

TENDENCIAS

¿Estás considerando dejar las pastillas anticonceptivas?

El Ciudadano · 18 de octubre de 2015

Siendo mujer, el tema de los anticonceptivos siempre es difícil. Involucra nuestra salud sexual, emocional y física y no es fácil hablar sobre nuestra decisión cuando es un tema tan personal y las opiniones abundan.





Hay muchas mujeres buscando alternativas y soluciones naturales para dejar las pastillas anticonceptivas y no siempre las encuentran. Surgen dudas y tienen el miedo constante de caer en desbalances hormonales si las dejan. Con las noticias recientes de que expertos en Canadá vincularon la muerte de 23 mujeres al consumo de Yaz y Yazmin por la formación de coágulos, necesitamos buscar soluciones reales y naturales ya a este tema.

Constantemente escucho de diferentes mujeres esta frase:

“ Quiero dejar las pastillas, pero no quiero quedar embarazada. ¿Qué hago?”

No estoy escribiendo este artículo para convencer a nadie de que deje las pastillas, lo estoy escribiendo para educar, compartir y empoderar a cada una para que con suficiente información y opciones naturales seguras puedan tomar la mejor decisión para cada una y para su cuerpo. Los consejos que les voy a dar están basados en mi experiencia personal y lo que me ha funcionado a mí.

¿Cómo funcionan las pastillas anticonceptivas?

La pastilla anticonceptiva es una píldora con una serie de hormonas que controlan el cuerpo para prevenir el embarazo. La mayoría contienen una combinación de estrógeno y progesterona para evitar la ovulación. También hacen más gruesa la mucosidad que rodea al cuello del útero, lo que hace difícil

que la esperma ingrese al útero, y afecta el grosor del revestimiento del útero para evitar que el óvulo se adhiera a las paredes.

Más de 100 millones de mujeres utilizan las pastilla anticonceptiva a nivel mundial.

Las pastillas no solo afectan el útero y los ovarios, también afectan la sangre que nutre a todos los órganos y todos los niveles hormonales.

¿Cuales son algunos de los posibles riesgos reportados con las pastillas?

Los posibles riesgos son muchos, pero los reportados generalmente son los coágulos de sangre, trombosis, enfermedad cardiovascular, manchas en la piel, cambios de humor, infertilidad, cáncer de seno y cáncer cervical.

Los Efectos Secundarios

La mayoría de mujeres que hemos tomado pastillas, especialmente las que tomamos durante mucho tiempo, hemos sentido los efectos secundarios y los desbalances en el cuerpo, como:

1. Dolores de cabeza
2. Sangrados entre periodos
3. Manchas en la piel
4. Deficiencias nutricionales
5. Aumento de peso
6. Celulitis
7. Várices
8. Mareos
9. Retención de líquido
10. Fatiga
11. Líbido bajo
12. Pérdida o debilidad del cabello

Uno de los grandes efectos secundarios de las pastillas, es la deficiencia de vitamina B6. Sin la vitamina B6, la vesícula no puede funcionar bien, lo cual se manifiesta en síntomas como dolor de estómago, piel seca, náuseas, mala digestión, gastritis, diarrea y fatiga. Es importante tomar un completo de vitaminas B si estás tomando anticonceptivos. De hecho, originalmente las pastillas anticonceptivas se recomendaba tomarlas con vitamina B, aunque ya no es el caso.

Otro efecto fuerte de las pastillas es el aumento de celulitis. Aunque uno haga ejercicio, coma saludable y elimine toxinas, la celulitis es muy difícil de eliminar cuando tomas anticonceptivos.

El efecto quizás menos conocido de las pastillas es que altera la cantidad de candida (levadura) en el cuerpo, por la cantidad de estrógeno. Es muy común que las mujeres tengamos exceso de levadura en el cuerpo, la levadura intoxica el cuerpo, produciendo más de 180 químicos residuos tóxicos. Los síntomas de exceso de levadura son numerosos, desde problemas digestivos, fatiga, cansancio, problemas en la piel, inflamación e infecciones vaginales.

Cuando tomas pastillas anticonceptivas ocurre un desbalance general en el cuerpo, las hormonas son una parte crucial del sistema y manipularlas tiene efectos sobre el cuerpo físico y emocional.

¿Qué ocurre con el cuerpo cuando dejas las pastillas?

El dejar las pastillas es un proceso, no puedes esperar que después de años de manipular el cuerpo y las hormonas, de un día para otro el cuerpo se regule.

Lo que ocurre muchas veces es que uno deja las pastillas y luego entra en un periodo de desbalance mientras las hormonas se ajustan y este puede ser incómodo. Luego, por miedo, uno las vuelve a tomar. Yo traté de dejar las pastillas hace años, cuando no tenía conocimiento de la nutrición holística y me asusté cuando la regla me venía descontroladamente a los pocos meses. Fui al médico y me recomendó volver a tomar la pastilla y lo hice porque confíe en que era la mejor alternativa. Hoy en día ya se que lo que se requiere es mucha paciencia. Mi mayor consejo si quieres dejar las pastillas es que te alimentes lo más natural posible y duermas mucho.

Para cada mujer es diferente el proceso. El cuerpo debe aprender nuevamente cómo regular las hormonas por sí solo, después de tantos años de manipulación! Pueden ocurrir desbalances hormonales, mientras el cuerpo se regula. También pueden venir periodos de acné, dolores de cabeza o aumento de peso. Todo esto es parte de lo que comúnmente se llama la crisis curativa, donde el cuerpo empeora los síntomas mientras se está recuperando. Debes esperar que algo ocurra, no todo va a ser perfecto, pero con el tiempo y las condiciones adecuadas, el cuerpo se regula por si solo.

Por: María José Flaqué

Fuente: [El Ciudadano](#)