

Saltarse las menstruaciones con los anticonceptivos

¿Necesita tener una menstruación si use anticonceptivos?

La respuesta corta es: **no.**

Los métodos anticonceptivos hormonales combinados contienen estrógeno y progestina. La mayoría de estas opciones anticonceptivas tienen 3 semanas de hormonas y 1 semana sin hormonas. Lo más probable es que tengas su menstruación durante la semana libre de hormonas. **Saltarse la menstruación cuando está usando anticonceptivos es generalmente seguro.**

Con la pastilla y el anillo mensual, puede saltarse todas las menstruaciones. Esto puede ayudar a tratar problemas de salud relacionados con las menstruaciones (como migrañas, síndrome premenstrual, anemia, y más) y puede ayudar con angustia de género.

Si usted no desea una menstruación, simplemente sáltese la semana libre de hormonas. Así es como se hace:

Usuarios de la píldora

La mayoría de paquetes de pastillas contienen 21 pastillas activas (con hormonas) y 7 pastillas de placebo (sin hormonas). Las pastillas de placebo son las últimas en el paquete – no son el mismo color como las otras. Para saltar la menstruación, no tome las pastillas de placebo. En vez, **vaya directamente de la última pastilla activa en un paquete a la primera pastilla activa** en el siguiente paquete.

Si use los paquetes de 28 pastillas y no tome las últimas 7 pastillas de cada paquete, necesitará comprar 17 paquetes cada año. Es posible que los paquetes extra no estén cubiertos por algunos planes de seguro médico.

Algunos paquetes contienen 84 pastillas activas y 7 pastillas de placebo. Para evitar la menstruación, puede dejar de tomar las últimas 7 pastillas. Estos paquetes de 3 meses pueden costar menos.

Usuarios del anillo mensual (NuvaRing):

Sáltese la semana libre del anillo. Mantenga el anillo en su vagina y cámbialo a un anillo nuevo cada 3-5 semanas. Muchas personas se les hace más fácil cambiar el anillo mensual el mismo día de cada mes.

Usted puede saltarse una menstruación de vez en cuando –por ejemplo, durante una vacación – con el anillo anual y el parche. Sin embargo, no hay suficientes estudios científicos sobre eso con el anillo anual. Y hay algunas preocupaciones que saltarse las menstruaciones regularmente con el parche puede aumentar el riesgo de coágulos de sangre.

Usuarios del anillo anual (Annovera):

Es posible saltarse una menstruación en el anillo anual dejándolo ahí.

Usuarios del parche:

Sáltese la semana libre de parche y póngase un parche nuevo durante la cuarta semana. Puede cambiar el parche cada 9 días en lugar de semanalmente. Esto quiere decir que usted usará una caja de 3 parches cada 27 días.