

# ¿PUEDO TOMAR LA PÍLDORA A PARTIR DE LOS 40 AÑOS?

La píldora anticonceptiva no sólo previene el embarazo sino que, con la experiencia, hemos aprendido que es más segura de lo que inicialmente se pensaba. Además de un correcto control del sangrado menstrual, la píldora ofrece muchos beneficios no contraceptivos para la salud, y su dosis hormonal es tan baja que a penas presenta efectos secundarios.



**Dr. Rafael Sánchez Borrego,**  
Director Médico DIATROS,  
Clínica de Atención a la Mujer, Barcelona  
Presidente electo de la AEEM.

La píldora representa una opción anticonceptiva eficaz y segura, y proporciona varios beneficios no contraceptivos también para las mujeres mayores de 40 años, sanas y no fumadoras. Los regímenes actualmente prescritos contienen 20 microgramos de estrógenos, representando una dosis mucho más baja de hormonas de las que contenían inicialmente las píldoras prescritas en los años sesenta.

## Se retira el límite de edad

Cada vez más, las mujeres a partir de los 40 años utilizan la píldora como método anticonceptivo. Este cambio es una consecuencia del levantamiento del "límite de edad", impuesto por las Autoridades Sanitarias: ahora, estas organizaciones apoyan la prescripción de la píldora para las mujeres sanas no fumadoras mayores de 40 años. Datos actuales han demostrado que es el fumar y no la edad lo que contribuye a los efectos perjudiciales en quienes toman la píldora. No obstante, aún el "factor de edad" representa un temor injustificado para muchas mujeres y médicos no especializados en el uso de la Anticoncepción. Como consecuencia, la píldora no se ofrece a un gran grupo de mujeres que podrían beneficiarse de los efectos no contraceptivos.

Otro concepto erróneo es que la duración acumulativa del uso de la píldora deba limitarse. Esta noción persiste falsamente a pesar de los datos más recientes, convincentes, demostrando que los beneficios no contraceptivos de la píldora aumentan con la duración de uso (protección contra el cáncer de ovario y de endometrio).

## Las preocupaciones cardiovasculares

Otra preocupación infundada con respecto al uso de la píldora en las mujeres mayores de 40 años está relacionado con los efectos adversos cardiovasculares. Los datos más antiguos, basado en píldoras de mucha más altas dosis que las actuales, documentaron una asociación entre la dosis de estrógenos y la ocurrencia de trombosis, ataques cardíacos e ictus.

Sin embargo, el uso de dosis mucho más bajas de estrógenos y de nuevos gestágenos, (el otro componente de la píldora), repercuten de forma beneficiosa sobre los parámetros cardiovasculares (colesterol y la tensión arterial), mostrando un efecto protector cardiovascular. A menos que una mujer tenga una propensión hacia la trombosis como pasa en una de cada

5.000 a 16.000 mujeres que tienen un trastorno de la coagulación es improbable que la píldora induzca una trombosis clínica.

## Impacto en la densidad ósea

Otro beneficio no contraceptivo significativo para la salud de la mujer a partir de los 40 años es la prevención de la osteoporosis (pérdida de masa ósea). Recientes estudios han demostrado que las usuarias de la píldora durante largo tiempo alcanzan los años de la perimenopausia con mayor masa ósea que las que no usan anticoncepción hormonal.

Las mujeres mayores se benefician más que las jóvenes de los otros efectos no anticonceptivos de la utilización de la píldora de baja dosis. Ofrece una protección notable frente a las menstruaciones irregulares y abundantes, los fibromas uterinos, la tensión premenstrual, y la patología mamaria benigna, trastornos todos ellos que se hacen más frecuentes a partir de los 40 años. La opinión general es que la utilización de la píldora en los años fértiles medios y tardíos de la mujer ofrece una protección significativa frente al cáncer de ovario y de endometrio. ●

Únicamente, las mujeres mayores de 40 años que son fumadoras o tienen trastornos médicos mayores, como diabetes o la hipertensión, no son candidatas para utilizar la píldora.

