¿Mito o realidad?

¿Tomar pastillas anticonceptivas por mucho tiempo retrasa la concepción?. Respuesta: MITO

Muchas mujeres temen que el exceso de hormonas que representan las pastillas anticonceptivas puedan dañar su organismo, hasta el punto de que necesiten 'depurarlo' antes de buscar el embarazo. Por eso, esperan unos meses antes de intentar la concepción.

No hay razones para preocuparse por el hecho de quedar embarazada luego de dejar de tomar la píldora. La píldora no afectará de ninguna manera su fertilidad y esta afirmación puede demostrarse en la práctica, ya que más del 90% de las mujeres que solían consumir la píldora quedan embarazadas dentro del plazo de un año luego de abandonar el consumo de la misma.

Para algunas mujeres el quedar embarazadas les tomará un poco más de tiempo que a otras, una vez que hayan dejado de tomar la píldora.

Este fenómeno realmente depende del propio ciclo natural de cada organismo. Aunque una mujer puede intentar quedar embarazada inmediatamente después de abandonar el consumo de la píldora, es altamente recomendable que espere al menos un período corto de tiempo antes de intentarlo. Permita que su cuerpo pueda al menos pasar por uno o dos ciclos menstruales regulares.

Si usted desea quedar embarazada luego de haber tomado la píldora anticonceptiva, es recomendable que tome algunos consejos prácticos para incrementar sus probabilidades de concebir:

- Aliméntese a base de una dieta lo más nutritiva posible.
- Comience a tomar suplementos de ácido fólico.
- Abandone el cigarrillo.
- Limite al máximo la ingesta de alcohol.
- Trate de controlar su estrés.

Tibisay Miranda

Residente de 3er año del postgrado de

Endocrinología VLA