

**Universidad Miguel Hernández de Elche**  
**Facultad de Ciencias Sociales y Jurídicas de**  
**Elche**

**Titulación de Periodismo**

**Trabajo Fin de Grado**

**Curso Académico 2018/2019**



**Lo que nadie cuenta de la anticoncepción hormonal combinada**

What nobody tells of combined hormonal contraception

Alumno/a: Laura Torralba Córcoles

Tutora: Alicia de Lara González



## **RESUMEN**

Los anticonceptivos hormonales, comercializados desde 1978, significaron un paso hacia adelante en lo relativo al control poblacional y a la imagen previamente construida de la mujer. Fueron millones de mujeres las que ingirieron contracepción oral un año después de su legalización. Todavía son muchas las críticas que rondan a este compuesto hormonal sintético, aunque hayan pasado más de 50 años desde su comercialización. Si bien es cierto que actualmente las dosis son mucho menores, los efectos secundarios continúan siendo mencionados. Mareos, dolor de cabeza, depresión, ansiedad y, en el peor de los casos, procesos trombóticos. El reportaje periodístico pretende arrojar datos e información acerca de los efectos adversos del fármaco, así como también de su actuación de uso, proceso bastante desconocido, todavía, por la población femenina. Además, dar a conocer cuáles serían los motivos por los que la ingesta hormonal combinada está disminuyendo con el transcurso del tiempo.

**PALABRAS CLAVE:** Anticoncepción hormonal, Efectos secundarios, Fármaco, Mujeres, Controversia.

## **ABSTRACT**

Hormonal contraceptives, commercialized since 1978, meant a step forward in terms of mass control and the previously constructed image of women. It was millions of women who took oral contraception a year after their legalization. There are still many criticisms that surround this synthetic hormonal compound, although more than 50 years have passed since its commercialization. While it is true that the doses are currently much lower, the side effects continue to be mentioned. Dizziness, headache, depression, anxiety and, in the worst case, thrombotic processes. This journalistic report pretends to provide data and information about the adverse effects of the drug, as well as its action of use, a process quite unknown, still, by the female population. In addition to making known what would be the reasons why the combined hormonal intake is decreasing over time.

**KEY WORDS:** Hormonal contraception, Side effects, Drug, Women, Controversy.

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL REPORTAJE
2. MATERIAL Y MÉTODO DE TRABAJO
  - 2.1. Metodología inicial
  - 2.2. Investigación e inconvenientes derivados de la misma
  - 2.3. Fuentes utilizadas
  - 2.4. Estructura del reportaje
  - 2.5. Difusión y resultados
3. TÍTULO DEL REPORTAJE PUBLICADO
4. INTERPRETACIÓN DERIVADA DE LA INVESTIGACIÓN
5. BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES DOCUMENTALES
6. MATERIALES E INFRAESTRUCTURA UTILIZADA
7. ANEXO 1: ANTEPROYECTO

## 1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL REPORTAJE

La utilización de la anticoncepción hormonal es una práctica asumida con total normalidad por la sociedad. Desde que sus creadores consiguieran comercializarla han sido millones de mujeres en todo el mundo las que la han ingerido. Ya fuera por decisión propia o por haber sido receta por un facultativo. En el momento en el que la píldora surgió las mujeres desconocían cómo tomar el fármaco, olvidaban comprimidos e incluso se las tomaban todas a la vez, según el medio digital *Ideal*. No se explicó cómo hacerlo, simplemente aceptaron.

Los efectos secundarios han acompañado a este compuesto contraceptivo desde su origen, lo que obligó en su momento a disminuir las concentraciones de las dos moléculas principales del fármaco; estrógeno, como el *etinilestradiol*, y un *gestágeno*, la progesterona. Todavía, y aunque se suavizasen dichas concentraciones, la ciencia evidencia que los efectos secundarios siguen latentes ya que son las mismas moléculas desde hace 50 años. Son bastantes mujeres las que siguen referenciando efectos secundarios derivados de la ingesta de esta opción contraceptiva, como bien destaca la ginecóloga Enriqueta Barranco.

Las redes sociales favorecen la difusión de preocupaciones sociales y movimientos que pretenden ser escuchados. Una cuenta de instagram @joderconlaregla ayuda a dar respuesta a muchas preguntas que se realizan las mujeres después de una mala experiencia tras la ingesta de este fármaco. Además de mujeres que sientan algún síntoma inusual y cuya relación con el compuesto químico pueda ser evidente. Esta cuenta se ha convertido en un espacio divulgatorio en el que muchas mujeres deciden, libremente, compartir sus experiencias, lo que favorece que muchas otras se sientan identificadas. Después de conocer esta problemática, más habitual de lo que hubiese imaginado, decidí investigar, ¿quién hoy en día no conoce a alguien que tome anticoncepción hormonal combinada?.

Las encuestas anuales de la Sociedad Española de Contracepción (SEC) han sido fundamentales durante mi investigación, con ellas he podido ir viendo la evolución en la ingesta de pastillas anticonceptivas, las cuales, están disminuyendo. Actualmente un 17,3% de las mujeres españolas elige este método, frente a un 22% en el año 2012. Una

investigaciones con bastantes interrogantes e inquietudes las cuales he intentado responder, en la medida de lo posible, en este trabajo.

## 2. MATERIAL Y MÉTODO DE TRABAJO

### 2.1. Metodología inicial

Aunque el reportaje haya sufrido una modificación desde el anteproyecto, el cronograma de trabajo ha sido más o menos el mismo. Teniendo en cuenta que se han sufrido ciertos retrasos debido a que las entrevistas no se han producido en el día que fueron programadas, debido a la disponibilidad de los diferentes entrevistados. En cambio, se ha producido el fin deseado, entregar el reportaje cuando se estipuló en un inicio.

Rescato el cronograma anteriormente mencionado:

CRONOGRAMA												
MES	SEPTIEMBRE		OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE	
SEMANA	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
	ACTIVIDAD											
Documentación	κ	κ			κ	κ						
Investigación		κ	κ		κ	κ						
Redacción				κ	κ	κ						
Entrevistas					κ	κ						
Borrador							κ	κ				
Divulgación									κ	κ		
Memoria												
ENTREGA FINAL												

### 2.2. Investigación e inconvenientes derivados de la misma

La investigación para un reportaje es fundamental. La estrategia utilizada se ha basado en el orden como pieza fundamental con el fin de no perder ninguna referencia utilizada en la elaboración de este trabajo. He ido anotando el enlace de los diferentes documentos así como el nombre bibliográfico en un mismo documento. Han sido diversas y variadas las fuentes de consulta, las cuales se encuentran en detalle en el apartado número 5: “*Bibliografía y fuentes documentales*”.

He ido encontrando diversos inconvenientes en todo el tiempo que ha durado mi investigación. No he podido conseguir muchos estudios científicos recientes en los que

se investigue sobre los posibles efectos adversos, así como datos totales de las mujeres que sí sufren efectos secundarios frente a las que no. Sí he podido encontrar en la SEC mucha información sobre la anticoncepción en España pero siempre a favor de este fármaco. No se ha preguntado en ninguna encuesta nacional el porcentaje de mujeres que sí ha podido experimentar efectos secundarios, de qué tipo, con qué frecuencia...

Una de las argumentaciones del sector favorable a la anticoncepción hormonal, es que existe un miedo generalizado por lo que pueda producir este fármaco, si la SEC mostrase datos podría conocerse mucho más acerca de la incidencia de los efectos secundarios y saber si realmente es tanto. Como las moléculas que componen al fármaco son las mismas que la de los años 50 no hay muchos documentos científicos actuales, a diferencia de noticias, las cuales hay cada vez más. Es un tema que importa, y más cuando se conoce cada vez más lo que hay detrás.

Seguidamente, al tratarse de un ámbito médico-científico la mayoría de documentos consultados poseen un vocabulario con tecnicismos, los cuales he tenido que comprender primero para poder reflejarlos en el reportaje de la forma más clara posible para que el lector, que puede no haber leído nada previamente, lo comprenda. Aunque no se trata de un inconveniente como tal, he considerado interesante incluirlo en este apartado.

Por otro lado, obtener información sobre la historia de la anticoncepción hormonal ha sido también una tarea un tanto dificultosa debido a que muchas publicaciones no referenciaban la fuente oficial por lo que ha sido más complicado, aunque no imposible.

### **2.3 Fuentes propias utilizadas**

Las fuentes propias utilizadas en el reportaje son diferentes a las del anteproyecto, han ido variando a medida que maduraba la investigación del reportaje. He encontrado diversos inconvenientes a la hora de contactar con expertos que me pudiesen dar su testimonio. Ha ocurrido que no he obtenido respuesta de los que he contactado. Otros sí, pero a la hora de volver a contactar con ellos y explicarle de qué iba en trabajo no han vuelto a responder. Ha ocurrido que a la hora de ir a hablar con ellos no han querido que les hiciese fotografías o se han mostrado reticentes en el momento que se les ha

comunicado que iba a ser publicado en redes sociales. En cambio, agradezco todos los testimonios que las fuentes me han brindado con las que he podido realizar mi trabajo final. A continuación detallo los nombres de cada una de ellas:

### **1. Enriqueta Barranco**



\*Foto cedida por la entrevistada

Enriqueta Barranco nació en Granada y cursó la licenciatura de medicina y cirugía así como el posterior doctorado en la Universidad de Granada. Desde sus primeros años como especialista ginecológica, mantuvo una intensa dedicación a la anticoncepción, implantando dispositivos intrauterinos (DIU) en momentos en los que todavía eran poco reconocidos en el medio académico y práctico. Su interés porque estos métodos llegasen a las mujeres le ha llevado a formar parte de sociedades científicas como la Sociedad Española de Contracepción (SEC) y de la Sociedad Europea de Contracepción. Feminista reconocida, siempre ha tratado de defender el interés de las mujeres en un tema tan sensible como la salud sexual y reproductiva, dedicando gran parte de su vida laboral y académica a ello. Su pasión por la historia le ha llevado a realizar tareas de investigación sobre personajes que fueron relevantes en el ámbito de la ginecología. Actualmente, dirige la cátedra de investigación Antonio Chamorro-Alejandro Otero. Chamorro, fue un español exiliado que contribuyó al desarrollo de la píldora



anticonceptiva. Su extensa trayectoria hace que Barranco aporte una visión nutrida y clara acerca de este compuesto.

## **2. Anabel Álvarez**



Anabel Álvarez es estudiante de Relaciones Laborales y Recursos Humanos (RRL Y RRHH) en la Universidad de Alicante (UA). Es una joven que vive en Alicante a la que le gusta el deporte y la música. Actualmente trabaja en el Aeropuerto de Alicante (Altet). Sufrió un tromboembolismo pulmonar, uno de los efectos adversos graves de la anticoncepción hormonal combinada.



## **3. Ana Marco**

Médico especialista en el servicio de hematología del Hospital General Universitario de Alicante (HGUA). El motivo de esta entrevista es poder conocer de la mano de expertos las posibles complicaciones trombóticas de la

anticoncepción hormonal combinada así como otra serie de cuestiones que se encuentran relacionadas con su ingesta.

#### **4. Maria Lloret Candel**



Ginecóloga en el servicio planificación familiar del punto atención sanitaria (PAS) calle Aiun Alicante. Estos centros se conforman como un punto de referencia en la prescripción e información de anticonceptivos hormonales por lo que los datos que pueden aportar sobre cuáles métodos se utilizan más o el procedimiento a la hora de recetarlos es fundamental. Ausencia de foto debido a la negación de la fuente.

#### **2.4. Estructura del reportaje**

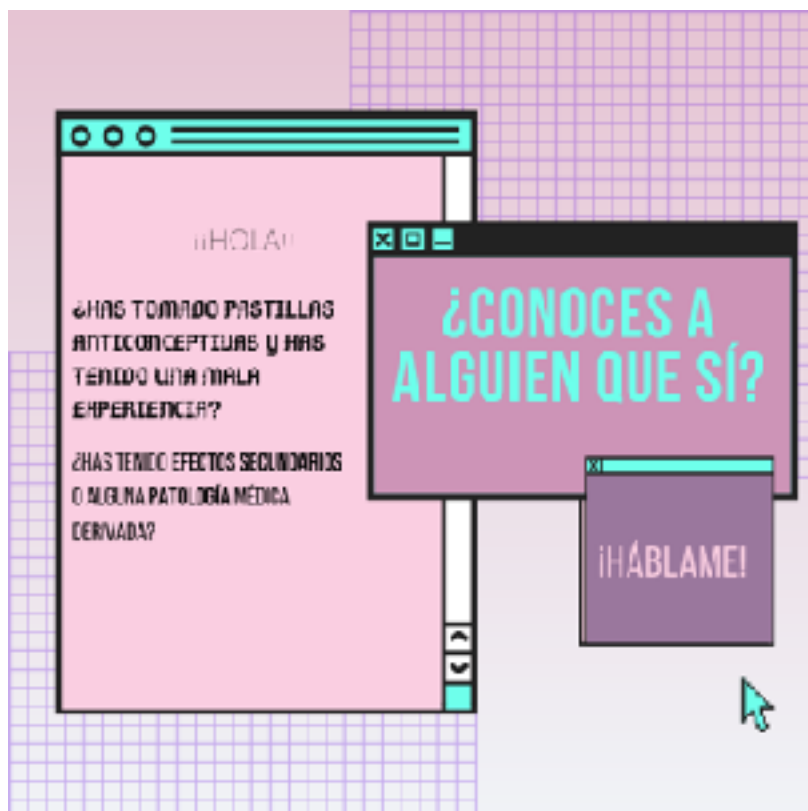
La estructura del reportaje posee las características propias de una pieza periodística como tal. La entrada presenta datos y las principales hipótesis, presentándole al lector el tema del reportaje. Después comienza a desarrollar los términos esenciales sobre la anticoncepción hormonal, necesarios para poder entender a la perfección el tema del que se está hablando. Ya habiendo expuesto los conceptos necesarios, comienza la entrada y la primera declaración de la ginecóloga Enriqueta Barranco. Seguidamente se exponen los efectos secundarios más comunes. El resto del cuerpo del reportaje va avanzando progresivamente y añadiendo información a lo anteriormente expuesto. El cierre del reportaje es circular el cual pretende responder la pregunta expuesta en la entrada. A lo largo de todo el reportaje se pueden observar cuatro destacados, un

video, una imagen interactiva, infografías, gráficos, cortes de voz de las distintas entrevistadas, y otros elementos elementos como hipervínculos y texto en negrita.

## 2.5. Difusión y resultados

La difusión en redes sociales se ha realizado mediante dos plataformas: Instagram y Twitter. La pretensión inicial ha sido informar a todos los que accedieran al enlace y que se conociese más sobre todo lo que hay detrás de la anticoncepción hormonal. Las distintas encuestas de la Sociedad Española de Contracepción (FEC) han demostrado que todavía existe mucha desinformación entorno a esta práctica, muchas mujeres desconocen qué hace en el organismo este fármaco, por lo que aportar información es uno de los principales objetivos. El primer tweet mostró un dato de la SEC el cual pretendía abrir el camino de lo que se iba a hablar. De igual modo, se retwitteó alguna publicación relacionada con la contracepción hormonal. A continuación se adjuntan los pantallazos ordenados cronológicamente:

1. La siguiente imagen fue difundida el 12 de noviembre en instagram. Gracias a esta imagen pude conocer testimonios de mujeres, los cuales adjuntaré en el siguiente apartado.





Lau @Lauratorralb · 4 dic.

El 17,3% de las mujeres españolas elige la anticoncepción hormonal combinada como método anticonceptivo (2019). La encuesta anual de la Sociedad Española de Contracepción (SEC) así lo demuestra. Una cifra bastante pequeña si se compara con años anteriores.



Lau @Lauratorralb · 4 dic.

Cada vez son más las mujeres que referencian efectos secundarios debido a la anticoncepción hormonal combinada. No te pierdas mi trabajo de fin de grado. Te contaré lo que nadie hace.



UNIVERSIDAD Miguel Hernández



Lau @Lauratorralb · 4 dic.

"Cuando recetan anticonceptivos para algo distinto que para lo que fue creado, están poniendo un parche y no investigando el origen de dicha enfermedad", asegura Enriqueta Barranco, ginecóloga y docente en la Universidad de Granada.



"Muchas mujeres reciben este fármaco como respuesta a patologías ...

El 17,3% de las españolas utiliza la anticoncepción hormonal, es el método de contracepción más utilizado después del preservativo

[medium.com](https://medium.com)





Lau @Lauratorralb · 7 dic.

Uno de los posibles efectos secundarios graves de la anticoncepción hormonal combinada es la aparición de procesos trombóticos. No te pierdas esta entrevista:

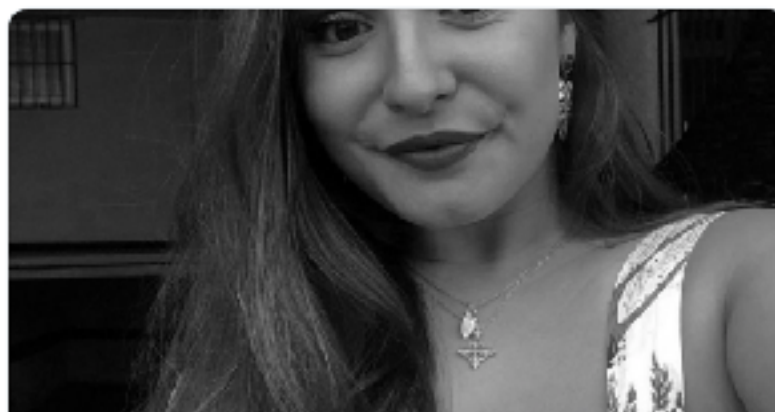


"No es rentable hacer pruebas de coagulación a todas las mujeres qu...  
El 80% de los trombos se originan en las extremidades inferiores pudiendo desplazarse, posteriormente, a otros órganos  
[medium.com](https://medium.com)



Lau @Lauratorralb · 19h

Ayer os hablaba de uno de los posibles efectos secundarios graves de la píldora. No es tan improbable. Aquí tenéis un testimonio. Anabel Álvarez sufrió un tromboembolismo pulmonar un mes y medio después de comenzar la píldora anticonceptiva combinada.



"En la UCI no podía moverme para que no se desplazara el trombo a l...  
Los trastornos de la coagulación son uno de los efectos secundarios graves de la anticoncepción oral combinada  
[medium.com](https://medium.com)



Retweeted

**Iron Girl** ❤️ **Maria** ❤️ @marinu95 · 10 ene. 2017

No se lleva a cabo el anticonceptivo masculino por los efectos secundarios, aquí estoy esperando yo a terminar de leer mi prospecto



6

**Lau** @Lauratorralb · 45min

Última entrevista antes de la publicación del reportaje final. María Lloret es ginecóloga en un servicio de planificación familiar en Alicante. ¡No te pierdas la pieza final!



\*Si la paciente está sana no se le realizan pruebas de coagulación an...  
La principal causa por la que una usuaria interrumpe la toma de anticonceptivo es debido a la información que recibe sobre los ...  
[medium.com](#)

Biblioteca  
UNIVERSITAT MIGUEL HERNÁNDEZ

**Lau** @Lauratorralb · 6h

Todo lo que hay detrás de la anticoncepción hormonal.  
[medium.com/@lauratorralba...](#)  
¡Gracias!



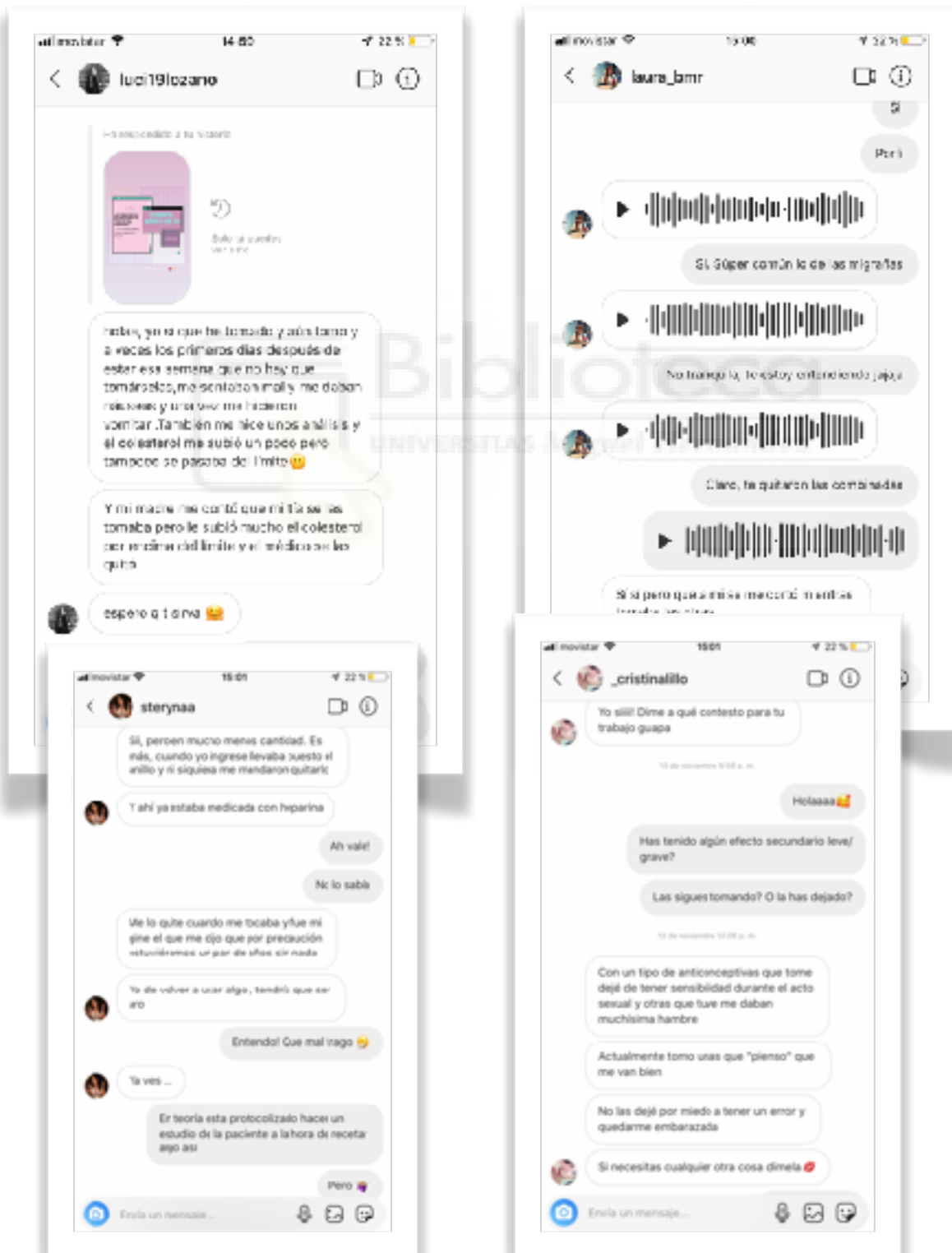
¿Qué hay detrás de la anticoncepción hormonal combinada?  
La ingesta de este fármaco sintético está disminuyendo con respecto a años anteriores, actualmente, un 17,3 % de las mujeres españolas lo...  
[medium.com](#)

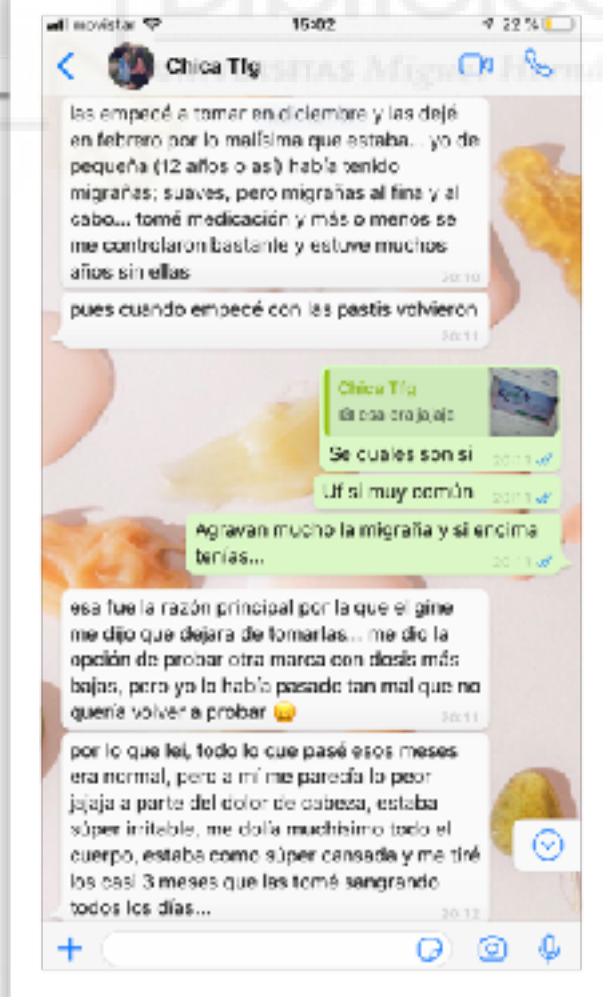
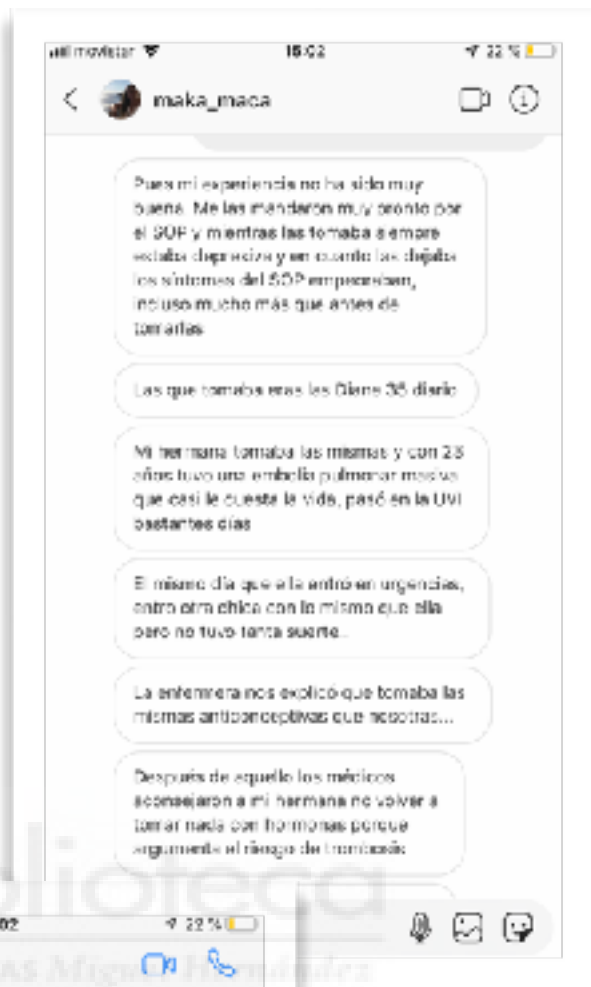
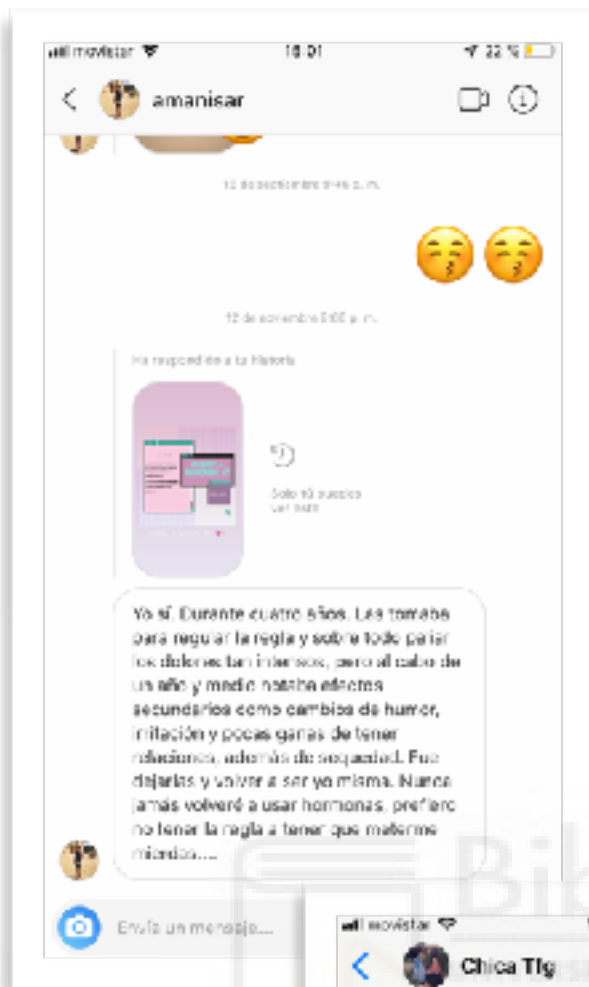
2 2



## Resultados de la difusión

Las distintas publicaciones en twitter han obtenido un total de 1.582 impresiones y 156 interacciones en Twitter. Las publicaciones en las historias de Instagram han sido vistas por 400 personas. Medium fue el canal donde se publicó el reportaje. Desde médium se ha difundido al resto de canales. La interacción en Medium ha sido la siguiente: 47 visitas, 19 lecturas y 2 aplausos. En suma, muchas jóvenes han decidido compartir conmigo sus experiencias gracias a un post en instagram:







### 3. TÍTULO REPORTAJE PUBLICADO

## Lo que nadie cuenta de la anticoncepción hormonal

Un 17,3% de las mujeres españolas utiliza esta opción contraceptiva como método habitual a pesar de sus posibles efectos secundarios

59 años de la comercialización de uno de los fármacos que revolucionó la sociedad

en la década de los 60. Su aparición significó un paso hacia adelante, se convirtió en uno de los medicamentos con mayor significado cultural y de impacto poblacional. En efecto, se consiguió que se comenzara a desligar el sexo de la procreación, favoreciendo la futura entrada de la mujer al mercado laboral. En el momento de su eclosión fueron los efectos secundarios los que provocaron que se revisasen las formulaciones, disminuyendo la dosis de los principios activos. Aunque se han reducido a lo largo de la historia, la realidad evidencia que todavía los anticonceptivos hormonales llevan consigo una larga lista de posibles inconvenientes, algunos, incluso, irreversibles.

Las pastillas anticonceptivas combinadas son utilizadas por el 22,8% de las jóvenes españolas de entre 16 y 25 años, según la encuesta nacional sobre la sexualidad y contracepción (2019) de la Asociación Española de Contracepción (SEC). Es el segundo método anticonceptivo más utilizado después del preservativo. Los datos arrojan luz, con respecto a años anteriores esta práctica está disminuyendo, ¿serán los efectos secundarios la causa?.

Aunque su comercialización en España y posterior despenalización por parte de la iglesia se produjo en 1978, la creación de la píldora anticonceptiva se remonta unos años atrás.



Desde su creación y posterior distribución, el anticonceptivo hormonal ha sufrido una disminución de sus principales compuestos, pero sus moléculas continúan siendo las mismas. (Gómez, Navarro & Morera, Joaquin 1997). Uno de los factores de que todavía sean muchas las posibles consecuencias adversas. "Sigue habiendo efectos secundarios debido a las características de la molécula, que es la misma que la de los años 50. Se ha disminuido la concentración pero el principio sigue siendo el mismo. No se han mejorado los efectos secundarios, ni los graves ni los leves", corrobora Enriqueta Barranco, ginecóloga hasta el año 2017 y, actualmente, docente colaboradora en el grado en medicina en la Universidad de Granada.



Los anticonceptivos hormonales combinados están formados por dos moléculas sintéticas; una con capacidad de estrógeno, hormona sexual femenina producida por los ovarios, como el etinilestradiol (EE) y, otra, con función de gestágeno. El principal gestágeno es la progesterona, hormona esencial durante el embarazo y el ciclo menstrual femenino. "En el mercado, estos anticonceptivos combinados fueron creados para conseguir mantener una estabilidad en el ciclo y que las mujeres creyeran tener una menstruación cuando ingirieran este fármaco", agrega Enriqueta Barranco.

El principal efecto de la píldora anticonceptiva proviene de la acción del componente gestagénico (progesterona). La dosis de etinilestradiol (estrógeno) por sí sola, no sería suficiente para producir un efecto antiovulatorio. El componente gestagénico de la píldora potencia la acción del estrógeno y estabiliza el endometrio para disminuir el sangrado intramenstrual. Las pastillas anticonceptivas que solo contienen progesterona pueden producir sangrados prolongados debido a la ausencia del etinilestradiol. (Speroff et al 1999).



Moléculas por las que está formada la anticoncepción oral combinada. Laura Torralba

**La contracepción oral hormonal puede dividirse según la composición en microgramos (mcg) de sus compuestos. Dosis altas** se atribuyen a formulaciones en las que el *etinilestradiol (EE)* es superior a 50 mcg. Y **dosis bajas**, en las que dicha **molécula sintética se encuentra en concentraciones de entre 15 y 35 mcg**. Esta última clasificación oscila según si la dosis de hormonas varía durante el ciclo, en este caso, sería un anticonceptivo fásico y, monofásico, en el caso en que la dosis se mantenga constante durante todo los comprimidos (*Rafael & Oscar 2003*). Esta variación hormonal dependiendo del comprimido pretende imitar los picos hormonales producidos durante el ciclo natural de la mujer, disminuyendo la dosis de esteroides, manteniendo su efecto, pero disminuyendo los efectos secundarios.

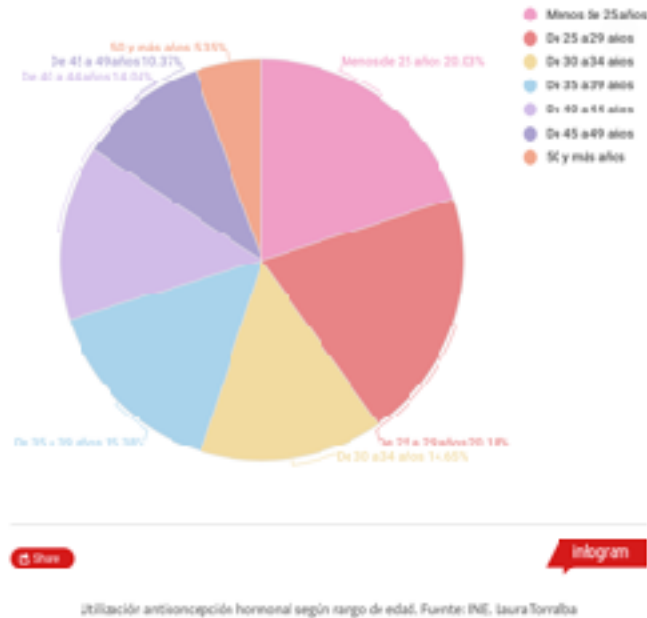
#### LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS UTILIZADOS POR LA POBLACIÓN FEMENINA ESPAÑOLA



Infogram

Infogram

Compendio de todos los métodos existentes en el mercado y su uso según rango de edad. Fuente: INE. Laura Torralba



Por tanto, se referencia anticoncepción oral combinada cuando contiene *etinilestradiol* y un *gestágeno* y, *minipíldora*, al anticonceptivo compuesto por *progestina*, es decir, solo por *progesterona*. En la actualidad, el 17,3% de las mujeres españolas, según la encuesta de contracepción (2019) de la Sociedad Española de Contracepción (SEC), ingiere la **píldora combinada**, conformándose como el segundo método anticonceptivo más utilizado. De manera análoga, existen otra serie de anticonceptivos, los cuales, también están formados por hormonas. **El anillo vaginal, el dispositivo intrauterino (DIU) o el implante** son algunos ejemplos. Todos ellos, en mayor o menor composición, poseen hormonas que se van liberando progresivamente en el organismo.



**Las palabras anticonceptivo y efecto secundario conforman un binomio inseparable** desde la irrupción de este fármaco en la sociedad. Muchas consumidoras pueden no haberse llegado a leer, en su totalidad, el "interminable" prospecto que lo acompaña. Si bien es cierto que hay **muchos efectos adversos bastante improbables, el presente demuestra que son muchos los que cumplen esa hipotética situación, así lo referencian muchas mujeres.**

"Los efectos secundarios más comunes y por los que muchas mujeres los dejan son los relativos al ánimo como **la ansiedad y la depresión, las migrañas, el aumento de peso y la retención de líquidos.** A pesar de que la ciencia médica diga que esto no guarda relación con los anticonceptivos, **la realidad muestra lo contrario.** Es una práctica muy común que no se escuche a las muchas mujeres cuando manifiestan que su estado de ánimo ha empeorado", sentencia **Enriqueta Barranco.**

*"Los efectos secundarios más comunes y por los que muchas mujeres los dejan son los relativos al ánimo como la ansiedad y la depresión, las migrañas, el aumento de peso y la retención de líquidos", agrega Enriqueta Barranco*

**El metabolismo del estrógeno sintético, etinilestradiol, se produce de forma diferente de una mujer a otra, e incluso de una población a otra.** Pueden existir variaciones de mujer a mujer dependiendo del momento en el que ingiere el fármaco. Por ende, **no resulta extraño que la misma dosis tenga efectos adversos en una mujer y en otra no** (Rafael & Oscar 2003). Esta cuestión explicaría que haya mujeres cuyos efectos secundarios sean mucho más notorios que los de otra.

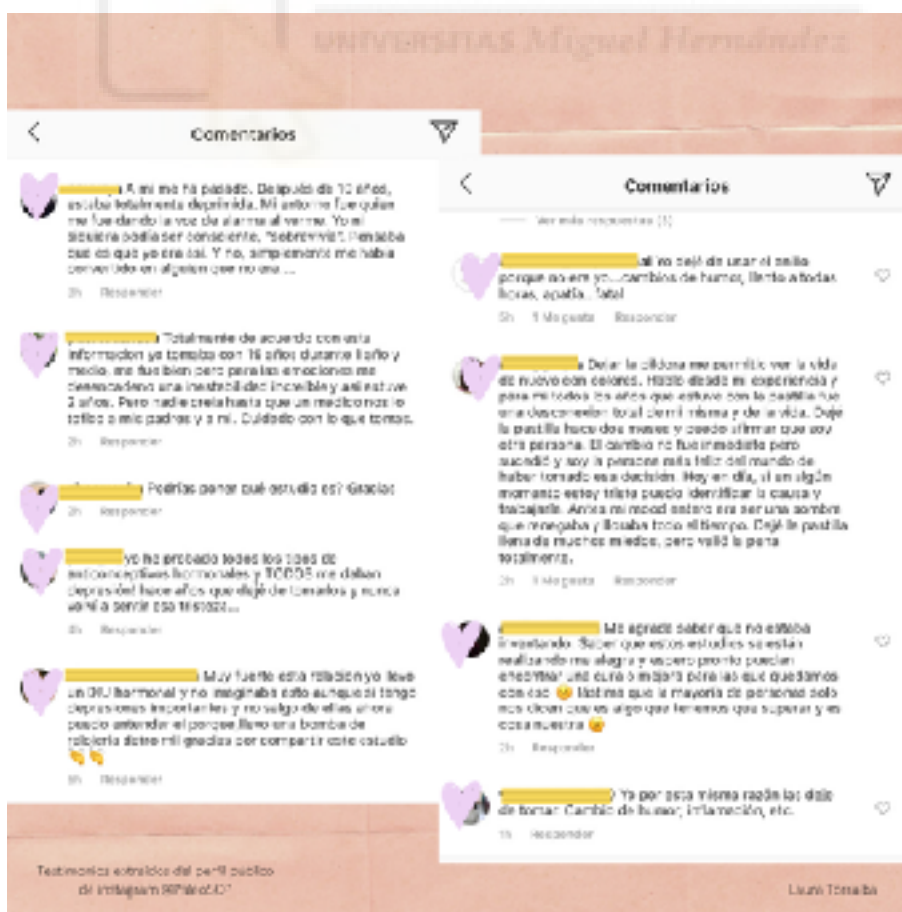
Efectos secundarios leves AH	Efectos secundarios graves AH
más comunes	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Náuseas y vómitos</li> <li>● Borbujones, distensión abdominal, diarrea o estreñimiento</li> <li>● Ciguitos</li> <li>● Aumento o disminución del apetito</li> <li>● Aumento o pérdida de peso</li> <li>● Acné o crecimiento de vello</li> <li>● Sangrados o períodos ausentes</li> <li>● Inflamación vaginal, irritación o flujo vaginal blanco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Dolor de cabeza intenso y vómitos intensos</li> <li>● Orina de color oscuro</li> <li>● Problemas del habla, mareo o disorientación</li> <li>● Mareos o desvanecimiento</li> <li>● Debilidad o enrojecimiento en el brazo o la pierna</li> <li>● Tos con sangre, dolor intenso en el estómago</li> <li>● Falta de aire, cansancio, cansancio o falta de energía súbitos</li> <li>● Inflamación de los muelles, pies, tobillos o pantorrillas</li> <li>● Sangrado anormalmente abundante</li> </ul>
Fuente: Medisid	Fuente: Medisid

Algunos de los posibles efectos secundarios agravados según gravedad. Laura Terribas

La ingesta hormonal se conforma como un agravante en la predisposición a desarrollar patologías mentales como es la depresión o la ansiedad, así lo ha demostrado un reciente estudio de la Universidad de Copenhague. La investigación ha durado más de 13 años y ha seguido a más de un millón de mujeres, de entre **15 a 34 años**. El estudio ha evidenciado una relación clara a la depresión con la ingesta de todos los anticonceptivos hormonales.

Mujeres que tomaban **píldoras combinadas** (estrógeno y gestágeno) tenían un **23% más de probabilidades de ser diagnosticadas** con depresión. En suma, la **minipíldora** (solo gestágeno) se asoció con un 34% de incidencia. En mujeres adolescentes de entre **15 y 19 años la incidencia** a este efecto adverso era todavía mayor, un **80%** de las jóvenes tenía el riesgo de sufrirla. En el caso del **anillo vaginal la cifra oscilaba entorno al 60%** y con el **DIU hormonal** hubo un aumento del **40%**.

*Mujeres que tomaban píldoras combinadas (estrógeno y gestágeno) tenían un 23% más de probabilidades de ser diagnosticadas con depresión*



Testimonios reales de mujeres sobre la depresión y la ansiedad. Laura Torralba

**Son bastantes las mujeres que ven mermado su estado anímico por la ingesta de dosis hormonales muy inferiores a las que su cuerpo produciría en condiciones normales.** Es algo evidente, las mujeres que consumen este tipo de contracepción poseen su **eje hormonal detenido**. Sus ovarios no producen óvulos, ni tampoco las hormonas esenciales como son los estrógenos y la progesterona, "los anticonceptivos paralizan la actividad ovárica **inhibiendo la ovulación**". La cantidad de hormonas que posee el anticonceptivo es mucho menor a la que una mujer normalmente tendría, es el motivo por el que se produce la sequedad vaginal y la disminución del apetito sexual, entre otros síntomas. Todo esto es debido a que **el ovario no funciona**", completa Barranco.

**Es bastante habitual que las mujeres desconozcan qué hace este fármaco en su organismo, como bien asevera la doctora Barranco,** "en el laboratorio se comenzó a indagar sobre qué hacer para que las mujeres sangraran todos los meses con la píldora. Ellas tomaban las pastillas para que se produjera dicha "menstruación" y así saber que no estaban embarazadas, para ellas el sangrado era importante". Un dato definitorio es que **el 57,2% de las mujeres considera que prescindir de la menstruación sin ver afectada su salud no es posible**, cuando realmente no se está menstruando con la píldora, como bien aporta a encuesta nacional del año 2017: "Análisis del uso de métodos anticonceptivos y su impacto en la mejora de la calidad de vida ", de la Fundación Española de Contracepción (FEC) y la SEC.

Por ende, **si los ovarios se encuentran paralizados**, el sangrado que se produce cada 28 días, en el caso de que el envase esté formado por 28 comprimidos, no sería nada más que una **hemorragia por privación**, un sangrado por la interrupción brusca de hormonas sintéticas. John Rock, científico y católico devoto, fue el artífice de dicho sangrado. La respuesta se encuentra en la Iglesia, en su inicio, la anticoncepción hormonal se consideraba un pecado y algo antinatural. Hasta ese momento se practicaba el "método del ritmo" el cual se caracteriza por practicar sexo los días "seguros" en los que la mujer no está ovulando, según el medio digital Vice. Para que la Iglesia aceptase



el fármaco como una opción, debería de parecer lo más natural posible y, que las mujeres no tuviesen sangrados regulares, no lo era en absoluto. Por ello, cuando se comercializó se recomendaba a las mujeres que tomaran el fármaco durante tres semanas y en la cuarta que interrumpiesen la ingesta, produciéndose ahí el "ansiado" sangrado.

**"La hemorragia por privación no tiene ninguna finalidad. Si la mujer lo decide, puede no tenerla", asegura Enriqueta Barranco.** En este caso, la mujer deberá de empezar un nuevo envase sin realizar la semana de descanso, "que se produzca un sangrado con menor frecuencia se puede hacer con los anticonceptivos convencionales, siguiendo una pauta continuada, cuando termine con un envase que siga con otro, sin descansar. En el caso de tener anillo o parche, igual, que se quite uno y se ponga otro". **Más de un 73.3% de las mujeres considera que la menstruación es un proceso de desintoxicación del cuerpo**, según el cuestionario de la FEC y la SEC. Una de las ideas que explica que la ausencia de sangrado está vista como un proceso anormal y antinatural, lo que suscitó a Rock a conseguir la hemorragia.

*"La hemorragia por privación no tiene ninguna finalidad. Si la mujer lo decide, puede no tenerla", asegura Enriqueta Barranco*

Siguiendo esta línea, **el 62,1% de las mujeres considera que es peligroso tomar algún medicamento o anticonceptivo para no tener la regla.** Este elevado porcentaje demuestra la falta de información relativa a este proceso ya que es una de las cosas que produce la anticoncepción oral.

Las críticas **llevan acompañando a este medicamento** desde su comercialización. Una de las premisas destacables es el hecho de que se considera que **este compuesto hormonal sintético se receta con mucha facilidad**, incluso como respuesta a patologías **para las que no ha sido prescrito. Algunas afecciones leves, como, por ejemplo, acné e hirsutismo, lo que podría acarrear consecuencias finales y, mucho más perjudiciales que para lo que fue indicado.** Aunque la doctora Barranco alega que es cierto que pueda mejorar el acné, sobre todo si es un acné hormonal, destaca que: "estás parchificándolo", no buscando la raíz del problema". Una vez que la paciente interrumpa el tratamiento, todo volverá a ser igual, " **lo que no es adecuado es recetar**



**anticonceptivos sin explicar sus beneficios e inconvenientes** y, además, alegar que con ellos vas a tener la menstruación todos los meses. De igual modo, que se recete como solución a alguna patologías como la endometriosis", consolida Enriqueta Barranco.



Por lo tanto, el **estudio previo** que realiza el facultativo especialista en ginecología a la hora de recetar un anticonceptivo con unas características u otras es fundamental. Dentro de los posibles efectos adversos, algunos podrían evitarse, debido a que la predisposición genética estaría detrás. Con la investigación de la historia de la paciente y, pruebas, si fuera necesario, se podría conocer si una mujer tiene propensión a desarrollar una patología hematológica, complicación sanguínea, como, por ejemplo, un trombo. "Está protocolizado que cuando se van a prescribir por primera vez **anticonceptivos hormonales**, sobre todo, si son **combinados**, se tiene que realizar **detenidamente la historia de la mujer para descartar que tenga antecedentes de procesos tromboembólicos** en su familia", atestigua Barranco.

Algo que resulta bastante increíble es la opinión de algunos autores como señalan (Rafael & Oscar 2003), "ciertos exámenes previos a la prescripción de anticonceptivos hormonales pueden reducir el acceso en gente joven y reforzar la percepción errónea ampliamente sostenida de que los anticonceptivos son peligrosos". La seguridad debería prevalecer frente a las posibles teorías que se generasen. El prospecto sí muestra que no se trata de un fármaco inocuo y sin efectos secundarios graves.



La **contracepción hormonal oral** puede convertirse en un **desencadenante** de ciertas **complicaciones trombóticas, uno de los posibles efectos secundarios graves**. Por cada 100.000 mujeres que toman anticonceptivos combinados, una puede morir de una embolia pulmonar, según datos de **tromboinfo.com**. Un trombo es un coágulo, una obstrucción que se forma a nivel venoso e impide el paso de la sangre en ese punto, “el paciente, según la localización del trombo, puede sentir **calor** en la pierna y **dolor**, así como una diferencia de tamaño con respecto a la otra extremidad”, sostiene **Ana Marco**, hematóloga en el Hospital General Universitario de Alicante (HGUA).

Por añadidura, **una mujer que de por sí ya tenga factores de riesgo, como por ejemplo obesidad, colesterol, tome anticoncepción oral combinada, fume y, tenga una vida sedentaria**, tiene muchas más probabilidades que una mujer que, aunque tome contracepción combinada, no tenga un estilo de vida marcado por dichos agravantes.



El **tromboembolismo pulmonar** se encuentra referenciada en el prospecto de todos los anticonceptivos hormonales del mercado como **una posible condición grave de este método concreto**, “muy comunes no son pero sí se han descrito casos, sobre todo en mujeres con presencia de factores cardiovasculares”, aporta **Marco**. Inclusive, **los síntomas suelen confundirse con otras patologías o complicaciones**, “el trombo de pulmón se puede confundir con un cuadro de ansiedad por sus síntomas; palpitaciones, falta de aire y dolor en el pecho”, completa la doctora **Marco**. Se trata de una complicación bastante improbable, pero sí posible, y, más, siendo la pastilla anticonceptiva un agravante. **Un 58,5 % de las mujeres españolas manifiesta su preocupación sobre los posibles problemas circulatorios** de este compuesto acorde a la encuesta (2017): “Uso de métodos anticonceptivos y su impacto en la mejora de la calidad de vida” de la SEC, “se les informa en general de los posibles efectos secundarios, de los más frecuentes. Por supuesto que lo que hay en el prospecto les

puede pasar, pero es poco probable”, explica **Maria Lloret Candel**, ginecóloga de planificación familiar del HGUA.

*“El trombo de pulmón se puede confundir con un cuadro de ansiedad por sus síntomas; palpitaciones, falta de aire y dolor en el pecho”, completa la doctora Marco*

Que **no le podía ocurrir** es lo que pensó **Anabel Álvarez**, una estudiante de Relaciones Laborales y Recursos Humanos (RLL Y RRHH), cuando decidió ir al ginecólogo para comenzar a utilizar anticonceptivos hormonales. **“Los llevaba tomando un mes y medio y, cuatro días antes de la cita, me ingresaron en la UCI, no me dio tiempo a decirle que no me sentaban bien y que las quería dejar”**, expone **Anabel Álvarez**.

Después de sentirse cansada y nerviosa sin motivo aparente, y tras una visita a urgencias, la cosa se complicó: **“al día siguiente, mientras desayunaba, me dio un ataque y no podía respirar**. Fui al hospital y me dijeron que podría ser ansiedad por los exámenes, pero yo ya había acabado, no tenía sentido. Me dieron una pastilla para tranquilizarme y me sacaron sangre. Vieron algo en el análisis de sangre que no les gustaba y **decidieron hacerme una tomografía axial computarizada (TAC)**. **En el TAC se vio un trombo de diez centímetros en la vía principal y secundaria que va a cada pulmón**. Me llevaron a la UCI, estuve seis días allí y **me dijeron que no me podía mover por riesgo a que se moviese el trombo a la cabeza**. Me contaron que los trombos se suelen originar en las piernas y luego se desplazan, pero no, el mío se originó directamente en los pulmones” revela Álvarez.



Este suceso hizo que **Anabel Álvarez** tuviese que llevar un **tratamiento con Heparina, anticoagulante inyectable, durante su estancia hospitalaria** así como un **tratamiento de Sintrom, durante seis meses, que finaliza el mes de diciembre**. Los profesionales sanitarios no le aseguraron que la anticoncepción hormonal fuese la causante de la complicación, ya que se necesitaría realizar un estudio sanguíneo

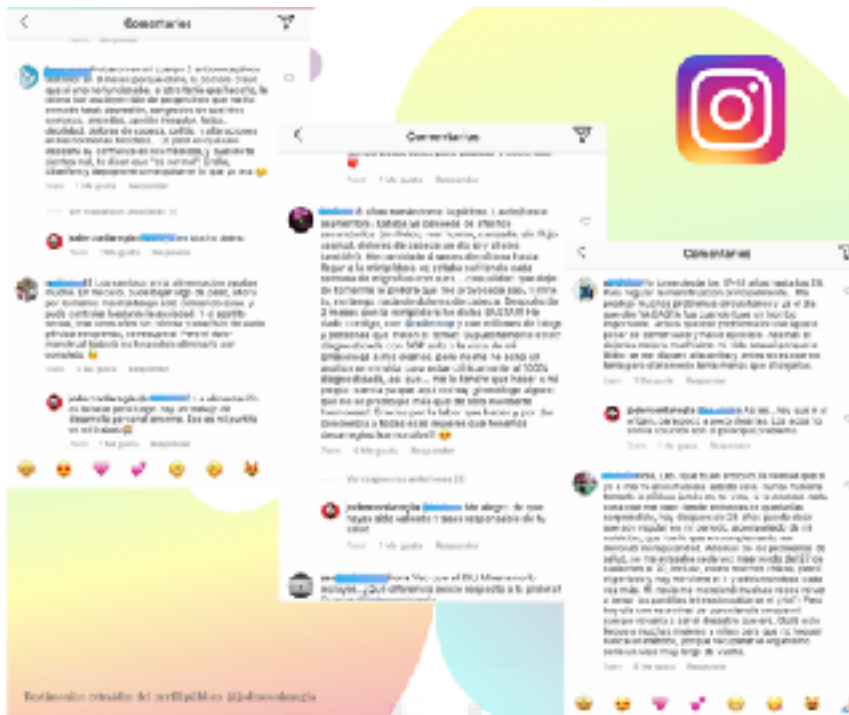
completo para conocerlo, el cual se va a realizar, pero **los diferentes médicos que la atendieron le dijeron, “que era muy probable que fuese por las pastillas anticonceptivas, lo dijo el cardiólogo”**, expresa Anabel. Este hecho podría haberse evitado con un estudio sanguíneo previo, en caso de que se hubiese producido por una predisposición genética, la cual se vio agravada por la contracepción oral combinada. Una mujer con una predisposición genética a trastornos trombóticos no sería una buena candidata debido a los posibles riesgos.

Sin embargo, **cuando se habla de posible efecto adverso no se están referenciando solo los efectos secundarios graves**, existen **muchos efectos secundarios caracterizados como “leves” que sufren día a día muchas mujeres**. Se sienten incomprendidas cuando manifiestan ese malestar, “es una práctica muy común que no se les escuche cuando manifiestan que su estado de ánimo ha empeorado con la anticoncepción hormonal, por eso sufren en silencio, por miedo a que no las entiendan. Hay que ponerse siempre en el lado de la otra persona que es quien sufre los efectos secundarios e intentar ayudarle”, garantiza la doctora **Barranco**.

*“Es una práctica muy común que no se les escuche cuando manifiestan que su estado de ánimo ha empeorado con la anticoncepción hormonal”*, explica la doctora Barranco

Una cuenta de la red social *instagram*, **@joderconlaregla**, muestra la realidad de la anticoncepción hormonal así como las diferentes preocupaciones que tienen las mujeres relativas a este proceso. Asimismo, los diferentes testimonios que aportan cada una de ellas acerca de su experiencia con este medicamento son cruciales a la hora de ayudar a que muchas otras se sienten identificadas.

**<https://medium.com/@lauratorralba09/qué-hay-detrás-de-la-anticoncepción-hormonal-combinada-6f39f1da8b77>**



Experiencias reales de mujeres compartidas en redes sociales. Laura Torralba



Los datos muestran una clara disminución en la ingesta de esta opción contraceptiva. De entre los diferentes motivos que podrían haber acentuado esta situación, el aumento de concienciación e información por parte de las mujeres, así como sus experiencias al ingerirlos han sido decisivas. Se empieza a exhibir mucho más todo lo que hay detrás, lo que provoca que muchas mujeres decidan interrumpirlo.



Comparativa en el uso de la píldora contraceptiva con el paso del tiempo. Fuente: SEC. Laura Torralba

**La “demonización” total de la anticoncepción hormonal no es ética, por supuesto.**

Es cierto que este medicamento pueda tener efectos positivos en el organismo de muchas mujeres, además, cumple su principal cometido, evitar la concepción. Se trata de una investigación con unas conclusiones poco concretas debido a su dificultad, los efectos secundarios de la píldora se reflejan de forma diferente dependiendo de la persona, como ocurre con otros medicamentos. En cambio, aporta información decisiva sobre las distintas cuestiones que llevan acompañando a este fármaco durante toda su trayectoria. **Existe una desinformación femenina casi generalizada, la mayoría de mujeres desconoce qué hace el fármaco en su organismo y los posibles inconvenientes que pueden ocurrir.** Se debería informar a las mujeres, esto no significa infundir miedo, sino contar algo que está referenciándose en el prospecto. **Los estudios previos a la hora de prescribir este fármaco son muy importantes en vistas a que la práctica reduzca al máximo los posibles efectos adversos en mujeres previamente sanas.** Aunque no toda mujer tiene porqué experimentarlos, los efectos secundarios, ya sean leves o graves no se pueden negar, están ahí, los referencian cada día, millones de mujeres.

\*El apoyo gráfico presente en el reportaje se muestra en un tamaño muy reducido

#### **4. INTERPRETACIÓN DERIVADA DE LA INVESTIGACIÓN**

Aunque se trata de una investigación con unas conclusiones poco concretas debido a su dificultad, los efectos secundarios de los medicamentos afectan de forma diferente de una persona a otra, la investigación ha arrojado información importante, cumpliendo diversas hipótesis previamente planteadas. Poco a poco se comienza a conocer más todo lo que hay detrás de la anticoncepción hormonal, lo que está haciendo que muchas mujeres interrumpen su ingesta. Cuando surgió el fármaco las mujeres comenzaron a ingerirlo, algunas incluso de forma errónea, debido a la falta de información. Es la información actualmente la que está favoreciendo que lo relativo a este proceso llegue a todas partes. De entre los distintos motivos que podrían estar haciendo que la ingesta de contracepción oral disminuya, los efectos secundarios encabezan la lista. Los datos extraídos de la Sociedad Española de Contracepción (SEC) muestran que la ingesta cada vez disminuye más con respecto a años anteriores. En el año 2012 un 22% de las mujeres utilizaba esta anticoncepción como habitual, los datos más actuales aportan que esta práctica ha disminuido hasta un 5%. En 2018 un 17,3% hacía uso de anticonceptivos hormonales como primer método contraceptivo.

Los distintos testimonios de mujeres alegan que son los efectos secundarios y cómo se sienten al ingerirlos, lo que les ha hecho tomar tal decisión. No olvidemos que este fármaco puede conformarse como un agravante para patologías mentales como es la depresión. Mujeres que tomaban píldoras combinadas (estrógeno y gestágeno) tenían un 23% más de probabilidades de ser diagnosticadas con depresión. Las cifras eran todavía más elevadas con el DIU o el anillo vaginal. En el reportaje se pueden conocer testimonios sobre la depresión y su relación con la toma de este compuesto químico. En suma, este medicamento también puede ser desencadenante de patologías hematológicas. Si bien es cierto que se trata de una complicación grave y no tan común, posibles factores de riesgos ya predispuestos podrían multiplicar la probabilidad de sufrirlas. El reportaje evidencia la necesidad de pruebas como primer paso en la prescripción de anticonceptivos las cuales puedan evitar problemas futuros en mujeres.

Se trata de un tema bastante complicado, pese a que hace más de 50 años de su comercialización, hay pocos datos actuales sobre los efectos secundarios, quizá, intencionadamente.

## 5. BIBLIOGRAFÍA

### Artículos y portales web:

- Científicas, S., & Fuentes, V. (2019). Mujeres no menstruales o cómo elegir si se quiere tener la regla. Retrieved 10 December 2019, from <https://www.agenciasinc.es/Reportajes/Mujeres-no-menstruales-o-como-elegir-si-se-quiere-tener-la-regla>
- Belmonte, E., Díaz, R., Gavilanes, M., Álvarez, M., & Ramírez, V. (2019). Medicamentalia. Retrieved 10 December 2019, from <https://medicamentalia.org/anticonceptivos/datos-uso-barreras/>
- Remacha, B., & Ordaz, A. (2019). El uso de la píldora anticonceptiva se triplica entre las mujeres más jóvenes en los últimos cuatro años. Retrieved 10 December 2019, from [https://www.eldiario.es/sociedad/pildora-anticonceptiva-triplicado-mujeres-jovenes\\_0\\_830117462.html](https://www.eldiario.es/sociedad/pildora-anticonceptiva-triplicado-mujeres-jovenes_0_830117462.html)
- Reimann, M. (2019). ANTICONCEPTIVOS: Lo bueno, lo malo, lo que nadie te dice y los efectos secundarios | Familias. Retrieved from <https://www.familias.com/anticonceptivos-lo-bueno-lo-malo-lo-que-nadie-te-dice-y-los-efectos-secundarios/>
- Alcolea, R. (2019). ¿Es la menstruación un tema tabú?. Retrieved 10 December 2019, from [https://www.abc.es/familia/vida-sana/abci-mitos-regla-menstruacion-tabu-201811220243\\_noticia.html](https://www.abc.es/familia/vida-sana/abci-mitos-regla-menstruacion-tabu-201811220243_noticia.html)
- Ávila, M. (2019). Lo que un cambio de regla puede decir de una enfermedad. Retrieved 10 December 2019, from [https://elpais.com/elpais/2017/11/07/actualidad/1510051121\\_848125.html](https://elpais.com/elpais/2017/11/07/actualidad/1510051121_848125.html)
- Pop, C. (2019). La píldora anticonceptiva, ese botón que apaga tu ovulación y enciende los efectos secundarios. Retrieved 10 December 2019, from <https://www.codigonuevo.com/reportajes/pildora-anticonceptiva-boton-apagatu-ovulacion-enciende-efectos-secundarios>



- Pacheco, A. (2019). "La píldora nos ha dejado en manos de otro patriarcado: la industria farmacéutica" | Playground. Retrieved 10 December 2019, from [https://www.playgroundmag.net/now/mujeres-muriendose-anticonceptivas-saben\\_30014730.html](https://www.playgroundmag.net/now/mujeres-muriendose-anticonceptivas-saben_30014730.html)
- Research, S. (2019). Métodos anticonceptivos: uso por mujeres España 2018 | Statista. Retrieved 10 December 2019, from <https://es.statista.com/estadisticas/598356/uso-de-metodos-anticonceptivos-de-las-mujeres-en-espana/>
- Palomo, V. (2019). Anticonceptivos LARC, un reemplazo para la píldora. Retrieved 10 December 2019, from [https://elpais.com/elpais/2019/09/25/buena vida/1569428821\\_931418.html](https://elpais.com/elpais/2019/09/25/buena vida/1569428821_931418.html)
- Barrionuevo, J. (2019). Trombosis por el uso de anticonceptivos: ¿un riesgo real?. Retrieved 10 December 2019, from <https://www.lanacion.com.ar/sociedad/trombosis-por-el-uso-de-anticonceptivos-un-riesgo-real-nid2079818>
- Mitre, C. (2019). Métodos anticonceptivos a examen. Capítulo 4 Asuntos Internos con Gynea. Entrevista con el Dr Josep Perelló. - The Beauty Mail. Retrieved 10 December 2019, from <http://www.thebeautymail.es/metodos-anticonceptivos-examen-capitulo-4-asuntos-internos-gynea-entrevista-dr-josep-perello/>
- de Bastos M, Stegeman BH., Rosendaal FR., Van Hylckama Vlieg A, Helmerhorst FM, Stijnen T, Dekkers OM. (2014). Píldoras anticonceptivas y trombosis venosa. 10 diciembre, de Cochrane Sitio web: <https://www.cochrane.org/es/CD010813/pildoras-anticonceptivas-y-trombosis-venosa>
- Maria Viñas. (2019). ¿Por qué las mujeres españolas están dejando de tomar la píldora anticonceptiva?. 10 diciembre 2019, de La Voz de Galicia Sitio web: <https://www.lavozdegalicia.es/noticia/sociedad/2019/02/26/peligroso-tomar-pildora-anticonceptiva/00031551207879169934132.html>
- Sociedad Española de Contracepción. (2017). Las mujeres creen que prescindir de la regla afectaría a su salud. 10 diciembre 2019, de SEC Sitio web: <http://sec.es/las-mujeres-creen-que-prescindir-de-la-regla-afectaria-a-su-salud/>
- Sociedad Española de Contracepción. (2018). Presentada la Encuesta Nacional 2018 sobre la Anticoncepción en España. 10 diciembre 2019, de SEC Sitio web: <http://sec.es/presentada-la-encuesta-nacional-2018-sobre-la-anticoncepcion-en-espana/>

- Jose Manuel López Tricas. (2017). Medio siglo de la «píldora anticonceptiva». 10 diciembre 2019, de ABC Sitio web: [https://www.abc.es/sociedad/abci-medio-siglo-pildora-anticonceptiva-201707062150\\_noticia.html](https://www.abc.es/sociedad/abci-medio-siglo-pildora-anticonceptiva-201707062150_noticia.html)
- Redacción BBC Mundo. (2018). Cómo América Latina fue clave en la historia de la píldora anticonceptiva (y por qué nadie lo celebra). 10 diciembre 2019, de BBC Mundo Sitio web: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-42274170>
- Trombo info. (2018). Pastillas anticonceptivas y ETV. 10 diciembre 2019, de Trombo info Sitio web: <https://trombo.info/mujer/anticonceptivos/>
- Bayer. (2018). Compara métodos anticonceptivos. 10 diciembre 2019, de Bayer Sitio web: <https://www.your-life.com/es/metodos-anticonceptivos/compara-todos-los-metodos/#methods-all>
- K. Aleisha Fetters. (\*). The Birth Control Pill: Benefits and Side Effects. 10 diciembre 2019, de Parents Sitio web: <https://www.parents.com/parenting/relationships/postpartum-birth-control/birth-control-side-effects-what-you-need-to-know/>
- Sociedad Española de Contracepción. (2017). Las mujeres creen que prescindir de la regla afectaría a su salud. 10 diciembre 2019, de SEC Sitio web: <http://sec.es/las-mujeres-creen-que-prescindir-de-la-regla-afectaria-a-su-salud/>
- Susana Zamora. (2018). 40 años de la píldora de anticonceptiva en España. 10 diciembre 2019, de IDEAL Sitio web: <https://www.ideal.es/sociedad/pildora-discordia-20181008181249-ntvo.html>
- Festin M. (2018). Progestágenos en los anticonceptivos orales combinados para la anticoncepción. 10 diciembre 2019, de OMS Sitio web: <https://extranet.who.int/rhl/es/topics/fertility-regulation/contraception-23>

### **Documentos y estudios:**

1. Sociedad Española de Contracepción. (2014). Estudio poblacional sobre el uso y la opinión de los métodos anticonceptivos en España. 10 diciembre 2019, de 2014 Sitio web: [http://hosting.sec.es/descargas/EN\\_Web\\_SEC\\_2014.pdf](http://hosting.sec.es/descargas/EN_Web_SEC_2014.pdf)
2. American College of Obstetricians and Gynecologists. (2018). Los métodos anticonceptivos hormonales combinados. 10 diciembre 2019, de Gómez, Navarro

- & Morera, Joaquin. (1997). Los anticonceptivos orales: Criterios de selección, utilización y manejo. Información Terapeutica del Sistema Nacional de Salud. 21. 1-9. Sitio web: <https://www.acog.org/Patients/Search-Patient-Education-Pamphlets-Spanish/Files/Los-metodos-anticonceptivos-hormonales-combinados>
3. Lorena Gutiérrez García. (2015). MONOGRAFÍA SOBRE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS EN LA MUJER. 10 diciembre 2019, de E.U.E "CASA DE SALUD VALDECILLA" Sitio web: GutierrezGarciaL.pdf
  4. Luis García Sevillano, Esther Arranz Madrigal. (2014). Estudio de las reacciones adversas de los anticonceptivos hormonales desde la farmacia comunitaria.. 10 diciembre 2019, de Pharm Care Esp. Sitio web: 175-211-1-PB-3.pdf
  5. Skovlund CW, Mørch LS, Kessing LV, Lidegaard Ø. (2016). Association of Hormonal Contraception With Depression.. 10 diciembre 2019, de US National Library of Medicine National Institutes of Health Sitio web: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27680324>

#### **Libros:**

1. Gómez, Navarro & Morera, Joaquin. (1997). Los anticonceptivos orales: Criterios de selección, utilización y manejo. Información Terapeutica del Sistema Nacional de Salud. 21. páginas15-97

## **6. MATERIALES E INFRAESTRUCTURA UTILIZADA**

Para la elaboración de la siguiente pieza periodística se han utilizado las siguientes herramientas; Adobe Photoshop, Audacity, Canva, la página Genially para la elaboración de imágenes interactivas, SoundCloud para insertar las entrevistas y los diferentes audios, así como infogram para la realización de ambos gráficos. Las fotografías y distintas entrevistas han sido tomadas con un móvil iPhone 7 plus. En la misma línea, dos de las cuatro entrevistas se han realizado por teléfono, mientras que las otras dos en el Hospital General Universitario de Alicante (HGUA).

## 7. ANEXO I: ANTEPROYECTO

# *ANTEPROYECTO*

*Trabajo fin de grado modalidad II: reportaje*

*Laura Torralba*

### 1. Definición temática

Investigar sobre un tema de actualidad que tenga el suficiente peso e importancia para un trabajo de fin de grado puede ser una tarea no exenta de dificultad. En muchas ocasiones hay aspectos de la vida o temas que por su cotidianidad dejan de ser del todo atractivos. Haciendo una *brainstorming* se me ocurrió, entre otros temas, la idea de indagar sobre **el tabú de la menstruación: los efectos de los anticonceptivos hormonales y las patologías “invisibles” derivadas del ciclo menstrual**. Tengo que destacar que no ha sido tarea de un par de días. Las redes sociales hoy en día favorecen que profesionales y expertos hagan uso de estas plataformas para difundir sus teorías y conocimientos y, además de entretener, enseñar. Es cierto que las redes son plataformas de ocio pero también pueden ser utilizadas de una forma más académica, y para muchos es clave para difundir su trabajo y llegar a más gente. En los últimos meses he seguido a distintos profesionales, dermatólogos, farmacéuticos, ginecólogos. Todo comenzó cuando seguí a una cuenta de instagram [@joderconlaregla](#) que me hizo darme cuenta, debido a los comentarios de afectadas, de la cantidad de mujeres víctima de los efectos secundarios de los anticonceptivos hormonales, ya no solo de las pastillas propiamente dichas. Cuando en el *explora* por casualidad apareció este perfil, pude ver en sus publicaciones como plasma su conocimiento sobre las emociones del ciclo hormonal de la mujer, describiendo los posibles síntomas de cada etapa, exponiendo consejos sobre nutrición, hablando de enfermedades poco conocidas como la enfermedad de *Hashimoto* o *los efectos tan perjudiciales de los anticonceptivos hormonales*. En sus publicaciones se palpa que hay conocimiento y horas de dedicación, la cual, tiene como resultado su cometido, llegar a la gente. En el momento en el que esta idea entró en mi cabeza, indagué por internet y encontré cifras bastante alarmantes.

Hoy en día para referirnos a la menstruación, en muchas ocasiones recurrimos a frases muy comunes. “Estoy en esos días”, “Ha venido mi amiga” como si diciendo la palabra regla nos fuese a pasar algo. Seguramente el problema es que la sociedad no tiene tan naturalizado este proceso innato de las mujeres que ocurre cada 28 días. Por tanto, es un problema de todos. Indicar así mismo que es importante visibilizarlo y quitarle el estigma, “desempolvarlo”.

## **2. Valor noticioso**

Hasta el presente, el valor noticioso es notorio. En los últimos meses he podido ir leyendo noticias sobre este aspecto, las cuales adjunto al finalizar este apartado. Destacando algunos de los titulares nos encontramos con una noticia del periódico digital El País, del día 21 de septiembre: “Más de 600 quejas por un anuncio que representa sangre menstrual”. “Una niña se suicida en Kenia después de que su profesora la ridiculizada por manchar el uniforme de regla” , titular extraído de La Vanguardia de una noticia del 14 de septiembre.

Estas noticias son un claro ejemplo de la problemática existente, salvaguardando las distancias, por supuesto, entre territorios. Es cierto que en algunos lugares menstruar es considerado incluso algo impuro, pero eso no quita que aquí todavía haya mucho por hacer. Se trata de un tema social y un muy bien candidato para realizar este reportaje.

1. <https://www.lavanguardia.com/internacional/20190914/47333029727/nina-suicida-despues-profesora-ridiculizar-manchar-uniforme-regla.html>
2. [https://elpais.com/elpais/2019/09/20/videos/1568980754\\_902879.html](https://elpais.com/elpais/2019/09/20/videos/1568980754_902879.html)
3. <https://www.heraldo.es/noticias/sociedad/2019/08/28/el-uso-de-anticonceptivos-en-adolescentes-relacionado-con-el-riesgo-de-depresion-en-la-edad-adulta-1331634.html>
4. <https://www.am.com.mx/hidalgo/vivirmas/Pildoras-anticonceptivas-aumentan-el-riesgo-de-padecer-diabetes-20190921-0014.html>

## **3. Enfoque**

El principal enfoque es investigar sobre el tabú de la menstruación a modo de contexto e introducción, basada en datos e indagando en la historia de la menstruación. Se me ha ocurrido hacer una encuesta y difundirla por redes y así poder sacar más datos y números exactos. Es cierto que le veo algún problema puesto que puede ser que no llegue a mucha gente. Buscándole solución a este problema he podido ver que *intimina*, tiene un estudio en el que obtenido datos mucho más globales los cuales podría nombrar en un primer momento. Algo que me llamó mucho la atención también es lo poco que se muestran o conocen las patologías como son el S.O.P (Síndrome de Ovario Poliquístico) y la Endometriosis.

Un 10% de mujeres en España tiene S.O.P. Una cifra bastante alta. Además, es una condición que si no está bien tratada en muchas ocasiones provoca diabetes o cáncer de endometrio. En la misma línea, entre un 30-50% de mujeres que sufren endometriosis tienen problemas de fertilidad por lo que tienen que recurrir a procedimientos de reproducción asistida para tener hijos. En España, más de un millón de mujeres la sufre, y en el mundo la cifra asciende a 200 millones.

Seguidamente, hablar de los anticonceptivos hormonales (ACOS). Los ACOS son muy recetados en la actualidad. Tanto si tienes alguna patología, como posible “solución” o para la contracepción. El problema viene dado porque se receta tanto para condiciones leves como para acné e hirsutismo. Lo alarmante, es la cantidad de efectos secundarios que tiene, y que muchas desconocen, es cuando los sufren cuando comienzan a indagar y a abrir los ojos. Para poner un ejemplo, muchas mujeres sufren amenorrea, ausencia de menstruación, o menstruaciones irregulares, y muchos profesionales recetan este fármaco como solución cuando el sangrado que se produce no es una menstruación como tal, sino un sangrado por privación.

En suma, el perfil del coach hormonal es importante, el cual basado en hechos, orienta a la persona con esta patología y consigue mejorar su estilo de vida, una vida que cambia en el momento en el que se diagnostica, provocando un gran impacto para la persona. Es evidente que estos profesionales consiguen que muchas mujeres con SOP vuelvan a tener su periodo tras meses sin él..

El enfoque que me gustaría seguir es el anteriormente expuesto, todo del mismo bloque temático es decir del ciclo menstrual, centrandome en las enfermedades menos conocidas las cuales en muchas ocasiones tienen como solución la pastilla anticonceptiva y la cual tiene incontables efectos secundarios y una posible alternativa la cual utilizan muchas mujeres con buenos resultados. Es decir, contexto, dar visibilidad a las distintas enfermedades, los ACOS y sus efectos secundarios y la posible solución y alternativa a los mismos. Por supuesto, los diferentes bloques tendrán su nexo de unión con el fin de crear un reportaje compacto y que se complementen.

#### **4. Objetivos e hipótesis**

1. Investigar sobre el tabú de la menstruación a lo largo del tiempo
2. Dar a conocer los diferentes métodos anticonceptivos hormonales, de su creador y antecedentes del mismo
3. Conocer datos sobre el número total de mujeres que usa anticonceptivos hormonales, ¿ha disminuido con respecto a los años anteriores?. En 2014 un 8% del total de mujeres tomaba la píldora, en 2018 ha aumentado hasta un 21%. Algunas noticias alegan que el uso de estos fármacos o medidas de contracepción esta en detrimento.
4. Efectos secundarios, ¿qué hace realmente la píldora?. Muchas jóvenes creen que siguen teniendo la regla con las pastillas, se escuchan frases como: “Desde que me las tomo tengo menos sangrado y me dura menos”, “me duele menos”. La mayoría de ellas desconoce que no es sangre menstrual, ese sangrado no es fruto del desprendimiento del endometrio. Es un sangrado por deprivación. El ciclo menstrual se paraliza, los ovarios dejan de producir hormonas.
5. Algunos expertos alegan que muchos desarreglos hormonales pueden mejorar con una alimentación correcta. Conocer en detalle esta información. A muchas chicas le recetan anticonceptivos para acabar con el acné, esto no supone la eliminación del problema, sino que lo paralizarlo.

## **Hipótesis**

1. Existe un gran tabú relativo al tema de la menstruación.
2. Muchas mujeres están dejando de tomar la píldora debido a sus efectos secundarios.
3. Las pastillas anticonceptivas producen fatiga, pérdida de cabello, retención de líquidos, disminución de la libido...
4. Una correcta alimentación puede modificar desarreglos hormonales que se intentan arreglar con pastillas anticonceptivas, las cuales no solucionan el problema sino que lo “duerme”.
5. El S.O.P afecta a millones de mujeres y apenas se conoce

**4. Documentación recabada:** noticias, informes, análisis periodísticos similares que abordan el tema.

A modo de primera búsqueda e investigación he encontrado esta serie de piezas las cuales me han servido tanto para elegir la temática como para escoger el enfoque. Esta lista por supuesto avanzará paralelamente con el reportaje.

## **Artículos:**

1. <https://www.codigonuevo.com/entretenimiento/regla-productos-usado-mujeres-historia>
2. <https://www.elsaltodiario.com/medioambiente/contracepcion-ecologica-alternativas-a-las-hormonas-que-contaminan-cuerpos-y-rios>
3. <https://www.elsaltodiario.com/saltamontes/piradas-que-hablan-de-la-menstruacion>
4. <https://smoda.elpais.com/belleza/bienestar/por-que-algunas-mujeres-estan-renunciando-a-menstruar/>
5. Sección especial de El País “28 días”: [https://elpais.com/agr/28\\_dias\\_tabu\\_regla/a](https://elpais.com/agr/28_dias_tabu_regla/a)

## **Noticias:**



1. <https://www.lavanguardia.com/internacional/20190914/47333029727/nina-suicida-despues-profesora-ridiculizar-manchar-uniforme-regla.html>
2. [https://elpais.com/elpais/2019/09/20/videos/1568980754\\_902879.html](https://elpais.com/elpais/2019/09/20/videos/1568980754_902879.html)
3. <https://www.heraldo.es/noticias/sociedad/2019/08/28/el-uso-de-anticonceptivos-en-adolescentes-relacionado-con-el-riesgo-de-depresion-en-la-edad-adulta-1331634.html>
4. <https://www.am.com.mx/hidalgo/vivirmas/Pildoras-anticonceptivas-aumentan-el-riesgo-de-padecer-diabetes-20190921-0014.html>

**Estudios:**

“Estudio de las reacciones adversas de los anticonceptivos hormonales desde la farmacia comunitaria”. Pharmaceutical care

**5. Cronograma**

CRONOGRAMA												
MES	SEPTIEMBRE		OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE	
SEMANA	1	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
ACTIVIDAD												
Documentación	X	X										
Investigación		X	X	X	X							
Redacción				X	X	X						
Entrevistas					X	X						
Tallador							X	X				
Divulgación									X	X		
Memoria												
ENTREGA FINAL												

**6. Fuentes**

1. **Erika Irusta:**



Pedagoga, investigadora y divulgadora especializada en ciclo menstrual. Como no existe carrera para tremendo oficio crea el concepto de Pedagogía Menstrual y, desde 2010, se dedica a diseñar y a facilitar espacios educativos para cuestionar, investigar y redignificar la experiencia del ciclo menstrual en el cuerpo femenino desde su proyecto web [elcamenorubi.com](http://elcamenorubi.com). En 2015 crea Soy1Soy4, la primera comunidad educativa online sobre el ciclo menstrual y sobre la experiencia menstrual en nuestra cultura occidental. Autora de dos libros: Yo menstruo y diario de un cuerpo.

2. **Irene Aterido.** Irene es Socióloga, Sexóloga y Consultora en sexualidad, salud y género. Desde 2009 se dedica a la Formación y el Coaching. Además está especializada en Sexología y asesora en Madrid y online. Colabora con Tu Vida Sin Dolor y otras iniciativas sobre sexualidad en el sistema sanitario. Forma en vivencia de la sexualidad en enfermedades crónicas a otras pacientes y profesionales de la salud). Escribe artículos sobre salud, diversidad sexual y género en diferentes medios, como @endoestadística (Dolor, psicoeducación de la paciente, servicios públicos sociosanitarios, cuidados, experiencia de la paciente...).

3. **Dra. María Eulalia Fernández Montolí. Doctora experta en endometriosis y mejor valorada por topdoctos.**

Reputada especialista en Ginecología y Obstetricia, la Dra. Fernández Montolí forma parte del equipo médico Servicio de Ginecología del Hospital Universitario de Bellvitge. Ejerce como docente, siendo además coordinadora de la asignatura de cáncer de cuello uterino del Máster de Competencias médicas avanzadas. Ha realizado estancias en el Memorial Sloan Kettering Cancer Center en Nueva York (cáncer de mama y Cirugía plástica del cáncer de mama) y en Estrasburgo, (laparoscopia). Doctorada en Medicina y Cirugía, tiene un máster en competencias clínicas avanzadas: ginecología oncológica y patología mamaria en Cirugía Endoscópica Ginecológica y un Diploma Universitario de Postgrado en Patología

Mamaria y Senología, ambos por la Universidad de Barcelona. Actualmente es Secretaria de la Sociedad Catalana de Ginecología y Obstetricia de la Academia de Ciencias Médicas de Cataluña y Baleares y miembro de diversas sociedades médicas. Actúa como revisora en revistas científicas.

4. **Victoria Verdú**, Ginecóloga coordinadora de la Clínica Ginefiv.. Estas patologías en ocasiones son tratadas con anticonceptivos hormonales, los cuales provocan muchos efectos secundarios. En cambio, también me gustaría ver si son utilizados para algo en los que tenga verdaderos beneficios y que no sea la contracepción. Además, la infertilidad esta muy ligada a pacientes que sufren estas condiciones por lo que tienen que someterse a tratamientos in vitro. La clínica Ginefiv es un centro de reproducción asistida con más de 30 años de experiencia la cual me podrá arrojar luz en este aspecto.

5. **Directora Comunidad Síndrome de Ovario Poliquístico**. Una asesoría online que considera que una buena alimentación mejora esta condición. Una comunidad creada por mujeres para mujeres, donde comparten experiencias y asesorías, además una guía con la que poder orientar a las mujeres que han sido recientemente diagnosticadas con esta patología. Expertas en esta condición las cuales hacen que mujeres enfermas puedan recuperar lo que sería su ciclo natural.

Aunque estas sean mis fuentes principales, buscaré alguna más si me falta información de algún aspecto con el fin de completar el reportaje lo máximo posible. He intentado mezclar fuentes más técnicas con las cuales obtener información científica sobre las enfermedades y aspectos ginecológicos además de coach nutricionales expertas en salud hormonal las cuales consiguen con su asesoramiento y conocimiento buenos resultados en pacientes con este tipo de enfermedades.

## 7. Curriculum vitae del periodista



Nombre: Laura

Apellidos: Torralba Córcoles

Contacto: 625795859      [lauratorralba09@gmail.com](mailto:lauratorralba09@gmail.com)

Estudios:

- Curso online de marketing digital en UDEMY
- Curso online copywriting para empresas UDEMY (2019)
- El Negocio de la Moda Marketing y Comunicación. Conde Nast College (Vogue Spain) (2018)
- Grado en periodismo en la Universidad Miguel Hernández de Elche (2015-2019)

Idiomas:

B1 inglés (First) “pass with merit”

## 8. OBSERVACIONES

Las siguientes imágenes han sido realizadas pero no insertadas en el reportaje final, se adjuntan, de igual forma, a continuación:

