

Anticoncepción en Perimenopausia

Dr. José Moreno

Dra. Lida Sosa

Aunque la fertilidad se reduce durante la perimenopausia aún existe posibilidad de embarazo, las principales razones de ello, incluyen el deterioro de la calidad de las células ováricas y los trastornos del eje neuroendocrino. Un embarazo en este período tiene riesgos especiales, como mayor morbilidad y mortalidad materna, anomalías congénitas, tasas más altas de aborto inducido o espontáneo y mortalidad perinatal, así como ciertas implicancias sociales y psicológicas. Por ello, la elección de un método contraceptivo eficaz y su uso consistente en la transición menopáusica es de gran importancia para la salud física y mental de las mujeres.

Las mujeres en la perimenopausia necesitan asesoramiento adecuado con respecto a sus necesidades y opciones anticonceptivas, requieren servicios adecuados de planificación familiar porque en este grupo se presenta un alto índice de gestaciones indeseadas.

Debemos recordar:

- Que la edad por si sola no es una contraindicación para ningún método contraceptivo, incluso los hormonales pueden usarse en mujeres mayores de 40 años sin factores de riesgo, considerando los riesgos y beneficios de los mismos, siendo muy importante el balance entre estos dos aspectos para la mejor selección dentro de las opciones anticonceptivas disponibles.
- Que la mujer presenta antes de la menopausia síntomas y problemas especiales en salud, los cuales con algunos métodos pueden ser atendidos simultáneamente con la anticoncepción.

Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto se sugiere una variedad de métodos anticonceptivos para las mujeres perimenopáusicas, incluyendo esterilización femenina, métodos de barrera, DIU de Cu y LNG, inyectables, implantes, AOs, anillos vaginales, parches transdermicos, además debemos plantear a la pareja la posibilidad de la esterilización masculina.

El mejor método es el que la mujer o la pareja escoja luego de la consejería donde se explicarán todos los métodos con ventajas y desventajas, eficacia, costos e individualización de acuerdo con el riesgo reproductivo de cada persona.

El método anticonceptivo ideal aún no se ha descrito, y cada uno presenta sus ventajas y desventajas, por lo que los Criterios de Elegibilidad de la OMS son una herramienta válida para orientar a la mujer o la pareja a una elección libre informada de los métodos anticonceptivos

Cuando suspender el metodo contraceptivo:

- Luego de 2 años de amenorrea en mujeres menores de 50 años
- Luego de 1 año de amenorrea en mujeres mayores de 50 años
- Cuando 2 mediciones con intervalo de 6 a 8 semanas de FSH >30 UI/l
- Después de los 55 años la esterilidad ya es presumida.

La mujer debe ejercer sus derechos sexuales y reproductivos y en nuestras manos esta brindar la información y alternativas para garantizar este ejercicio y con los menores riesgos posibles

Bibliografia:

The ESHRE Capri Workshop Group. Intrauterine devices and intrauterine systems. Hum Reprod Update. 2008;14(3):197-208-

WHO. Medical Eligibility for contraceptive use

Colaborative group on epidemiological studies of endometrial cancer. Lancet oncology 2015; 16: 1061-1070

Trusell J. Contraception. 2011; 83 : 397-404

London A et al. Int Journal of Gyn-obst. 2016; 134: 8-12