

las preguntas más frecuentes sobre anticonceptivos de emergencia

AE. Plan B. La “pastilla del día después”.

Las cosas no siempre suceden de acuerdo al plan. Sin importar cuál sea su motivo para averiguar sobre los anticonceptivos de emergencia, esperamos que encuentre algunas respuestas aquí.

Índice

Tipos, acceso y costos

¿Qué tipos de anticonceptivos de emergencia existen?	2
¿Cuánto costará? ¿Dónde puedo conseguirlo?	3
¿Los menores de edad pueden tener acceso a AE sin autorización de un mayor a cargo?.....	4

¿Qué esperar?

¿Qué tan efectivos son los AE?	5
¿Cuáles son los efectos secundarios de los AE?.....	6
¿Surtirá efecto la pastilla Plan B si vomito después de tomarla?	6
¿Qué podría reducir la efectividad de los AE?	6
¿Existen medicamentos que puedan interferir de forma negativa en los efectos de los AE?	7

Pastillas AE: datos básicos

Dato real: el consumo frecuente de pastillas AE no las vuelve menos efectivas.....	8
Dato real: el uso de pastillas AE no afectará su fertilidad a largo plazo.....	8
Referencias.....	9



Tipos, acceso y costos

¿Qué tipos de anticonceptivos de emergencia existen?

Existen 4 tipos de anticonceptivos de emergencia (AE)^{1,2} seguros y eficaces:

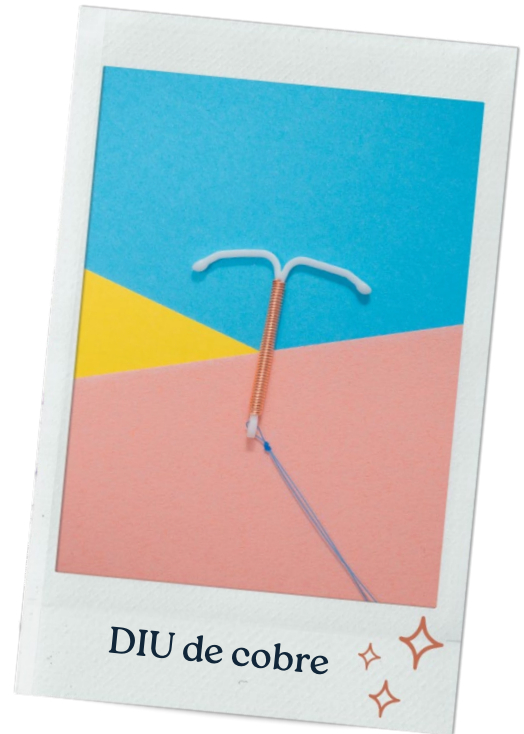
1. Las marcas **Plan B, One-Step, Next Choice One Dose, EContra EZ, My Way y After Pill** corresponden a pastillas **a base de levonorgestrel**. Estas no requieren receta y son los anticonceptivos de emergencia más fáciles de conseguir. Estos retrasan la ovulación y pueden prevenir embarazos si se toman hasta 5 días después de las relaciones sexuales sin protección. Sin embargo, la efectividad será menor por cada día que deje pasar antes de tomar la pastilla. Tendrán más efectividad si se toman dentro de los primeros 3 días tras las relaciones sexuales sin protección.
2. **ella** es una pastilla que bloquea las hormonas que el cuerpo necesita para concebir. Tiene efecto durante los primeros 5 días tras las relaciones sexuales sin protección y mantiene su efectividad desde el primer día hasta el quinto. Se requiere receta para obtenerla.
3. **Un dispositivo intrauterino (DIU)** es un pequeño dispositivo con forma de T que se coloca en el útero de una persona mediante la asistencia de un proveedor de atención médica capacitado. Algunos DIU tales como Mirena y Liletta contienen hormonas, mientras que ParaGard, un DIU de cobre, no las contiene. Mucha gente elige este método como método anticonceptivo. Tanto los DIU hormonales como los no hormonales pueden colocarse durante los primeros 5 días tras las relaciones sexuales sin protección, a modo de prevenir el embarazo. Pueden dejarse colocados durante 12 años para prevenir el embarazo.
4. **El método Yuzpe** (en inglés) consiste en tomar pastillas anticonceptivas comunes de una manera específica como método anticonceptivo de emergencia. Solo funciona con algunas marcas de pastillas anticonceptivas que contienen dosis de estrógeno y progestina. Aunque no hay mayor información sobre este método en esta sección de preguntas frecuentes, a este se lo recomienda realizar durante las primeras 72 horas tras las relaciones sexuales sin protección.

Si siente que necesita recurrir a un AE, [haga esta prueba rápida](#) (en inglés) para averiguar qué tipo sería el mejor para usted. También puede [encontrar un cuadro comparativo aquí](#) (en inglés).

¿Cuánto costará? ¿Dónde puedo conseguirlo?

Si no tiene un seguro, depende.

- Las pastillas Plan B y otras similares cuestan entre **\$40 y \$50** en la mayoría de las farmacias y droguerías si las paga por su cuenta.³
 - Las pastillas Plan B también se pueden comprar en línea. [Utilice esta herramienta de búsqueda](#) para averiguar más sobre cómo comprar métodos anticonceptivos en línea, incluidos los AE.
 - Planned Parenthood del área metropolitana de Washington y norte de Idaho dispone de máquinas expendedoras de anticonceptivos de emergencia fuera de sus clínicas las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Las cajas cuestan **\$25 cada una**. [Encuentre lugares disponibles aquí](#) (en inglés).
 - Los centros de salud universitarios y las organizaciones de servicio juvenil pueden tener a la venta Plan B **gratuitas o a bajo costo**. Contáctelos o visite sus sitios web para averiguar su disponibilidad de AE.
- Los DIU pueden costar entre **\$800 y \$1300** sin seguro.^{3,4}



Con seguro, es gratuito.

- Todos los planes de seguro médico en Washington deben cubrir la totalidad de los anticonceptivos **de forma gratuita**. Entre estos se incluyen los AE antes mencionados. Los planes de seguro médico pueden ser privados, accesibles a través de un padre, una madre o un tutor, o de Apple Health (Medicaid). [Descubra más sobre sus derechos de cobertura de anticonceptivos aquí](#) (en inglés).
 - **Apple Health:** [descubra más sobre cómo obtener pastillas AE gratuitas de farmacias con Apple Health](#) (en inglés).
 - **Seguro privado:** será necesario que compre AE en farmacias donde tenga la cobertura de su seguro médico para que pueda solicitar que cualquier costo quede a cargo del seguro. Si en la farmacia en cuestión no tiene cobertura, deberá pagar el producto por su cuenta. Conserve el recibo para solicitar un reembolso ante la empresa de su seguro. A este proceso se le llama “presentar

un reclamo”. Puede tomarle semanas o meses recuperar su dinero. Averigüe más sobre cómo contactar farmacias con cobertura y cómo presentar un reclamo en el sitio web asociado a su plan de seguro.

- La colocación del DIU tiene cobertura completa por parte del seguro, por lo cual pagará **\$0** por el servicio.⁵ Sin embargo, puede haber costos por el transporte hacia y desde la clínica. Un proveedor de atención médica capacitado deberá realizar la colocación del DIU y la clínica deberá facturar el servicio a nombre de su proveedor de seguro. Puede comprobar sus opciones con su proveedor de atención médica de preferencia. Como alternativa, [utilice este localizador de clínicas](#) para encontrar una clínica que ofrezca servicios de colocación de DIU y otros métodos AE. [Este video](#) le brindará más información para ayudarlo y guiarlo en el proceso de programar una cita.
- **Proceso de reclamo:** los AE y anticonceptivos de venta libre suelen tener la cobertura de un **beneficio de prescripción de drogas** de un plan de seguro médico. Siga el proceso de reclamos para beneficios de prescripción de drogas en el sitio web asociado a su plan de seguro.
- **Acceso confidencial a los servicios:** el programa Solo Planificación Familiar puede ayudarlo a acceder a servicios de salud sexual de forma confidencial. Este programa cubre todo tipo de AE y puede aplicar a él, aunque no tenga seguro médico o no pueda aplicar al servicio de Apple Health. [Averigüe más en el sitio web de Solo Planificación Familiar](#) (solo en inglés).

¿Los menores de edad pueden tener acceso a AE sin autorización de un mayor a cargo?

- **Sí.** Plan B está disponible sin restricciones de edad. Los menores de edad pueden acceder al uso del DIU, o rehusarse a él, por cuenta propia, a cualquier edad y sin autorización de un mayor a cargo.⁶ También se puede solicitar que el uso de los servicios sea confidencial. [Este video](#) le brindará más información para ayudarlo a solicitar servicios de forma confidencial.
 - Por ley, los planes de salud no pueden compartir información sobre servicios de salud reproductiva.⁷ Esto incluye compartir información sobre la atención médica de menores a los adultos que estén a cargo de su plan. Sin embargo, las empresas de seguros a menudo envían información de facturación a la persona que paga el seguro. Si desea asegurarse de que sus facturas sean confidenciales, contacte a la empresa de su seguro para consultar sus opciones.
- **Inclusión de un adulto de confianza:** transitar el proceso de un seguro médico puede ser complicado. Puede decidir si incluir o no a un adulto de confianza en el proceso de toma de decisiones y de qué forma hacerlo. [Aquí encontrará algunos consejos que pueden ayudarlo](#) en caso de que acuda al asesoramiento de un padre o una madre.



¿Qué esperar?

¿Qué significa "relaciones sexuales sin protección" específicamente?

Las relaciones sexuales sin protección a menudo hacen referencia a las relaciones sexuales sin uso de condón u otra forma de anticoncepción. También contempla situaciones en las que el condón se rompe o se desliza hasta salirse, o cuando la persona ha pasado por alto el consumo de dos o más pastillas anticonceptivas.

Si dos personas de cualquier género tienen relaciones sexuales y existe la posibilidad de que un espermatozoide y un óvulo entren en contacto, es probable que ocurra un embarazo. Las personas que sufren abuso sexual o que son forzadas a tener relaciones sexuales sin condón pueden necesitar acceso a anticonceptivos de emergencia.¹²

“Sin protección” no significa irresponsable. Cualquiera merece acceder a AE sin que se le juzgue.

¿Qué tan efectivos son los AE?

Los AE son seguros y efectivos, pero usarlos a tiempo es importante. Mientras antes se tomen, mejor.

- Tomar Plan B (también conocida como Take Action, My Way, Option 2, AfterPill, My Choice y EContra) puede reducir las probabilidades de embarazo en un porcentaje de entre el 75 y el 89 % si se consume dentro de los primeros 3 días tras las relaciones sexuales sin protección. Sin embargo, puede tomarla hasta 5 días después de las relaciones sexuales sin protección.⁸
- ella es el AE más efectivo, el cual reduce las probabilidades de embarazo en un 85 % si se toma dentro de los primeros 5 días tras las relaciones sexuales sin protección. Sin embargo, es más efectivo mientras más temprano se tome.⁹

- El método Yuzpe reduce las probabilidades de embarazo en un porcentaje cercano al 74 %. Se debe iniciar este método dentro de las primeras 72 horas tras las relaciones sexuales sin protección.¹¹
- El DIU es el método AE más efectivo que existe. Puede reducir las probabilidades de embarazo en un 99.9 % si se coloca en el útero dentro de los primeros 5 días tras las relaciones sexuales sin protección.¹⁰



¿Cuáles son los efectos secundarios de los AE?

- Las pastillas Plan B pueden provocar ciertos cambios en el proceso típico de su menstruación más próxima. Algunas personas pueden sufrir dolores de cabeza, malestares estomacales, mareos o sensibilidad en los pechos tras tomarlas.⁸
- El consumo de ella puede provocar náuseas al principio. También es normal que la siguiente menstruación se anticipe o se retrase un poco. Puede que el flujo menstrual sea mayor o menor de lo normal.⁹
- La colocación del DIU puede ser incómoda. Puede sentirse como calambres menstruales al momento de colocarse. Algunas personas también sufren de estos calambres durante los días siguientes. Los DIU de cobre pueden causar un flujo menstrual mayor, mientras que los DIU hormonales pueden causar un flujo menor.¹⁰
[Averigüe todo sobre los DIU aquí.](#)

¿Surtirá efecto la pastilla Plan B si vomito después de tomarla?

- Si vomita dentro de las primeras 2 horas de haber tomado Plan B, puede que no surta efecto. Necesitará tomarla otra vez.⁸
- Si vomita dentro de las primeras 3 horas de haber tomado ella, puede que no surta efecto. Necesitará tomarla otra vez.⁹

¿Qué podría reducir la efectividad de los AE?

- Consumir distintos tipos de pastillas del día después, como Plan B y ella, al mismo tiempo, o con una diferencia igual o menor a los 5 días entre una y otra. Usar distintas pastillas juntas puede reducir la efectividad de ambas.³
- Consideraciones sobre el peso:

- Los DIU suelen funcionar bien, sin importar el peso de la persona.¹
- ella puede perder efectividad si la persona pesa 195 libras (88 kg) o más. Plan B puede perder efectividad si la persona pesa 155 libras (70 kg) o más.¹
- **Puede consumir medicamentos AE de forma segura sin importar su peso.** Nadie debería disuadirle de usar cualquier forma de AE basado en su peso.¹³

¿Existen medicamentos que puedan interferir de forma negativa en los efectos de los AE?

Los siguientes medicamentos y hierbas pueden afectar negativamente los efectos de las pastillas Plan B y ella^{8,9}:

- Ciertos medicamentos para el VIH.
- Algunos medicamentos antiepilépticos con receta o aquellos recetados para tratar trastornos psiquiátricos como el bipolar.
- La hierba de San Juan.
- El antibiótico rifampicina (otros antibióticos no hacen que Plan B o ella se vuelvan menos efectivos).
- El antifúngico griseofulvina (otros antifúngicos no hacen que Plan B o ella se vuelvan menos efectivos).

Puede consultar a un proveedor de atención médica o farmacéutico sobre cómo los medicamentos interactúan entre sí, en caso de tener dudas. Si no puede acceder a una farmacia o clínica, contemple programar una consulta virtual. El proveedor de atención médica puede ayudarle a escoger la mejor opción de AE para usted.



Pastillas AE: datos básicos

Dato real: el consumo frecuente de pastillas AE no las vuelve menos efectivas.

- **Puede tomar Plan B de forma segura y con la frecuencia que necesite**, incluso más de una vez dentro del mismo ciclo menstrual. No hay efectos secundarios a largo plazo.³
- **No se recomienda tomar ella más de una vez dentro del mismo ciclo menstrual.** Pero sí es SEGURO¹⁴ tomarla en diferentes ciclos menstruales.
 - Consulte a un proveedor de atención médica sobre sus opciones en caso de que alguna vez necesite usar ella más de una vez dentro del mismo ciclo menstrual.

Dato real: el uso de pastillas AE no afectará su fertilidad a largo plazo.

- Los AE no afectan la capacidad de alguien de embarazarse en el futuro.

¿Por qué aún es buena idea usar métodos anticonceptivos primarios?

El uso de métodos anticonceptivos primarios es a menudo más fácil de costear, según su seguro. Mientras que las pastillas AE son seguras y efectivas, no son tan efectivas como las opciones primarias, tales como las pastillas anticonceptivas, los parches y los anillos. Tampoco son rivales para los LARC (por su sigla en inglés, anticonceptivos reversibles de larga duración) como los DIU y los implantes (Nexplanon). Los LARC son los métodos más efectivos disponibles y ayudan a prevenir embarazos durante años.

Como buenas opciones, puede consultar a un proveedor de atención médica sobre métodos anticonceptivos o [explorar opciones en línea](#). Puede comprar pastillas AE sin receta incluso si no las necesita. De este modo, las tendrá disponibles para el futuro, por si acaso.

Want to learn more about sexual and reproductive health?

Find credible, compassionate health information at



doh.wa.gov/teenhealthhub

Referencias

1. Departamento de Salud del Estado de Washington. Métodos anticonceptivos y anticoncepción de emergencia. Visitado el 9 de enero de 2024. <https://doh.wa.gov/you-and-your-family/sexual-and-reproductive-health/birth-control-and-emergency-contraception>
2. Gordon, MD (por su sigla en inglés, doctor en medicina) LP (por su sigla en inglés, profesional licenciado). Anticoncepción de emergencia. Nemours TeensHealth. Visitado el 9 de enero de 2024. <https://kidshealth.org/en/teens/contraception-emergency.html>
3. Planned Parenthood. ¿Qué tipos de anticonceptivos de emergencia son mi mejor opción? Visitado el 9 de enero de 2024. <https://www.plannedparenthood.org/learn/morning-after-pill-emergency-contraception/which-kind-emergency-contraception-should-i-use>
4. Anticonceptivos de emergencia: tipos, costos, efectos secundarios y efectividad. Bedsider. Visitado el 9 de enero de 2024. https://www.bedsider.org/birth-control/emergency_contraception
5. Oficina del Comisionado de Seguros del Estado de Washington. Derechos sobre la salud reproductiva y métodos anticonceptivos. Visitado el 9 de enero de 2024. <https://www.insurance.wa.gov/reproductive-and-birth-control-health-rights>
6. Proyecto de Justicia del Noroeste. ¿Cuándo un menor de edad puede acceder a un servicio de atención médica sin consentimiento del padre o madre? Washington Law Help. Visitado el 9 de enero de 2024. <https://www.washingtonlawhelp.org/resource/i-am-under-age-18-can-i-get-health-care-without-an-adults-consent>
7. Oficina del Comisionado de Seguros del Estado de Washington. Información sobre la salud y su privacidad. Visitado el 9 de enero de 2024. <https://www.insurance.wa.gov/health-information-and-your-privacy>
8. Planned Parenthood. Pastilla del día después Plan B: cómo funciona y sus efectos secundarios. Visitado el 9 de enero de 2024. <https://www.plannedparenthood.org/learn/morning-after-pill-emergency-contraception/whats-plan-b-morning-after-pill>
9. Planned Parenthood. ¿Qué es la pastilla del día después ella?: costos y efectividad. Visitado el 9 de enero de 2024. <https://www.plannedparenthood.org/learn/morning-after-pill-emergency-contraception/whats-ella-morning-after-pill>
10. Planned Parenthood. ¿Cómo funciona el DIU de cobre como anticonceptivo de emergencia? Visitado el 9 de enero de 2024. <https://www.plannedparenthood.org/learn/morning-after-pill-emergency-contraception/how-do-iuds-work-emergency-contraception>
11. Alkon C. Una opción de anticoncepción de emergencia: El método Yuzpe consiste en tomar pastillas anticonceptivas. EverydayHealth.com. Publicado el 8 de julio de 2022. Visitado el 9 de enero de 2024.

<https://www.everydayhealth.com/sexual-health/what-is-the-yuzpe-method-of-emergency-contraception/>

12. Planned Parenthood. Cómo ocurre un embarazo. Visitado el 9 de enero de 2024.
<https://www.plannedparenthood.org/learn/pregnancy/how-pregnancy-happens>
13. Hyacinth S. Anticonceptivo Perla: debate sobre los anticonceptivos de emergencia y el peso. Proyecto de Acceso a la Salud Reproductiva. Visitado el 9 de enero de 2024.
<https://www.reproductiveaccess.org/resource/discussing-emergency-contraception-weight/>
14. ¿Se puede tomar ella® dos veces en un ciclo? ellaone USA. Visitado el 9 de enero de 2024.
<https://www.ella-now.com/faqs/can-you-take-ella-twice-in-one-cycle/>

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a doh.information@doh.wa.gov.