La salud de los huesos es de importancia para todas las mujeres.

El comer alimentos ricos en calcio y hacer mucho ejercicio ayudan a mantener la salud de los huesos.

Unos alimentos que contienen mucho calcio son: leche, yogurt, queso, salmón, camarones y brócoli.

Unos ejercicios que pueden ayudar a fortalecer los huesos son: hacer caminatas, correr y subir gradas.

Es posible que su proveedor de cuidado médico quiera que tome una pastilla que contiene calcio.

Una mujer puede dejar de recibir las inyecciones en cualquier momento.

Si deja de recibir las inyecciones porque quiere quedar embarazada, es posible que quede embarazada inmediatamente. Algunas mujeres pueden tardar hasta dos o tres años en quedar embarazadas después de usar DMPA.

No podemos predecir que tan rápido quedará embarazada. Es importante que sepa esto al planificar la sincronización de sus futuros embarazos.

Usted debe buscar atención médica si tiene:

- Dolores de cabeza fuertes y repentinos que inician después de que se empieza a usar el DMPA.
- Dolor agudo en el pecho o dificultad repentina para respirar
- Sangre al toser
- Vómitos
- Mareos o desmayos
- Problemas de la visión o del habla
- Debilidad o adormecimiento de un brazo o pierna
- Depresión
- Sangrado vaginal intenso
- Dolor fuerte en la parte inferior del abdomen
- Dolor fuerte o hinchazón de la pantorrilla
- Dolor persistente, pus o sangrado en el área donde le pusieron la inyección

El DMPA no ofrece protección contra las infecciones de transmisión sexual o el VIH/SIDA.

Con mucho gusto responderemos cualquier pregunta que tenga sobre el DMPA. Llámenos al _____.

ML-005074 5/2010

EL USO DEL DMPA

Acetato de medroxiprogesterona

Departamento de Salud y Control Ambiental de Carolina del Sur

D H E C

PROMOTE PROTECT PROSPER

Departamento de Salud y Control Ambiental de Carolina del Sur

www.scdhec.gov

Nosotros promovemos y protegemos la salud del público y la del medio ambiente.

EL USO DEL DMPA

¿Qué es el DMPA?

El DMPA es un método anticonceptivo que contiene la hormona progesterona.

¿Cómo funciona?

Puede que el DMPA funcione al impedir la liberación del óvulo de los ovarios de la mujer. Puede que haga más espeso el moco cervical, o puede que cambie el revestimiento del útero de modo que el óvulo no pueda adherirse.

El DMPA es inyectable. Si se recibe la primera dosis durante el periodo menstrual, se está protegida inmediatamente contra el embarazo. Si le ponen la inyección en cualquier otro momento, su proveedor de cuidado médico le hablará sobre el uso de un método anticonceptivo adicional.

La inyección se aplica cada 11 a 13 semanas o en la parte superior del brazo o en la nalga. La mayoría de las mujeres dicen que no duele mucho.

Si quiere usar el DMPA como su método anticonceptivo, debe regresar a la clínica cada 11 a 13 semanas para que le pongan otra inyección. Programe la cita para su próxima inyección mientras esté en la clínica. Mantenga un registro de las citas en una agenda.

¿Qué tan bien funciona?

El DMPA tiene una eficacia de 99% para evitar el embarazo. El DMPA no es un método anticonceptivo permanente.

¿Es seguro?

Para la mayoría de las mujeres el DMPA es seguro, pero hay mujeres que no pueden usarlo. Una mujer no puede utilizar el DMPA si:

- tiene alergia al DMPA
- tiene sangrado vaginal de causa desconocida
- ha tenido coágulos sanguíneos
- ha tenido cáncer de mama
- ha tenido una enfermedad hepática
- ha sufrido un infarto o ha tenido una enfermedad coronaria
- ha sufrido un derrame cerebral

No se conocen por completo los efectos de fumar cigarrillos en las mujeres que usan el DMPA. **Las mujeres que usan el DMPA no deberían fumar.**

¿Cuáles son los efectos secundarios?

La mayoría de las mujeres que usan el DMPA presentan cambios en su periodo menstrual. Es posible que algunas mujeres tengan periodos más largos, sangrado irregular o manchado, o es posible que no tengan periodo menstrual. Después de usar el DMPA por un año, más de la mitad de las mujeres dejan de tener periodos menstruales.

La mayoría de las mujeres no presentan problemas al utilizar el DMPA, pero es posible que algunas mujeres tengan:

- dolores de cabeza
- nerviosismo
- pérdida o aumento de peso
- mareos
- debilidad
- molestias estomacales

- cansancio
- pérdida o crecimiento del cabello
- disminución del apetito sexual
- náuseas
- una disminución del colesterol “bueno”

Si se usa durante el embarazo, hay una leve posibilidad de que el bebé nazca con bajo peso. Si piensa que existe la posibilidad de que esté embarazada, hable con su proveedor de cuidado médico antes de que le pongan la inyección del DMPA.

El DMPA puede disminuir la cantidad de calcio en los huesos. Si se usa durante mucho tiempo (durante más de dos años) puede debilitar temporalmente los huesos. Dependiendo de su edad, su salud en general, y su nivel de actividad física, después de tomar el DMPA por dos años a lo mejor sea necesario cambiar a otro método anticonceptivo. Cuando se deja de usar el DMPA, el calcio en los huevos empieza a regenerarse aunque algunas mujeres pueden tener efectos de largo plazo. Dichos efectos pueden incluir huesos frágiles o fracturas, sobre todo en una etapa más avanzada de la vida.