

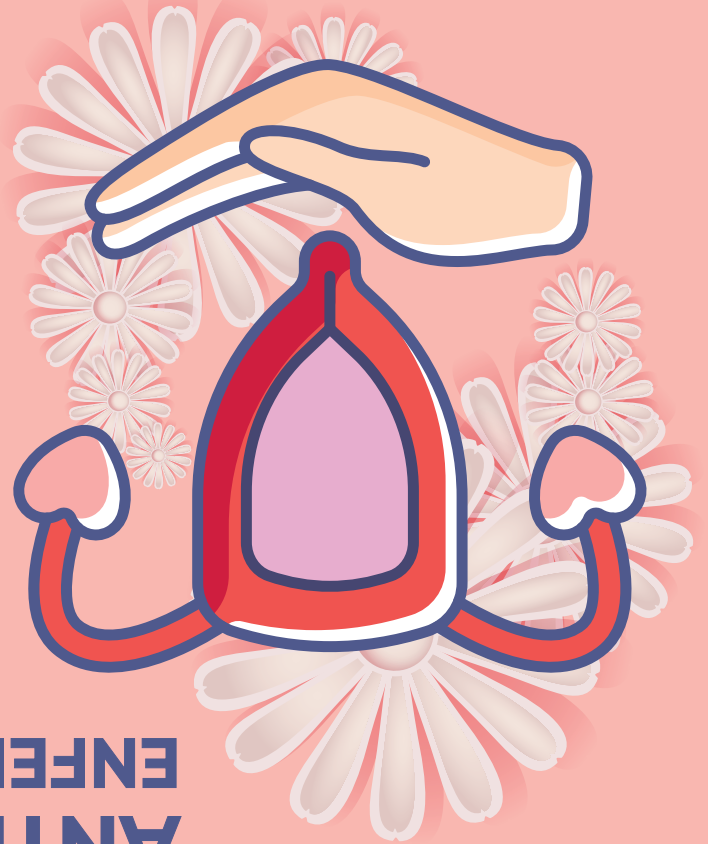
**WOMENHEART**



Su equipo de salud del corazón puede ayudarlo a decidir qué es lo mejor para usted.

Muchos factores pueden afectar la mejor opción para usted, incluidos sus objetivos, historial de salud, y los medicamentos o suplementos que esté tomando.

Para las mujeres con enfermedades del corazón, la anticoncepción y la planificación del embarazo son esenciales para optimizar su salud. Decidir el tipo de control de la natalidad a utilizar implica una cuidadosa consideración de factores como la seguridad del anticonceptivo, la eficacia y, lo que es más importante, su preferencia.



# ANTICONCEPTIVOS y las ENFERMEDADES CARDÍACAS



**WOMENHEART**

THE NATIONAL COALITION FOR  
WOMEN WITH HEART DISEASE



P 202.728.7199 | [womenheart.org](http://womenheart.org)

**WOMENHEART:** La Coalición Nacional para Mujeres con Enfermedades Cardíacas es la primera y única organización, en el país, centrada en el paciente que atiende a millones de mujeres viviendo con enfermedades cardíacas o a riesgo de padecerlas. Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte entre las mujeres, WomenHeart se dedica exclusivamente a promover la salud cardíaca de las mujeres a través de la defensa del paciente, la educación comunitaria y la única red del país de apoyo para mujeres que viven con enfermedades cardíacas. WomenHeart es tanto una coalición como una comunidad de miles de miembros en todo el país, incluidas mujeres con problemas cardíacos y sus familias, médicos y defensores de la salud, todos comprometidos con ayudar a las mujeres a vivir una vida más larga y saludable. Para más información o donaciones, visite [womenheart.org](http://womenheart.org).

# ANTICONCEPTIVOS y las ENFERMEDADES CARDÍACAS

Los métodos anticonceptivos para mujeres con enfermedades cardíacas se dividen en **tres categorías principales** — cada una con su propia lista única de pros y contras.

## 1 Opciones hormonales:



Muchos anticonceptivos orales tienen una combinación de dos hormonas — **estrógeno** y **progestina**. Estas opciones son efectivas para prevenir el embarazo y pueden tener el beneficio adicional de períodos más regulares. Sin embargo, es importante tener en cuenta que el estrógeno debe usarse con precaución en algunas mujeres porque puede aumentar el riesgo de coágulos de sangre.

- Píldora anticonceptiva oral combinada
- Anillo vaginal hormonal combinado

**ANTICONCEPTIVOS DE PROGESTÁGENO SOLO:** Los progestágenos se asocian a un menor riesgo de coagulación de la sangre que los métodos que contienen estrógenos y se consideran seguros para las mujeres con enfermedades cardíacas.

- Hay diferentes píldoras sin estrógeno en el mercado (a veces denominadas "mini-píldora"). Aunque algunas deben tomarse a la misma hora del día para tener una eficacia óptima, hay una píldora más nueva que ofrece un poco más de flexibilidad con una eficacia similar.
- Depo-Provera, también conocida como "la inyección", puede durar hasta 3 meses.

**Los estrógenos generalmente deben ser evitados** por mujeres con:



- Antecedentes de coágulos sanguíneos (trombosis) o un trastorno conocido de coágulos sanguíneos
- Mal funcionamiento del corazón
- Hipertensión pulmonar
- Historial de infarto de miocardio o accidente cerebrovascular
- Fumadores mayores de 35 años
- Presión arterial alta no controlada

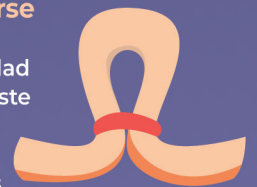
## 2 Anticoncepción Reversible de Acción Prolongada:

- **El implante de progestina** generalmente se inserta en la parte superior del brazo y puede durar años.
- **Los dispositivos intrauterinos, o DIU,** son dispositivos en forma de T que un médico implanta en el útero para evitar el embarazo. Son opciones seguras para mujeres con enfermedades del corazón y son altamente efectivas para prevenir el embarazo. La mayoría de los DIU contienen algo de progestina activa; aunque los DIU de cobre no contienen hormonas.



## 3 La ligadura de trompas :

(también conocida como "atarse las trompas") es una forma permanente de control de la natalidad o procedimiento de esterilización. Este procedimiento es solo para mujeres que ya no quieren tener hijos y para algunas mujeres con enfermedades del corazón donde el riesgo de quedar embarazada es demasiado alto.



## Otros factores importantes:

- **La anticoncepción de emergencia** debe utilizarse para evitar el embarazo en caso de relaciones sexuales sin protección o fallo de los anticonceptivos. Un DIU de cobre insertado en los 7 días siguientes a una relación sexual sin protección tiene una eficacia del 99% en la prevención del embarazo. Todas las formas de anticoncepción de urgencia son seguras en mujeres con enfermedades del corazón.
- Las mujeres que usan anticonceptivos que contienen estrógeno y fuman tienen 10 veces más probabilidades de sufrir un ataque al corazón y 3 veces más probabilidades de sufrir un derrame cerebral. El riesgo aumenta sustancialmente para las mujeres de 35 años o más que fuman mucho (15 o más cigarrillos al día).



- Las píldoras anticonceptivas que contienen estrógeno también se han relacionado con una presión arterial más alta en algunas mujeres. Suspender el control de la natalidad combinado puede mejorar la presión arterial y reducir potencialmente el riesgo de sufrir un ataque cardíaco y/o un derrame cerebral.



WOMENHEART



Minneapolis  
Heart Institute  
Foundation

WOMENHEART.ORG