



Secciones

LA NACIÓN
INDEPENDIENTE DESDE 1946

INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES

Publicidad

Salud

¿Cerca de la menopausia? ¡Mantenga sus anticonceptivos y evite sorpresas!

Ginecólogos aseguran que no son raros los casos de embarazos en mujeres mayores de 40 años que creyeron haber llegado a la menopausia

Regalar

Escuchar

Por Irene Rodríguez

9 de noviembre 2022, 2:15 p.m.

En su consulta médica, la ginecóloga Rita Peralta lo ha visto más de una vez: mujeres mayores de 40 años, incluso de más de 45, que luego de ver que les faltó la regla faltó un mes, pensaron que la menopausia había llegado y con ello el fin de su etapa de anticoncepción... y a las semanas recibieron la noticia de un embarazo.

“Recuerdo una paciente sumamente exitosa, una gerente, que viajaba de un país a otro y no tenía los hijos en su horizonte. Quedó embarazada a los 44 años”, aseguró.

Publicidad

Peralta subrayó que la menopausia se da cuando ya se lleva un año completo sin menstruación, no antes. El proceso de transición, que es un fenómeno natural, puede comenzar antes en algunas mujeres, pero normalmente se da alrededor de

los 45 años, en algunas mujeres dura entre 6 y 8 años.

La edad promedio de la menopausia en nuestro país es de 51 años.

“Mientras usted menstrue, usted es fértil. La capacidad reproductiva va disminuyendo paulatinamente a partir de los 35 años, pero no queda en cero”, resumió Peralta.

La especialista abordó este tema luego de su ponencia en el Congreso Médico Nacional, que se celebró la semana anterior en nuestro país.

Publicidad

De acuerdo con Peralta, mucha señora ya en transición a la menopausia, cuando las menstruaciones comienzan a faltar, asume que ya no puede quedar embarazada, sin recibir la consejería médica adecuada.

La profesional agregó que muchas mujeres de este rango de edad se dan nuevas oportunidades en el amor luego de un divorcio, lo cual ayuda a la realización personal, pero en el proceso olvidan la anticoncepción.

Según la especialista, la tasa de anticoncepción de mujeres entre los 20 y los 25 años es de 110 por cada 1.000 mujeres, pero al llegar a más de 40 años baja a 12 por cada 1.000.

“Si son sexualmente activas deben planificar hasta que ya tengan un año sin ver menstruaciones”, subrayó.

[LEA MÁS: Gustos en anticonceptivos en Costa Rica: de la píldora diaria a los métodos de larga duración](#)

Una edad compleja



Peralta asegura que muchos embarazos y partos transcurren sin el menor problema, pero con la edad, el riesgo es mayor al visto en mujeres más jóvenes.

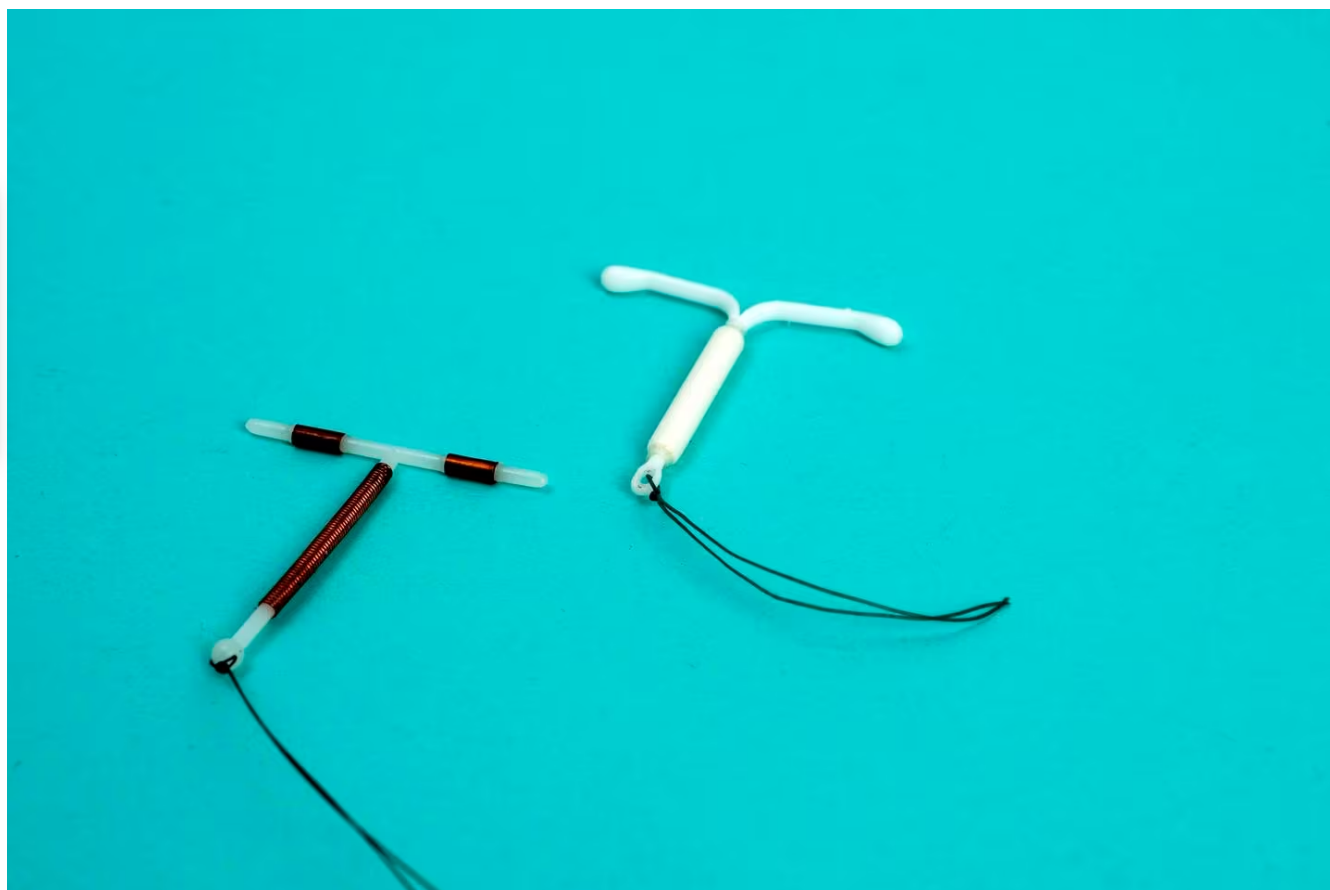
En estas edades también son más frecuentes el sobrepeso y enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes o niveles altos de colesterol y triglicéridos, lo cual también complicaría la gestación.

Esto también las expone a más abortos espontáneos, más enfermedades durante la gestación o a problemas durante el parto.

“No todas las mujeres ven estos problemas, nada más el riesgo es mayor, especialmente en quienes tienen enfermedades crónicas”, dijo.

[LEA MÁS: Ley garantizaría acceso gratuito a anticonceptivos quirúrgicos y no quirúrgicos](#)

¿Qué método utilizar?



Los métodos anticonceptivos de larga duración, como los dispositivos intrauterinos, son de los más usados en mujeres mayores de 45 años. (Osvaldo Quesada Porras)

LEA MÁS: *Píldora del día después se abre paso en CCSS con política de no juzgar a mujeres*

Aunque en estas edades hay mujeres que ya pasaron por una salpingectomía o cuyas parejas se hicieron la vasectomía y no podrían procrear, no todas las personas se realizan este proceso.

Las parejas aún pueden optar por esta opción, pero si no quisiera someterse a esta cirugía también hay otras opciones. Cada pareja puede escoger la que mejor se adapte a sus gustos, necesidades y estilos de vida.

Peralta afirmó que los anticonceptivos de larga duración (LARCS, por sus siglas en inglés), como los dispositivos intrauterinos o los implantes que se colocan debajo de la piel, son una opción para esta edad.

“Son seguros, tienen pocos efectos secundarios, pueden utilizarlos mujeres con enfermedades crónicas, no interactúan con los medicamentos”, manifestó.

Peralta puso el ejemplo de una mujer hipertensa y con otras enfermedades crónicas que ya toma tres o cuatro medicamentos, tal vez una píldora anticonceptiva no sea tan buena idea y además le supondría a la mujer acordarse de una ingesta de otro fármaco, pero un método de larga duración no tiene contraindicaciones en la mayoría de los casos.

La experta subrayó que estos dispositivos son muy diferentes a los que se colocaban hace décadas en nuestras madres o abuelas. La tecnología ha hecho que estos métodos sean cada vez más precisos y menos incómodos para el organismo.

Lo más recomendable es que el método que la mujer y su pareja elijan, sea bajo la guía de un profesional en Medicina que conozca bien el estado general de salud de ella.

LEA MÁS: [Acceso a métodos anticonceptivos retrocede hasta 5 años durante la pandemia en Costa Rica](#)**Prevenir infecciones de transmisión sexual**

Un punto importante, advirtió la ginecóloga, es que ni los métodos de larga duración, las pastillas anticonceptivas ni el parche previenen las infecciones de transmisión sexual, como VIH, sífilis, gonorrea o el virus del papiloma humano (VPH), que tampoco su ajenas a mujeres de esta edad.

La función de estos métodos es minimizar al máximo las probabilidades de un embarazo, pero no evitan otras consecuencias de las relaciones sexuales.

“La recomendación siempre es el uso del condón. A nivel de la seguridad social puede encontrarse preservativo masculino y femenino. En el mercado privado se consigue el masculino”, especificó.

Otras prácticas también bajan el riesgo; entre ellas tener solo una pareja sexual y evitar conductas de riesgo.

Las infecciones de transmisión sexual pueden darse en cualquier etapa de la vida, incluso en adultos mayores, por lo que esto también debe tomarse en cuenta aun después de la menopausia.

LEA MÁS: [‘Pastilla del día después’ podrá ser solicitada en servicios de Urgencia de hospitales](#)**Reciba el boletín: Bienestar**

Conozca los mejores consejos para cuidar su cuerpo, mente, tendencias en ejercicios y salud

Suscribirse
 Deseo recibir comunicaciones

 Publicidad

[anticoncepción](#)
[menopausia](#)
[métodos anticonceptivos](#)
[salud sexual y reproductiva](#)
[A su servicio](#)


Reciba noticias de Google News

**Irene Rodríguez**

Periodista de Ciencia y Salud. Trabaja en La Nación desde 2009 y en periodismo desde 2004. Graduada de Comunicación Colectiva en la Universidad de Costa Rica, donde egresó de la maestría en Salud Pública. Premio Nacional de Periodismo Científico 2013-2014. Premio Health Systems Global 2018. Becada del Fondo Global de Periodismo en Salud 2021.

**LE RECOMENDAMOS**

Nadador que sufrió grave accidente se convierte en alcalde de Montes de Oca



Aquí Costa Rica Manda obtuvo 7 regidores después de postular 244 candidatos



Este es Diego Miranda, el historiador y zapoteño de 34 años que le ganó al PLN la Alcaldía de San José



En beneficio de la transparencia y para evitar distorsiones del debate público por medios informáticos o aprovechando el anonimato, la sección de comentarios está reservada para nuestros suscriptores para comentar sobre el contenido de los artículos, no sobre los autores. El nombre completo y número de cédula del suscriptor aparecerá automáticamente con el comentario.

Publicidad

ÚLTIMAS NOTICIAS

Trasplantes de órganos salvan la vida a 16 personas en enero

Antony Blinken recorre Oriente Medio en busca de una tregua en la guerra en Gaza

Javier Milei anuncia desde Israel proyecto de trasladar a Jerusalén la embajada argentina

Estudio revela cuánto tiempo libre necesita una persona para ser feliz

Precio de gasolina súper de Recope se incrementa €26 desde este 7 de febrero

Publicidad



© 2024 Todos los derechos reservados, cualquier uso requiere autorización expresa y por escrito de Grupo Nación GN S.A.

Sobre nosotros

- Grupo Nación
- La Teja
- El Financiero
- Revista Perfil
- Sabores
- Aplicaciones
- Boletines

[Versión Impresa](#)

Negocios

[Todo Busco](#)

[Parque Viva](#)

[Tarifario](#)

[Printea](#)

[Fussio](#)

Términos y condiciones

[Políticas de privacidad](#)

[Condiciones de uso](#)

[Estados financieros](#)

[Reglamentos](#)

Servicio al cliente

[Contáctenos](#)

[Centro de ayuda](#)

[Planes de suscripción](#)



Miembro del Grupo de Diarios América (GDA)