

YOLANDA CASTILLO

ANTICONCEPTIVOS EN LA ADOLESCENCIA: LO QUE SÍ HAY QUE CONTAR

A photograph of two young women embracing on a beach. The woman in the foreground has long reddish-brown hair and freckles, wearing a white knit sweater over a dark blue top. She has her eyes closed and a gentle smile. The woman behind her has brown hair with bangs and a braid, wearing a light blue sweater. She is resting her head on the first woman's shoulder and has her hand on the first woman's chest. The background is a soft-focus view of a sandy beach and the ocean under bright, natural light.

GUÍA PARA MADRES Y ADOLESCENTES QUE QUIEREN
DECIDIR CON INFORMACIÓN CLARA Y CUIDADO

Empecemos a mirar y escuchar a las adolescentes desde otro lugar

La adolescencia es una etapa de muchos cambios. Su identidad y el cuerpo femenino empiezan a transformarse, y con ello llegan preguntas, dudas y decisiones importantes. Entre ellas, en muchas ocasiones: el uso de anticonceptivos.

Esta guía nace para darle voz a las adolescentes y ofrecer información clara sobre la problemática de los anticonceptivos, que muchas veces se aborda sin conocimiento ni profundidad. No se trata de decir qué está bien o mal, sino de entender qué está sucediendo en el mundo de la adolescente, que pasa en su cuerpo, cómo funcionan los anticonceptivos, y qué efectos tienen a corto, medio y largo plazo.

Soy Yolanda Castillo, terapeuta y naturópata especializada en salud femenina. Acompaño a niñas, adolescentes y sus familias desde la educación para la salud femenina, la medicina natural y el autoconocimiento.

En las consultas, veo cómo muchas adolescentes reciben soluciones rápidas sin entender su cuerpo, ni las consecuencias que esta decisión tendrá en sus vidas. Sus madres no saben cómo ayudarlas porque la desinformación, la falta de autoconocimiento y el vacío generacional continúa.

Esta guía ha sido creada para compartir - información clara y basada en evidencias- con madres y adolescentes, para que puedan tomar decisiones, desde el conocimiento y no desde el miedo.

Puedes leerla sola, compartirla con tu hija, o usarla como punto de partida para abrir conversaciones que quizás nunca se han tenido.

No es un manual médico. **Es una invitación a comprender el mundo de la adolescente, mirar el cuerpo con otros ojos, entenderlo antes de intervenirlo, y acompañarlo con conocimiento.**

Si al terminarla sientes que necesitas apoyo más personalizado, desde el **Espacio Semillas** y el **Método Raíces** estoy aquí para acompañarte.

01 La voz de las adolescentes: preocupaciones, intereses e inquietudes sobre la menstruación y los anticonceptivos.

Cuando se les pregunta, las adolescentes no solo hablan de reglas y pastillas: hablan de miedo, de vergüenza, de dudas que nadie responde. Esta guía recoge lo que realmente les preocupa, lo que les inquieta, lo que necesitan saber para dejar de decidir desde el vacío.

En relación a la regla

- **“¿Esto es normal?”**

Se preguntan si lo que sienten —dolor, sangrado, cambios de humor— es lo que “debería pasar”. La falta de información las deja en la duda constante.

- **“¿Por qué me duele tanto?”**

Muchas viven el dolor menstrual como algo que hay que aguantar, sin saber que puede ser señal de algo más profundo o que hay formas naturales de acompañarlo sin silenciarlo.

- **“¿Por qué me cambia el humor? Estoy rara.”**

Se sienten inestables, confundidas, a veces culpables por no “controlarse”. No saben que su cuerpo está ciclando y que eso tiene un lenguaje y ritmo emocional.

- **“¿Qué hago si me baja en clase?”**

El miedo al manchado, al olor, a la vergüenza pública. La regla sigue siendo un tabú para muchas adolescentes y en muchos entornos escolares.

- **“¿Por qué no me baja como a mis amigas?”**

Comparan sus cuerpos, sus tiempos, sus síntomas. Y si su ciclo es irregular, se sienten “defectuosas” o “atrasadas”.

En relación a los anticonceptivos

- **“¿Me los tengo que tomar? ¿Y si no quiero?”**

Muchas sienten que no tienen opción: se los recetan por acné, dolor o prevención, sin explicarles qué hacen ni cómo afectan su cuerpo.

- **“¿Me va a cambiar el cuerpo?”**

Temen engordar, perder el deseo, sentirse apagadas. Pero no lo dicen por miedo a parecer superficiales o desinformadas.



- **“¿Y si mis amigas lo hacen y yo no?”**

La presión grupal influye muchísimo. Deciden por imitación, por miedo a quedarse fuera, no porque comprendan la importancia y consecuencias de su decisión.

- **“¿Qué pasa si dejo de tomarlos?”**

No saben cómo se recupera el ciclo, qué síntomas pueden aparecer, ni cómo acompañar ese proceso.

- **“¿Y si me arrepiento? ¿Y si me hace daño?”**

Tienen miedo, pero no siempre lo expresan. Se sienten solas, desprotegidas, y muchas veces no confían en que los adultos las escuchen sin juzgar.

¿Qué opinan las adolescentes sobre sus madres en relación al ciclo, la regla y los anticonceptivos?

Cuando las adolescentes hablan de sus madres, no solo hablan de lo que se dijo, sino de todo lo que no se dijo. De las preguntas que nunca se hicieron, de las veces que se sintieron solas, juzgadas o incomprendidas. Esta guía recoge cómo viven ese silencio.

- **“Mi madre nunca me habló de esto”**

Muchas adolescentes sienten que sus madres no les han dado herramientas para entender su cuerpo. No porque no les importe, sino

porque ellas tampoco las recibieron. Esto genera una sensación de vacío generacional: “Si mi madre no lo nombra, ¿será que no se puede hablar?”

- **“Me da vergüenza contarle lo que me pasa”**

La falta de conversación previa genera incomodidad. Algunas adolescentes sienten que hablar de la regla, del deseo o de los anticonceptivos con su madre es “raro”, “incómodo” o “innecesario”. No porque no quieran compartir, sino porque no se ha creado un espacio seguro para hacerlo.

- **“Me mandó al médico sin preguntarme cómo me sentía”**

Muchas adolescentes relatan que sus madres las llevan al ginecólogo o les ofrecen anticonceptivos como solución rápida al dolor, al acné o al miedo al embarazo. Pero no les preguntan cómo viven su ciclo, qué sienten, qué desean. Esto se vive como una imposición, aunque venga desde el cuidado.

- **“Ella también lo vivió mal, así que no sabe cómo ayudarme”**

Hay una conciencia creciente entre adolescentes de que sus madres también fueron silenciadas. Algunas lo dicen con compasión, otras con rabia. Pero muchas entienden que el silencio no es personal, sino estructural. Y eso les genera una mezcla de empatía y frustración.

- **“No quiero que me juzgue”**

El miedo al juicio está muy presente. Temen que sus madres las vean como “rebeldes”, “precozes” o “irresponsables” si preguntan por anticonceptivos

o hablan de deseo. Esto las lleva a buscar información fuera del hogar, aunque no sea confiable.

- **“Me gustaría que me escuche sin querer arreglarme”**

Lo que muchas adolescentes desean no es una solución, sino una escucha real. Que su madre no les diga “eso es normal” o “ya se te pasará”, sino que les pregunte: “¿Cómo lo estás viviendo?” “¿Qué necesitas?” “¿Qué te gustaría saber?”

¿Qué necesitan las adolescentes de sus madres?

No necesitan respuestas perfectas ni soluciones inmediatas.

Necesitan que sus madres se atrevan a estar ahí, incluso cuando no saben qué decir. Porque cuando tu mundo y tu cuerpo cambian, lo que ayuda no es una pastilla, es apoyo, escucha y presencia.

- **Que hablen del cuerpo sin tabúes**

Para que la menstruación, el deseo o el dolor no se vivan como algo vergonzoso, sino como parte de lo que somos.

- **Que compartan sus propias vivencias, incluso si fueron difíciles**

Porque saber que su madre también sintió miedo, incomodidad o confusión abre espacio para la empatía y la confianza.

- **Que no impongan decisiones médicas sin diálogo**

Para que la adolescente pueda entender, preguntar y decidir desde el conocimiento, no desde la obediencia ni la imposición.

- **Que escuchen sin juzgar ni corregir**

Porque lo que más necesitan no es que les digan qué hacer, sino que alguien las escuche y valide lo que están pasando.

- **Que acompañen el proceso de autoconocimiento, no solo el de prevención**

Para que el cuerpo no se vea como un desconocido, un enemigo o algo que hay que controlar, sino como algo que se puede conocer, cuidar, confiar y respetar.



02 El cuerpo femenino en transformación

Antes de hablar de anticonceptivos, es importante entender qué está pasando en el cuerpo femenino durante la adolescencia. Esta etapa no es solo un cambio físico: es una transformación profunda que afecta el cuerpo, las emociones y la forma en que cada adolescente se relaciona consigo misma.

¿Qué ocurre en el cuerpo durante la adolescencia?

Las hormonas empiezan a activarse, a despertar; el ciclo ovulatorio-menstrual se pone en marcha, y aparecen cambios físicos y emocionales profundos que generan confusión o incomodidad.

Es normal que los primeros ciclos sean irregulares, que haya sangrados inesperados, acné o cambios de humor. Todo esto forma parte del proceso natural de maduración y ajuste del cuerpo. No es una enfermedad, ni algo que haya que corregir de inmediato. Es el cuerpo aprendiendo a encontrar su propio ritmo.

Ritmos, ciclos, hormonas y emociones

El ciclo ovulatorio-menstrual no es solo “tener la regla”. Es un proceso cíclico que tiene distintas fases, cada una con su energía, su ritmo y su reflejo emocional. Hay momentos de mayor sensibilidad, otros de más energía, y otros de recogimiento.

Aprender a reconocer estas fases ayuda a entender cómo funciona el cuerpo y qué necesita en cada momento. Cuando se comprende el ciclo, se puede entender cómo nos sentimos, cómo cambia el cuerpo y cómo cuidarlo.

Comprender antes de intervenir

Muchas veces, ante los primeros síntomas o irregularidades, se recetan anticonceptivos como solución rápida. Pero cuando se interviene sin entender lo que está ocurriendo, se desconecta a la adolescente de su propio cuerpo.

Esta guía propone algo diferente: acompañar el proceso en lugar de bloquearlo. Dar tiempo al cuerpo para que se regule, ofrecer información clara, y abrir espacios de confianza entre madres e hijas para que puedan entender juntas lo que está pasando.

Autoconocimiento como base del autocuidado

Conocer el cuerpo es el primer paso para cuidarlo. El autoconocimiento no es solo saber cuándo llega la menstruación, sino entender cómo funciona el ciclo, cómo se siente cada fase, y qué señales da el cuerpo cuando algo no va bien.

Cuando una adolescente aprende a escuchar su cuerpo, gana seguridad. Desde ahí, cualquier decisión —incluida la de usar anticonceptivos— puede tomarse con más conciencia y menos miedo.

03 Anticonceptivos: lo que sí hay que contar

En la adolescencia, el cuerpo femenino está aprendiendo a ciclar, a expresarse, a encontrar su ritmo. Pero en lugar de acompañar ese proceso, muchas veces se interrumpe. Se bloquea. Se silencia. Y lo más grave: se hace sin que la adolescente entienda lo que está ocurriendo.

Los anticonceptivos hormonales —como la píldora, el parche, el implante, las inyecciones o el anillo vaginal— son los más recetados en esta etapa. Se indican para “regular la regla”, “quitar el acné” o “evitar el dolor”, sin explicar que lo que hacen realmente es detener el ciclo natural del cuerpo. Lo que parece una menstruación bajo estos métodos no es una regla, sino un sangrado por privación provocado por la disminución en los niveles naturales de hormonas, ocasionado por las hormonas sintéticas (anticonceptivos). Y esto tiene consecuencias.

No solo físicas, sino también emocionales, mentales y energéticas.



¿Cómo funcionan y qué efectos tienen?

Los anticonceptivos hormonales actúan sobre el eje hormonal del cuerpo, bloqueando la ovulación y alterando el funcionamiento natural del ciclo. Esto no solo afecta al sistema reproductivo, sino también al sistema nervioso, al estado emocional, al metabolismo y a la energía vital.

El cuerpo femenino está diseñado para ciclar. Esa es su naturaleza.

Cuando se bloquea ese ritmo, se pierde mucho más que la menstruación:

Se pierde la ovulación, que es el evento central de nuestro ciclo. Es en la ovulación donde el cuerpo alcanza su punto más alto de vitalidad hormonal, emocional y energética. Bloquearla significa interrumpir la producción natural de progesterona y estrógenos, hormonas esenciales para el desarrollo.

Tipos de anticonceptivos más comunes en adolescentes

Los métodos más recetados en esta etapa son:

- Píldora combinada: se toma diariamente y suele ser la primera opción.
- Inyecciones mensuales o trimestrales: se aplican en centros médicos.
- Implantes subdérmicos: se colocan bajo la piel y duran varios años.
- Parche hormonal: se adhiere a la piel y se cambia semanalmente.
- Anillo vaginal: se coloca internamente y se retira cada mes.

Todos ellos tienen el mismo objetivo: evitar la ovulación y controlar el ciclo desde fuera, sin permitir que el cuerpo aprenda a regularse por sí mismo.

Lo que no se suele contar (y sí hay que saber)

Aunque los anticonceptivos pueden aliviar síntomas, también generan efectos secundarios que casi nunca se mencionan. Cambios de humor, ansiedad, tristeza inexplicable, retención de líquidos, dolores de cabeza, disminución del deseo sexual, apatía, insomnio, sensación de desconexión con el cuerpo...

Estos síntomas no siempre se relacionan con los anticonceptivos, y muchas adolescentes los viven en silencio, pensando que “es cosa de la edad” o que “algo les pasa”. Pero lo que les pasa es que su cuerpo está siendo bloqueado sin que ellas lo sepan.

Además, cuando se usan los anticonceptivos durante años sin pausa —como ocurre en muchas adolescentes que empiezan a los 13 o 14 años— el cuerpo pierde la oportunidad de aprender a ciclar. Muchas chicas llegan a la adultez sin haber conocido nunca su menstruación real, sin saber qué es ovular, sin entender las señales que su cuerpo les da. Y eso no es algo insignificante: **es una desconexión profunda con su salud, su energía y su identidad corporal, emocional y personal.**



Mitos frecuentes y creencias heredadas desde el vacío generacional

Hay ideas y sistema de creencias que se repiten sin cuestionarnos:

"Es mejor empezar cuanto antes"

"Así se evitan sustos"

"La regla no importa si está controlada"

"Es mejor para que no queden embarazadas"

"Es lo que todas hacen"



Estas frases, perpetúan una cultura de intervención precoz y silenciamiento del cuerpo femenino. Se transmite la idea de que el cuerpo adolescente no sabe lo que hace, que hay que corregirlo, que es peligroso si se deja libre. Pero el cuerpo sabe. Solo necesita tiempo, escucha y acompañamiento.

¿Por qué se recetan anticonceptivos a las adolescentes?

Porque el sistema médico está diseñado para intervenir, no para acompañar. Porque hay prisa, miedo, presión social. Porque no se enseña a escuchar el cuerpo, ni a confiar en él. Porque no existe una educación para la salud femenina.

En lugar de explicar que los primeros años del ciclo son irregulares por naturaleza, se ofrece una solución rápida, como si esto fuese una molestia. En lugar de acompañar el dolor menstrual con recursos naturales, se tapa el síntoma. Y muchas madres, sin información suficiente, aceptan esa solución pensando que es lo mejor.

Pero lo mejor no siempre es lo más rápido. Lo mejor es lo que respeta, lo que cuida sin intervenir, lo que informa, lo que acompaña y lo que educa.

¿Qué preguntas deberíamos hacernos antes de usar anticonceptivos?

Parar y reflexionar es un acto de cuidado. Estas preguntas pueden abrir una conversación entre madres e hijas, y ayudar a tomar decisiones con más conciencia:

- ¿Qué está buscando resolver el cuerpo con estos síntomas?
- ¿Conozco cómo funciona mi ciclo ovulatorio-menstrual?
- ¿Qué efectos podría tener este método anticonceptivo en mi cuerpo a largo plazo?
- ¿Hay otras formas de acompañar lo que estoy sintiendo?
- ¿Estoy decidiendo desde el miedo o desde la información?

Estas preguntas no buscan generar duda, sino abrir espacio para una decisión compartida, respetuosa y consciente.

¿Hay otras formas de acompañar?

Sí. Y son más efectivas de lo que se cree. Desde la educación para la salud femenina, alimentación cíclica, nutrición ayurvédica en la adolescencia, el uso de plantas medicinales, el seguimiento del ciclo y el trabajo emocional, es posible aliviar síntomas, acompañar el proceso de maduración y regulación del eje hipotalámico-hipofisario-ovárico, comprender el cuerpo y fortalecerlo.

Estas alternativas no siempre son inmediatas, pero permiten que el cuerpo se exprese, se regule y se conecte consigo mismo. Y lo más importante: permiten que la adolescente se conozca, confíe en su cuerpo y en sí misma.

Desde espacios como Semillas y el Método Raíces, trabajo con adolescentes y madres para que puedan comprender su cuerpo sin necesidad de bloquearlo. Acompaño desde la escucha, la educación, la medicina natural y el respeto por los ritmos naturales.

Una voz adolescente

Muchas adolescentes comparten experiencias como esta:

“Me dieron la píldora a los 14. No sabía ni lo que era un ciclo. Solo quería que se me fuera el acné. Ahora tengo 19 y estoy aprendiendo por primera vez cómo funciona mi cuerpo.”

Este testimonio representa a muchas chicas que han vivido el proceso sin información, y que ahora buscan reconectar con su cuerpo desde otro lugar.

Cuando el cuerpo se comprende, las decisiones se hacen desde la confianza, no desde la urgencia. Esta guía no busca decir qué hacer, sino ofrecer información clara para que madres y adolescentes puedan decidir juntas.



O4 Decidir con información clara

La adolescencia es una etapa de decisiones que marcan. Algunas parecen pequeñas, pero tienen repercusiones profundas a corto, medio y largo plazo: en el cuerpo, en la salud, en la identidad. Decidir si usar anticonceptivos hormonales, cómo acompañar los síntomas del ciclo, qué hacer ante el dolor o el acné... no son elecciones menores. Son decisiones que afectan el presente y también el futuro.

Pero muchas adolescentes llegan a este momento sin saber nada.

No saben cómo funciona su cuerpo.

No saben qué es ovular, ni por qué duele, ni qué significa que el ciclo tenga fases.

No saben que el sangrado puede no ser menstruación.

No saben que el deseo cambia, que la energía sube y baja, que el cuerpo habla.



Lo que han recibido es una educación sexual que no educa, porque la base es un protocolo.

Se limita a mostrar la anatomía y funciones básicas del sistema reproductor. Se les dice que “por ser mujer, un día les vendrá la regla”.

Se les advierte que “hay que cuidarse para no quedarse embarazada”.

Si tienen dolor, se les ofrece como solución una pastilla para silenciarlo.

No se les enseña a conocer y escuchar su cuerpo.

No se les enseña a confiar en él.

No se les enseña que su ciclo es un signo vital que habla de su estado de salud general, no un problema a corregir.

Entonces, cuando el cuerpo empieza a cambiar, ellas se sienten perdidas.

Sienten miedo y vergüenza.

Sienten que algo está mal, pero no saben qué.

Como nadie les explica, buscan respuestas donde pueden: en sus amigas, en redes sociales, en foros, en lo que dice el médico, aunque no lo entiendan o en lo que les dice su madre, aunque no se sientan escuchadas.

Muchas veces, deciden desde el vacío.

Desde la urgencia.

Desde el deseo de encajar.

Desde el miedo a ser juzgadas.

Desde la necesidad de apagar lo que no comprenden.

Deciden usar anticonceptivos sin saber qué bloquean.

Deciden silenciar el dolor sin saber qué lo causa.

Deciden ignorar su ciclo porque nadie les ha enseñado sobre él.

Para que cada adolescente, pueda decidir desde la confianza, necesita adquirir conocimiento.

¿Qué impacto tienen los anticonceptivos hormonales en el cuerpo y la identidad?

Cuando una adolescente empieza a usar anticonceptivos hormonales, no solo está modificando su ciclo menstrual. Está alterando el funcionamiento de su eje hormonal, su sistema nervioso, sus sistema hormonal, su metabolismo, su sistema inmunitario, su energía vital; En resumen, afecta e interfiere con todo su organismo, campo emocional y salud mental.

Diversos estudios han señalado que los anticonceptivos hormonales pueden generar cambios de humor, ansiedad, tristeza inexplicable, alteraciones en el sueño y en el apetito. En adolescentes, estos efectos pueden ser más intensos, porque el cuerpo aún está en proceso de maduración neuroendocrina. Un estudio realizado en Dinamarca con más de un millón de mujeres mostró que las adolescentes que usaban anticonceptivos hormonales tenían mayor probabilidad de ser diagnosticadas con depresión.

Además, cuando se bloquea el ciclo durante años, se dificulta el reconocimiento de los ritmos internos y de su propia ciclicidad



¿Qué significa bloquear el ciclo menstrual? Hablemos de consecuencias

Cuando una adolescente comienza a usar anticonceptivos hormonales, el cuerpo deja de ovular. Esto significa que el ciclo natural —con sus fases, sus ritmos y su producción hormonal propia— se interrumpe artificialmente. El sangrado que aparece no es una menstruación, sino un sangrado por privación hormonal.

Este bloqueo tiene consecuencias profundas:

- Se inhibe la producción natural de estrógenos y progesterona, hormonas clave para el desarrollo físico, emocional y óseo.
- Se altera el eje hipotálamo-hipófisis-ovario, que regula no solo el ciclo menstrual, sino también el estado de ánimo, el sueño, el apetito y la energía vital.
- Se impide el desarrollo completo del sistema hormonal, que en la adolescencia aún está en proceso de maduración.
- Se pierde la ciclicidad interna, lo que dificulta el reconocimiento de señales corporales como el deseo, el descanso, la intuición o la creatividad.
- Se genera una desconexión con el cuerpo, que muchas adolescentes describen como “apagamiento”, “desmotivación” o “sensación de no ser ellas mismas”.



- Dolores de cabeza, náuseas, sensibilidad mamaria.
- Acné persistente o cambios en la piel.
- Aumento de peso o retención de líquidos.

Estos síntomas muchas veces no se relacionan con el anticonceptivo, y se tratan como problemas aislados. Varían según el tipo de anticonceptivo, la edad y la sensibilidad de cada cuerpo, pero están presentes.

Este tipo de bloqueo, cuando se sostiene durante años, afecta la identidad corporal, la autoestima, la capacidad de autoconocimiento y la salud en general.

¿Qué consecuencias tienen en la salud ósea?

Durante la adolescencia se acumula hasta el 40% de la masa ósea total que se tendrá en la adultez. Y la evidencia científica muestra que el uso de anticonceptivos hormonales —especialmente los de baja dosis de etinilestradiol y los inyectables como el acetato de medroxiprogesterona— puede comprometer la adquisición de densidad mineral ósea (DMO).

Al inhibir la ovulación, también se inhibe la producción natural de progesterona, una hormona clave para la salud ósea. Los progestágenos sintéticos contenidos en los anticonceptivos hormonales no reemplazan su función osteoblástica. Esto significa que el uso prolongado de los anticonceptivos podría afectar la salud ósea futura, en una etapa crítica del desarrollo.

Lo que empieza en la adolescencia no termina ahí: ¿Cuáles son las consecuencias del uso temprano de anticonceptivos hormonales en la mujer adulta?

Muchas mujeres adultas viven síntomas, diagnósticos o dificultades sin saber que su historia hormonal empezó mucho antes: con el uso de los anticonceptivos en la adolescencia.

Entonces, ¿Qué puede pasar en la adultez?

- ***Problemas de fertilidad***

Aunque la mayoría de mujeres recupera su fertilidad tras dejar los anticonceptivos, algunas experimentan ciclos irregulares, amenorrea o dificultades para concebir. El uso prolongado en la adolescencia puede alterar el eje hormonal y retrasar la recuperación del ciclo natural.

- ***Alteraciones en la salud mental***

Estudios de la Universidad de California (UCLA) y otros centros han demostrado que los anticonceptivos hormonales pueden afectar la forma en que el cerebro procesa el cortisol, aumentando el riesgo de ansiedad, depresión y dificultad para regular emociones.

- ***Pérdida de masa ósea***

La ovulación natural contribuye a la construcción de masa ósea durante la adolescencia. Bloquearla con anticonceptivos puede comprometer la densidad ósea y aumentar el riesgo de osteoporosis o fracturas en la adultez, especialmente cuando llega la perimenopausia o climaterio.

- ***Cambios en el sistema inmunitario***

Investigaciones han detectado un aumento de citocinas inflamatorias como el TNF-alfa en mujeres que toman anticonceptivos hormonales, lo que puede alterar la respuesta inmunitaria y aumentar la predisposición a enfermedades autoinmunes.

- ***Modificaciones cerebrales***

Estudios de neuroimagen han mostrado que los anticonceptivos pueden reducir el volumen y la conectividad de ciertas áreas del cerebro relacionadas con la personalidad, el deseo y la toma de decisiones. Aunque algunos cambios son reversibles, otros pueden dejar huella.

- ***Alteración del metabolismo y del eje hormonal***

El uso prolongado puede afectar la sensibilidad a la insulina, el metabolismo lipídico y la función tiroidea, generando desequilibrios que se manifiestan años después.

- ***Desconexión corporal***

Muchas mujeres adultas que tomaron anticonceptivos desde adolescentes reportan dificultad para reconocer las señales de su cuerpo, entender su ciclo o conectar con su deseo. El hábito de silenciar síntomas puede generar una desconexión profunda.



¿Por qué es importante hablar de esto?

Porque decidir sin saber es decidir a ciegas. Las adolescentes necesitan saber que su cuerpo está madurando, despertando y desarrollándose. Saber que la ovulación es parte de su salud integral, y que bloquearla sin entender puede tener consecuencias que aparecerán años después.

¿Qué tipo de información necesitamos para decidir?

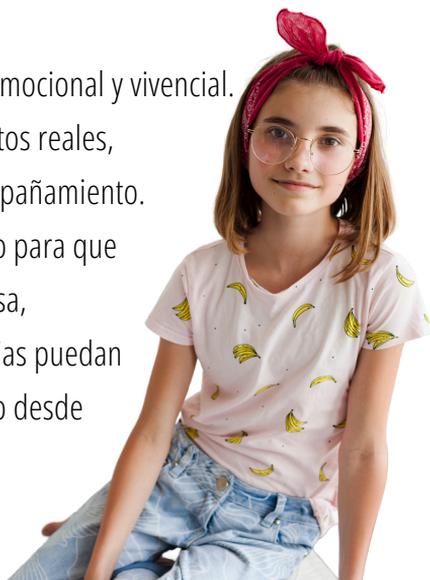
Información que no oculte ni edulcore. Que no se limite a decir “es seguro” o “es lo que se receta”. Necesitamos saber:

- Qué efectos tiene cada método en el cuerpo adolescente.
- Qué síntomas pueden aparecer y cómo reconocerlos.
- Qué impacto puede tener esta decisión en la salud mental, emocional y ósea.
- Qué alternativas existen para acompañar el ciclo sin bloquearlo.
- Qué dice la evidencia científica sobre el desarrollo hormonal y emocional en esta etapa.

La información debe ser clara, científica, emocional y vivencial.

No solo datos médicos, sino también relatos reales, herramientas naturales, espacios de acompañamiento.

Desde Semillas y el Método Raíces, trabajo para que esa información llegue de forma respetuosa, profunda y cercana. Para que madres e hijas puedan decidir juntas, desde el conocimiento y no desde el miedo.



¿Qué otras formas existen para acompañar el ciclo?

Decidir con información clara también implica conocer las opciones disponibles. Existen formas de acompañar los síntomas del ciclo sin recurrir a métodos hormonales sintéticos:

- Herbolaria tradicional.
- Cuidados naturales durante el ciclo ovulatorio-menstrual
- Alimentación consciente y adaptada al ciclo.
- Nutrición ayurvédica en la adolescencia
- Acompañamiento emocional
- Educación para la salud femenina
- Movimiento corporal, higiene del sueño y descanso reparador.
- Escritura terapéutica y meditación.
- Círculos de palabra y espacios familiares compartidos.
- Círculos de autoconocimiento
- Arteterapia.

Estas herramientas no solo alivian síntomas: ayudan a construir un vínculo sano con su identidad personal y con el cuerpo, a reconocer los ritmos internos y a vivir la ciclicidad como parte de nuestra naturaleza.



¡Decidir es un acto de poder revolucionario!

Decidir no es solo elegir un método. Es elegir cómo quiero vivir mi cuerpo. Cómo quiero relacionarme con mi salud. Qué tipo de vínculo quiero construir con mi menstruación, mi energía, mi identidad.

Y esa decisión, cuando se toma con información clara, puede transformar la forma en que una adolescente se vive a sí misma. Puede abrir un camino de autoconocimiento, de autocuidado, de conexión profunda con su cuerpo.

Por eso esta guía existe: para que cada decisión sea una oportunidad de crecer, no una forma de silenciar el cuerpo.



05 Seguir sembrando juntas

Esta guía busca informar, abrir preguntas y ofrecer herramientas para que madres e hijas puedan tomar decisiones con conciencia.

Porque el cuerpo adolescente no necesita ser corregido, ni mucho menos silenciado. Necesita tiempo, espacio, cuidado, autoconocimiento y acompañamiento.

Ahora sabes que decidir sobre anticonceptivos no es una cuestión menor:

Es una elección que puede afectar la salud física, emocional y hormonal de forma inmediata, y con efectos que pueden durar años, atravesando distintas etapas del desarrollo.

Hemos hablado de lo que pasa en el cuerpo, de lo que no se suele contar, de lo que muchas adolescentes sienten y de lo que muchas madres no saben cómo abordar.

Lo importante ahora es que esta información no se quede en estas páginas.

Que se convierta en conversación.

Que se convierta en escucha.

Que se convierta en acompañamiento real.

Si esta guía te ha dado claridad, te ha hecho pensar o te ha ayudado a entender mejor lo que está pasando, úsala.

Compártela.

Léela con tu hija.

Léela con tu madre.

Léela con quien necesite empezar a mirar el cuerpo desde otro lugar.

Y si sientes que necesitas acompañamiento más profundo, desde el Espacio Semillas y el Método Raíces estoy aquí para seguir caminando contigo.

“Entender el cuerpo antes de intervenirlo es una responsabilidad. Acompañar ese proceso con información clara es un acto de cuidado.”



Referencias científicas

Salud mental y anticonceptivos hormonales

Skovlund CW et al. (2016). Association of Hormonal Contraception With Depression. *JAMA Psychiatry*.
<https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2552796>

Cambios cerebrales y neuroimagen

Pletzer B et al. (2023). Effects of hormonal contraceptives on the brain. *Frontiers in Endocrinology*.
<https://www.frontiersin.org/journals/endocrinology/articles/10.3389/fendo.2023.1129203/full>

Salud ósea en adolescentes

Beksinska ME et al. (2007). Bone mineral density in adolescents using hormonal contraception. *Contraception*. [contraceptionjournal.org/article/S0010-7824\(07\)00089-3/pdf](https://www.contraceptionjournal.org/article/S0010-7824(07)00089-3/pdf)

Sistema inmunitario y riesgo autoinmune

Dørum A et al. (2020). Hormonal contraception and autoimmune disease risk. *Autoimmunity Reviews*.

Fertilidad tras uso prolongado

Gizzo S et al. (2024). Comparison of ovulation resumption after cessation of contraceptives. *Gynecological Endocrinology*.
[chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/09513590.2024.2309349](https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/09513590.2024.2309349)

Metabolismo y eje hormonal

Bahamondes MV et al. (2011). Ease of insertion and clinical performance of the levonorgestrel-releasing intrauterine system. *Contraception*.
[contraceptionjournal.org/article/S0010-7824\(11\)00245-9/pdf](https://www.contraceptionjournal.org/article/S0010-7824(11)00245-9/pdf)



 600 87 22 72

 www.yolandacastillosaludfemenina.com

 yolandacastillo.saludfemenina@gmail.com

 @yolandacastillosaludfemenina

Reserva de derechos y propiedad intelectual

Todos los derechos reservados. Está estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de este material en cualquier medio o formato sin el previo consentimiento y por escrito de la titular del derecho Yolanda Castillo Martíns. Cualquier infracción a esta disposición estará sujeta a las sanciones establecidas en la legislación vigente.

Este material se encuentra registrado ante CEDRO | Centro Español de Derechos Reprográficos.

Anticonceptivos en la adolescencia: lo que sí hay que decir
Guía para madres y adolescentes que quieren decidir con información clara y cuidado
Por Yolanda Castillo Martíns



YOLANDA CASTILLO
MATERNIDAD | CRIANZA | SALUD FEMENINA