así que si quiere evitar un embarazo, use condones o cualquier otro método.

Quiénes no deben tomar píldoras combinadas

Para algunas mujeres es peligroso tomar las píldoras combinadas debido a ciertos problemas de salud. No tome las píldoras combinadas si usted:

- Tiene la presión muy alta (160/110 ó más). Vea "Problemas del corazón" (en proceso de redacción).
- Tiene diabetes hace más de 20 años.
- Es mayor de 35 años y fuma.
- Tiene migrañas (dolores de cabeza muy fuertes) con entumecimiento en los brazos o las piernas, o con problemas de la vista.
- Tiene cáncer de mama, cáncer del hígado o cáncer de la matriz (cáncer uterino). Vea el capítulo "El cáncer".
- Está enferma de la vesícula.
- Ha tenido un ataque cerebral (un ataque que puede causar parálisis).
- Ha tenido un coágulo de sangre en una vena (usualmente causa dolor e hinchazón en una de las piernas).
- Tiene hepatitis u otra enfermedad del hígado (vea la página 17 de El dolor de barriga, la diarrea y las lombrices intestinales).

La mayoría de las mujeres con alguno de estos problemas de salud puede usar la mini-píldora (página 14), los implantes anticonceptivos o las inyecciones de solo progestágeno (página 15) sin riesgo. Las mujeres con cáncer de mama o cáncer de la matriz no deben usar ningún método anticonceptivo que tiene hormonas.

Medicamentos que interactúan con las píldoras combinadas

La rifampicina (un medicamento para tratar la tuberculosis), el ritonavir (un medicamento para tratar el VIH) y algunos medicamentos que tratan la epilepsia hacen que las píldoras anticonceptivas sean menos eficaces. Si usted está tomando alguno de estos medicamentos, use otro método de planificación familiar. Es posible que las mujeres que toman insulina para la diabetes necesiten ajustar la dosis de insulina después de empezar a tomar la píldora.

Quiénes deben usar otros métodos si los hay

Hay algunos problemas de salud que hacen que la píldora combinada no sea el método ideal. Para mayor seguridad, las mujeres que padecen alguno de los siguientes problemas deberían usar otro método de planificación familiar:

- Presión de la sangre alta (más de 140/90). Vea "Problemas del corazón" (en proceso de redacción).
- Si es mayor de 35 años y sufre de migrañas (dolores de cabeza muy fuertes con náuseas).

Si una mujer tiene alguno de estos problemas y toma la píldora anticonceptiva, esté pendiente de ella para asegurarse de que estos problemas no se agraven. Si no hay ningún cambio en su salud, está bien que siga tomando la píldora combinada. Si los problemas de salud se agravan, debe dejar de tomar las píldoras inmediatamente.

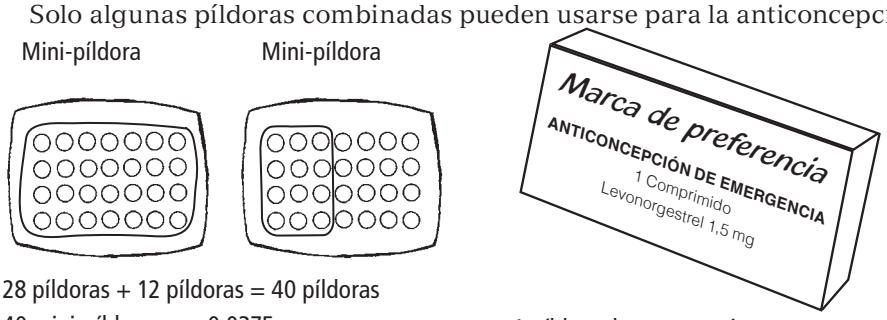
Anticoncepción de emergencia

Si tuvo relaciones sexuales y no usó ningún método de planificación familiar, o si el condón que usó se rompió, todavía puede evitar un embarazo con píldoras anticonceptivas. A este método se le llama anticoncepción de emergencia y funciona dentro de los primeros 5 días después de que haya tenido relaciones sexuales—entre más pronto tome las pastillas, más eficaces serán. El método retrasa la salida del óvulo para que el embarazo no pueda comenzar. Si usted ya está embarazada, este método no detendrá el embarazo. La anticoncepción de emergencia no presenta ningún riesgo para la mayoría de las mujeres.

En muchos países, hay píldoras especiales para la anticoncepción de emergencia (vea la página 23). Hay que tomar 1 ó 2 de estas píldoras, según la marca. Lea las instrucciones con atención.

Si no tiene acceso a estas pastillas, se pueden usar ciertas pastillas anticonceptivas regulares (vea las páginas 23 y 24). La mini-píldora, por ejemplo, tiene pequeñas cantidades de un progestágeno (levonorgestrel o norgestrel) y si toma 40 ó 50 de estas píldoras puede alcanzar la misma dosis que tienen las píldoras de emergencia especiales, según la cantidad de progestágeno que tenga cada mini-píldora (vea las páginas 23 y 24).

Solo algunas píldoras combinadas pueden usarse para la anticoncepción



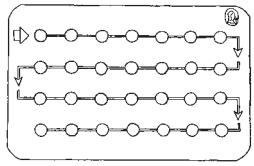
28 píldoras + 12 píldoras = 40 píldoras
40 mini-píldoras con 0,0375 mg de levenorgestrel en cada una = 1 píldora de emergencia con 1,5 mg de levenorgestrel

de emergencia—para saber cuáles son y cómo tomarlas, hay que saber exactamente cuáles hormonas contienen y la cantidad de cada hormona en cada pastilla (normalmente son 4 ó 5 píldoras primero y otra dosis igual 12 horas después, vea la página 24).

Después de ayudar a una mujer a tomar las píldoras de emergencia, tal vez pueda ayudarla a elegir un método de planificación familiar adecuado para ella.

La mini-píldora (pastillas anticonceptivas que contienen solo progestágeno)

Esta píldora anticonceptiva no contiene estrógeno, solo progestágeno. La mayoría de las mujeres que no pueden tomar pastillas anticonceptivas combinadas pueden tomar la mini-píldora sin riesgo. Además, la mini-píldora tiene menos efectos secundarios que las pastillas combinadas y no disminuye la cantidad de leche que producen las mamás que dan el pecho. Algunas mujeres que toman la mini-píldora tienen reglas más leves o más irregulares, o dejan de tener la regla.



Todas las pastillas que vienen en el paquete de mini-píldoras tienen la misma cantidad de hormona. Tome 1 píldora cada día.

Cómo tomar la mini-píldora

Tome la primera píldora el primer día de su regla. Tome 1 píldora a la misma hora todos los días, aunque no tenga relaciones sexuales ese día. Cuando se termine un paquete, empiece uno nuevo al día siguiente, aunque no le haya bajado la regla. No salte ningún día. Todas las píldoras del paquete tienen la misma cantidad de progestágeno.

Si se toma la mini-píldora con algunas horas de retraso, o si se le olvida tomarla 1 día, podría quedar embarazada. Si se le olvida tomar 1 píldora, tómesela tan pronto como se acuerde. Tome la siguiente píldora a la hora que le toca aunque se tenga que tomar 2 píldoras en 1 día. Use condones o no tenga relaciones sexuales por 7 días. Es posible que tenga un sangrado muy leve si se le olvida tomar una píldora o si se la toma con retraso.

Posibles efectos secundarios de la mini-píldora

Los cambios en la regla son los efectos secundarios más comunes de la mini-píldora. Es posible que le baje la regla cuando no lo espera o que no le baje. Esto no es peligroso. Otros posibles efectos son aumento de peso, dolores de cabeza y acné (barros y espinillas).

Medicamentos que interactúan con la mini-píldora

La rifampicina (un medicamento para tratar la tuberculosis), el ritonavir (un medicamento para tratar el VIH) y algunos medicamentos que tratan la epilepsia hacen que las píldoras anticonceptivas sean menos eficaces. Si usted está tomando alguno de estos medicamentos, use otro método de planificación familiar. Es posible que las mujeres que toman insulina para la diabetes necesiten ajustar la dosis de insulina después de empezar a tomar la píldora.

Cuando quiera dejar de tomar la mini-píldora

Si quiere embarazarse o cambiar de método, puede dejar de tomar la mini-píldora cuando quiera. Puede quedar embarazada tan pronto la deje de tomar, así que si quiere evitar un embarazo, empiece a usar otro método inmediatamente.

Los implantes y las inyecciones anticonceptivas

Los implantes son tubitos de plástico que una trabajadora de salud coloca debajo de la piel en el brazo de la mujer. Evitan el embarazo por 3 ó 5 años, según el tipo de implante.

Las inyecciones anticonceptivas también las pone una trabajadora de salud 1 vez cada 1, 2, ó 3 meses, según el tipo de inyección.

La mujer fácilmente puede usar los implantes y las inyecciones sin que nadie más lo sepa, y ella no tiene que acordarse de tomar una pastilla todos los días. Todos los implantes y algunos tipos de inyección contienen solo progestágeno. Un tipo de inyección mensual (que se pone 1 vez al mes) contiene las 2 hormonas, estrógeno y progestágeno, así que este tipo de inyección no lo deben usar las mujeres que no pueden tomar las píldoras combinadas (vea la página 12). Una mujer puede dejar de ponerse las inyecciones o quitarse el implante en cualquier momento si quiere embarazarse. Ni los implantes ni las inyecciones protegen contra las infecciones de transmisión sexual, ni contra el VIH.

Posibles efectos secundarios de los implantes y las inyecciones

Las inyecciones mensuales pueden tener los mismos efectos secundarios que las pastillas combinadas (vea la página 10). Los implantes y las inyecciones que contienen solo progestágeno tienen los mismos efectos secundarios que la mini-píldora (vea la página 14).

Medicamentos que interactúan con los implantes y las inyecciones

El ritonavir (un medicamento para tratar el VIH) puede hacer las inyecciones mensuales menos eficaces. La rifampicina (un medicamento para tratar la TB) y algunos medicamentos para tratar la epilepsia hacen que las inyecciones y los implantes anticonceptivos ambos sean menos eficaces. Si usted está tomando alguno de estos medicamentos, use otro método de planificación familiar. Es posible que las mujeres que toman insulina para la diabetes necesiten ajustar la dosis de insulina después de que les pongan un implante o una inyección anticonceptiva.

Cuando quiera dejar de usar los implantes o las inyecciones anticonceptivas

Si quiere dejar de usar el implante, pida a un trabajador de salud que se lo quite. Una mujer puede quedar embarazada inmediatamente después de quitarse un implante. Para dejar de usar las inyecciones, simplemente deje de ponérselas. A una mujer que deja de ponerse las inyecciones puede tomarle más tiempo quedar embarazada, pero la mayoría de las mujeres pueden quedar embarazadas dentro de 1 año.

El DIU

El DIU (dispositivo intrauterino) es un aparatito de plástico, o de plástico y cobre, que un trabajador de salud capacitado coloca en la matriz. Evita el embarazo al impedir que un espermatozoide fecunde un óvulo y también que el óvulo se implante en la matriz (vea la página 4). Para información de cómo poner un DIU, vea el capítulo 21 de *Un libro para parteras*, de Hesperian.

El DIU es muy eficaz y puede quedarse dentro de la matriz hasta por 5 ó 12 años, según el tipo. El DIU no protege contra el VIH u otras infecciones de transmisión sexual.

El DIU sirve tanto a las mujeres que ya han estado embarazadas como aquellas que nunca se han embarazado. Se puede poner el DIU en cualquier momento, siempre que la mujer no esté embarazada y no tenga una infección vaginal o una ITS. Un trabajador de salud también puede retirar el DIU en cualquier momento. Cuando se retira el DIU, la mujer puede quedar embarazada inmediatamente.

Una vez colocado dentro de la matriz, es improbable que se salga el DIU, pero no es imposible. Una vez al mes, conviene meterse los dedos en la vagina para verificar que los hilos del DIU que cuelgan del cérvix todavía estén allí. Tóquelos pero no los jale. Si no siente los hilos o si piensa que el DIU se le salió, use condones o evite tener relaciones sexuales hasta que la pueda revisar una trabajadora de salud.

Posibles efectos secundarios del DIU

El efecto secundario más común es tener reglas más dolorosas con un sangrado más abundante. Puede ser incómodo pero no es peligroso y generalmente disminuye después de pocos meses. Algunos tipos de DIU contienen la hormona progestágeno que ayuda a aliviar esas molestias. Los DIU con progestágeno pueden tener los mismos efectos secundarios que la mini-píldora (vea la página 14).

Quiénes no deben usar el DIU

- Las mujeres que tienen cáncer del cérvix o de la matriz (cáncer cérvicouterino) no deben usar ningún tipo de DIU. Las mujeres que tienen cáncer de mama no deben usar el DIU con progestágeno, pero pueden usar un DIU que no tiene esa hormona.
- Las mujeres que tienen gonorrea, clamidia o una infección pélvica no deben usar ningún tipo de DIU. Para saber más sobre la gonorrea y la clamidia, vea "Problemas e infecciones de los genitales" (en proceso de redacción). Para más sobre la infección pélvica, vea la página 16 de El dolor de barriga, la diarrea y las lombrices intestinales.

Empezar la planificación familiar después de dar a luz

Por su propia salud, le hace bien a la mujer esperar y no volver a tener relaciones sexuales hasta que ella sienta que el cuerpo haya sanado completamente después del parto. Cuando vuelva a tener relaciones sexuales, si alimenta al bebé solo con el pecho, y si no le ha vuelto a bajar la regla, puede evitar el embarazo hasta por 6 meses después de dar a luz. Si le da el pecho al bebé solo a veces, o si no le da el pecho, una mujer puede quedar embarazada dentro del primero mes después de dar a luz. Sin importar si da el pecho o no, la mujer y su pareja pueden usar condones para evitar las ITS y el embarazo en cualquier momento después del parto. Cuando el bebé haya cumplido 6 semanas, una madre que está dando el pecho puede empezar a usar un implante, o tomar la mini-píldora, o ponerse una inyección de solo progestágeno. Cuando el bebé haya cumplido al menos 6 meses, una madre que está dando el pecho puede empezar a tomar las pastillas anticonceptivas combinadas o ponerse inyecciones anticonceptivas mensuales. Si la madre no está dando el pecho, puede empezar a usar cualquier método a las 4 semanas después de dar a luz. A la mayoría de las mujeres se les puede colocar un DIU o hacerles una ligadura de trompas (esterilización) a los 2 días del parto o algunas semanas después.

Los métodos naturales de planificación familiar

Dar el pecho

Cuando una mujer le da el pecho a su bebé, su cuerpo produce hormonas que evitan el embarazo por algunos meses. Dar el pecho es una manera confiable de evitar el embarazo cuando:

- El bebé es menor de 6 meses.

y también

- Usted le da a su bebé solo su propia leche materna, sin añadir ningún otro tipo de comida o bebida, y le da el pecho con frecuencia día y noche.

y también

- No le ha vuelto a bajar la regla desde que dio a luz.

Una vez que empiece a darle comida a su bebé o le vuelva a bajar la regla, dar el pecho ya no servirá para evitar el embarazo.

Conocimiento de la fertilidad

Una mujer puede quedar embarazada solamente durante su tiempo fértil, que es cuando un óvulo sale de uno de los ovarios hacia la trompa y la matriz. Este periodo de fertilidad dura varios días y ocurre más o menos 1 vez al mes. Si ella no tiene relaciones sexuales durante su tiempo fértil puede prevenir el embarazo. (O, si una pareja quiere quedar embarazada, pueden planear tener relaciones sexuales durante esos días fértiles para aumentar las probabilidades de embarazo).

Para que este método funcione, la mujer debe tener ciclos menstruales regulares y mantener un buen registro de cada fase de su ciclo. El hombre tiene que estar dispuesto a ayudar a que este método funcione ya que se debe evitar tener relaciones sexuales con penetración (con el pene adentro de la vagina) durante los tiempos fértiles. Pueden tener otro tipo de relaciones sexuales, como sexo oral o caricias sexuales, o pueden usar condones durante los días fértiles.

Este método puede servirle bien a una mujer que quiere limitar el número de hijos que tiene. Pero a veces los ciclos menstruales cambian de manera imprevista, y no todas las personas le ponen atención a su ciclo menstrual. Por estas razones, este método no es muy eficaz para evitar el embarazo. El método del conocimiento de la fertilidad no protege contra el VIH u otras ITS, las cuales se pueden pasar en cualquier momento del ciclo de la mujer.

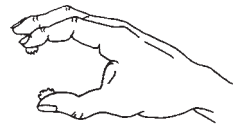
Cómo usar el método del conocimiento de la fertilidad

Cuente el número de días de su ciclo menstrual durante algunos meses. Empiece a contar desde el primer día de su regla. El último día del ciclo es el último día antes de que le vuelva a bajar la regla. Si tiene más o menos el mismo número de días en cada ciclo y sus ciclos duran entre 26 y 32 días, este método le puede servir.

Cuando haya contado los días de su ciclo por algunos meses y esté segura de que su ciclo es regular, entonces puede empezar a usar este método. Evite tener relaciones sexuales con penetración entre el día 8 y el día 19 de cada ciclo, o use condones durante esos días. Asegúrese de llevar bien la cuenta de los días que pasan entre un ciclo y otro para que el método funcione. Si su ciclo cambia, use otro método hasta que su ciclo vuelva a ser regular por varios meses.

moco transparente, húmedo y resbaloso = fértil

Durante sus días fértiles, el cuerpo de la mujer produce un moco húmedo en la vagina que ayuda a los espermatozoides a llegar a la matriz. La mujer puede revisar el moco de la vagina todos los días para saber cuándo está en su tiempo fértil.



moco blanco, seco y pegajoso = no está fértil

Sacar el pene (coito interrumpido)

Cuando el hombre saca el pene de la vagina de la mujer y lo aleja de sus genitales antes de eyacular (antes de que se venga), pueden evitar el embarazo. Este método puede funcionar si el hombre sabe controlarse y se compromete a hacerlo. No funciona para los hombres que eyaculan de manera inesperada. Y aunque el hombre saque el pene a tiempo, es posible que haya salido un poco de semen y que se produzca un embarazo. Este método no es una buena opción para las personas que definitivamente no quieren un embarazo. Sacar el pene no protege contra las ITS.

Relaciones sexuales sin penetración

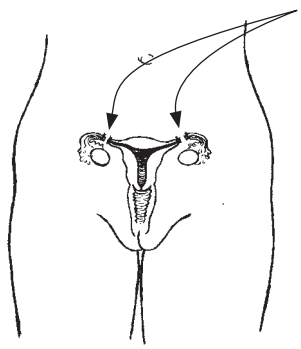
Hay muchas maneras de tener una relación íntima con otra persona, de sentir placer sexual y de mostrar amor aparte de las relaciones sexuales con penetración. Muchas parejas practican el sexo oral: usar la boca para producir placer en el pene o la vulva. No se puede quedar embarazada de esta manera. El sexo anal (penetración en el ano) tampoco puede producir el embarazo. Pero tanto el sexo oral como el sexo anal pueden pasar las ITS, incluso el VIH. Usar las manos para producir placer sexual en la pareja es lo menos arriesgado: no puede producir el embarazo ni pasar una ITS.

Métodos que no funcionan

Estos métodos no sirven o pueden causar daño:

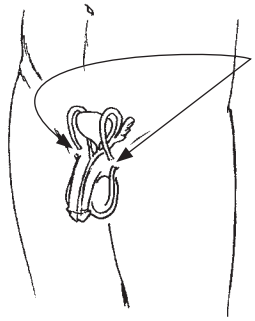
- Orinar (hacer pipi) después de tener relaciones sexuales no hace daño, pero no hace nada para evitar el embarazo. La orina sale por un agujero diferente a la vagina.
- Poner hierbas, plantas, sustancias químicas o cualquier cosa que reseque la vagina no evita el embarazo, pero puede lastimar la vagina y hacer que las mujeres se contagien de infecciones más fácilmente.
- Lavarse la vagina después de tener relaciones sexuales no evita el embarazo. Los espermatozoides se mueven muy rápido y algunos alcanzarán a entrar en la matriz antes de que puedan lavarse. Los lavados vaginales hasta pueden empujar a los espermatozoidess adentro de la matriz.
- Los amuletos y las oraciones no evitan el embarazo. Las mujeres que confían en estos métodos quedan embarazadas.

Esterilización (cirugía)



Para aquellas personas que ya no quieren tener más hijos, la esterilización es una operación segura y sencilla para hombres y mujeres. En muchos países estas operaciones son gratis. Pregunte en un centro de salud. La esterilización no protege contra el VIH ni otras ITS.

La operación para la mujer se llama ligadura de trompas, lo cual significa amarrar las trompas. Un método consiste en hacer un corte pequeñito cerca del ombligo y luego cortar y cerrar las trompas que llevan los óvulos a la matriz. Normalmente se hace en un consultorio o centro de salud sin necesidad de dormir (anestesiar) a la mujer. Esta operación no afecta la regla de la mujer ni su capacidad para tener relaciones sexuales y sentir placer. Es posible incluso que las relaciones sexuales sean más placenteras porque la mujer no tendrá que preocuparse por quedar embarazada.



Para el hombre, la operación se llama vasectomía. Puede hacerse rápido y de manera sencilla en un consultorio o centro de salud, sin necesidad de dormir (anestesiar) al hombre. Esta operación es más rápida y más segura que la cirugía de la mujer. Los testículos no se tocan y la operación no afecta la capacidad del hombre para tener relaciones sexuales y sentir placer sexual. El semen (el líquido que sale del pene durante las relaciones sexuales) sigue saliendo igual, pero ya no contiene espermatozoides.

La planificación familiar: cómo tomar las pastillas anticonceptivas

Pastillas (píldoras) anticonceptivas, anticonceptivos orales

La mayoría de las pastillas anticonceptivas contienen 1 ó 2 hormonas similares a las hormonas que normalmente produce el cuerpo de la mujer. Estas hormonas se llaman estrógeno y progestágeno.

Hay muchos tipos de píldora anticonceptiva que contienen diferentes cantidades de cada hormona. Los primeros 3 tipos de píldora mencionados en la página siguiente contienen estrógeno y progestágeno (vea "Las pastillas combinadas, página 10). El cuarto tipo contiene solo progestágeno (vea "La mini-píldora, página 14).

Un estrógeno muy común es el etinilestradiol. La dosis más frecuente es de 35 mcg (microgramos). La cantidad más frecuente de progestágeno en las pastillas anticonceptivas combinadas es de 0,1 mg (miligramos).

Las mujeres que toman pastillas anticonceptivas usualmente sangran menos con la regla que si no tomaran las pastillas. El sangrado más ligero puede ser provechoso, especialmente para las mujeres que son anémicas. Pero si a la mujer no le baja la regla o le baja muy poco durante varios meses y no le gusta este efecto secundario, podría cambiar a una marca de píldoras que tenga más estrógeno.

Todas las píldoras anticonceptivas funcionan mejor si se toman a la misma hora todos los días, y tomarlas a la misma hora también ayuda a recordar tomárselas. Es especialmente importante tomar la píldora que contiene solo progestágeno (la mini-píldora) a la misma hora todos los días porque hay una mayor probabilidad de quedar embarazada si se olvida tomar aunque sea 1 píldora a la hora de costumbre.

Con un paquete de 28 días, tómese 1 pastilla todos los días y el día 29 empiece un paquete nuevo. Algunos paquetes de 28 días tienen 21 píldoras con hormonas y 7 pastillas que no contienen hormonas. Las pastillas sin hormonas están allí solo para ayudar a la mujer a recordarse a tomar 1 pastilla cada día (normalmente son de otro color). En otros paquetes de 28 días todas las pastillas contienen hormonas.

Con un paquete de 21 días, tómese 1 pastilla todos los días y espere 7 días antes de empezar el siguiente paquete (a menos de que esté tomándose las pastillas de forma continua para tener menos reglas, vea la página 11).

PÍLDORAS COMBINADAS CON DOSIS VARIABLES DE ESTRÓGENO Y PROGESTÁGENO	
Estas píldoras contienen una mezcla de estrógeno y progestágeno que cambia a lo largo del mes. Como las cantidades cambian, es importante tomar las píldoras en orden.	
Algunas marcas:	*Gracial, Qlaira, Trinordiol, Triquilar*

PÍLDORAS COMBINADAS CON DOSIS FIJAS DE ESTRÓGENO Y PROGESTÁGENO	
Estas píldoras contienen estrógeno (usualmente 35 mcg) y progestágeno (normalmente 0,1 mg). El paquete de 28 píldoras tiene 21 píldoras con hormonas y 7 píldoras de recordatorio (placebo). El paquete de 21 píldoras tiene solo píldoras con hormonas. La cantidad de cada hormona es la misma en las 21 píldoras en ambos tipos de paquete.	
Algunas marcas:	*Cilest, Diane, Gynera, Harmonet, Marvelon, Mercilon, Minulet*

PÍLDORAS COMBINADAS CON DOSIS FIJAS: MÁS PROGESTÁGENO Y MENOS ESTRÓGENO	
Estas píldoras tienen más progestágeno (0,15 mg) y menos estrógeno (30 mcg). Un paquete de 28 píldoras tiene 21 píldoras con hormonas y 7 píldoras de recordatorio (placebo). El paquete de 21 píldoras tiene solo píldoras con hormonas. La cantidad de cada hormona es la misma en las 21 píldoras en ambos tipos de paquete. Estas píldoras funcionan mejor para las mujeres que sangran mucho con la regla o a quienes les duelen los pechos antes de que les baje la regla.	
Algunas marcas:	*Lo-Femenal, Microgynon, Microvlar, Nordette*

PÍLDORAS QUE TIENEN SOLO PROGESTÁGENO (MINI-PÍLDORAS)	
Estas píldoras contienen solo progestágeno y vienen en paquetes de 28 píldoras. Todas las píldoras del paquete tienen la misma cantidad de progestágeno	
Algunas marcas:	*Cerazette, Exluton, Linosun, Microlut, Micronor, Microval, Ovrette*

Planificación familiar de emergencia (pastillas para la anticoncepción de emergencia, PAE)

Puede tomar píldoras anticonceptivas de emergencia o algunas marcas de pastillas anticonceptivas regulares para evitar el embarazo hasta 5 días después de haber tenido relaciones sexuales sin protección. El número de pastillas que debe tomar depende del tipo de hormona y la cantidad de hormonas que contenga cada pastilla. El recuadro abajo menciona algunas de las marcas más comunes de cada tipo de píldora. Asegúrese de saber el tipo de hormona y la cantidad que contienen las píldoras antes de usarlas. El recuadro indica la dosis total de hormonas y la cantidad de píldoras que necesita tomar para alcanzar esa dosis. Hay muchas marcas de pastillas y algunas marcas tienen varios tipos de píldoras.

Los efectos secundarios más frecuentes de la anticoncepción de emergencia son dolor de cabeza, dolor de barriga y náuseas que generalmente desaparecen en un par de días. También es normal que tenga un sangrado leve o que cambie la fecha de comienzo de la próxima regla. Las píldoras de emergencia especiales o la dosis correcta de las píldoras que contienen solo progestágeno (mini-píldoras), causarán menos efectos secundarios que la dosis indicada de las pastillas anticonceptivas combinadas. Si vomita dentro de 1 hora después de haberse tomado las píldoras, tendrá que repetir la misma dosis. Nunca mezcle diferentes tipos de píldoras de emergencia u otro tipo de píldoras anticonceptivas porque puede causar que ninguna funcione.

Cómo tomar píldoras para la planificación familiar de emergencia

CÓMO TOMAR LAS PÍLDORAS ESPECIALES		
Píldoras de emergencia que contienen 1,5 mg (1500 mcg) de levonorgestrel *(NorLevo 1,5, Plan B One-Step, Postinor-1)* La dosis total en 1 píldora = 1,5 mg (1500 mcg) de levonorgestrel	Tome 1 píldora, 1 sola vez	
Píldoras de emergencia que contienen 30 mg de acetato de ulipristal *(Duprisal 30, ellaOne, Upris)* La dosis total en 1 píldora = 30 mg de acetato de ulipristal	Tome 1 píldora, 1 sola vez	
Píldoras de emergencia que contienen 0,75 mg (750 mcg) de levonorgestrel *(Imediat N, NorLevo 0,75, Plan B Postinor, Postinor-2,Secufem, Tace, Tibex)* La dosis total en 2 píldoras = 1,5 mg (1500 mcg) de levonorgestrel	Tome 2 píldoras, 1 sola vez	
Píldoras de emergencia que contienen 0,05 mg (50 mcg) de etinilestradiol y 0,25 mg (250 mcg) de levonorgestrel *(Denoval, Eugynon, Neogynon, Nordiol)* La dosis total en 4 píldoras = 0,2 mg (200 mcg) de etinilestradiol y 1,0 mg (1000 mcg) de levonorgestrel	Primero, tome 2 píldoras	Después de 12 horas, tome 2 píldoras más

CÓMO TOMAR LAS PÍLDORAS COMBINADAS PARA LA ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA		
Con un paquete de 28 píldoras combinadas, use las píldoras que necesite de las primeras 21 para alcanzar las dosis indicadas abajo, pero no use las últimas 7 píldoras porque solo sirven como recordatorio y no contienen hormonas.		
Píldoras combinadas que contienen 0,03 mg (30 mcg) etinilestradiol y 0,15 mg (150 mcg) de levonorgestrel *(Microgynon, Microvlar, Nordette)* La dosis total en 8 píldoras = 0,24 mg (240 mcg) de etinilestradiol y 1,2 mg (1200 mcg) de levonorgestrel	Primero tome 4 píldoras	Después de 12 horas, tome 4 píldoras más
Píldoras combinadas que contienen 0,03 mg (30 mcg) de etinilestradiol y 0,3 mg (300 mcg) de norgestrel *(Lo-Femenal, Lo/Ovral)* La dosis total en 8 píldoras = 0,24 mg (240 mcg) de etinilestradiol y 2,4 mg (2400 mcg) de norgestrel	Primero tome 4 píldoras	Después de 12 horas, tome 4 píldoras más
Píldoras combinadas que contienen 0,02 mg (20 mcg) etinilestradiol y 0,1 mg (100 mcg) de levonorgestrel *(Alesse, Lutera, Miranova)* La dosis total en 10 píldoras = 0,2 mg (200 mcg) de etinilestradiol y 1 mg (1000 mcg)de levonorgestrel	Primero tome 5 píldoras	Después de 12 horas, tome 5 píldoras más

CÓMO TOMAR LAS PÍLDORAS QUE SOLO CONTIENEN PROGESTÁGENO (MINI-PÍLDORAS) PARA LA ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA	
En los paquetes de las mini-píldoras que contienen solo progestágeno, cada píldora tiene la misma dosis de hormona.	
Píldoras de solo progestágeno (mini-píldoras) que contienen 0,075 mg (75 mcg) de norgestrel *(Ovrette)* La dosis total en 40 píldoras = 3 mg (3000 mcg) de norgestrel	Tome 40 píldoras 1 sola vez (son muchas, pero la dosis no es peligrosa)
Píldoras de solo progestágeno (mini-píldoras) que contienen 0,0375 mg (37,5 mcg) de levonorgestrel *(Neogest)* La dosis total en 40 píldoras = 1,5 mg de (1500 mcg) levonorgestrel	Tome 40 píldoras 1 sola vez (son muchas, pero la dosis no es peligrosa)
Píldoras de solo progestágeno (mini-píldoras) que contienen 0,03 mg (30 mcg) de levonorgestrel *(Microlut, Microval)* La dosis total en 50 píldoras = 1,5 mg (1500 mcg) de levonorgestrel	Tome 50 píldoras 1 sola vez (son muchas, pero la dosis no es peligrosa)