

# Inhibición menstrual para adolescentes

## ¿Qué es la inhibición menstrual?

La inhibición menstrual se refiere al uso de medicinas hormonales para que los períodos menstruales sean más leves. En algunos casos, para detenerlos por completo.

## ¿Por qué una persona puede decidir usar la inhibición menstrual?

Hay varias razones por las que se puede decidir inhibir los períodos menstruales. Para algunas personas, los períodos pueden ser abundantes y dolorosos. Hay quienes tienen períodos irregulares que son difíciles de controlar. Para atletas, el período menstrual afecta la actividad deportiva. Hay quienes prefieren no tener el período.

Hay muchas razones médicas para inhibir la menstruación. Por ejemplo, dolor pélvico crónico, endometriosis, síndrome poliquistosis ovárica, dolores de cabeza, sangrados, retraso evolutivo (del desarrollo) y muchas afecciones que pueden dificultar la higiene menstrual.

## ¿Tiene riesgos detener o aligerar mis períodos?

Controlar o detener el período usando medicamentos con hormonas es seguro. Los medicamentos con hormonas para inhibir la menstruación se usan desde la década del 60 y no causan daño al cuerpo. Hay medicinas y métodos que pueden tener algunos efectos secundarios y riesgos que se deben hablar con el proveedor de atención médica.

## ¿Cuánto tiempo toma para aligerar o detener la menstruación?

Todos los métodos para la inhibición menstrual toman un tiempo para comenzar a acortar y bajar la intensidad del período menstrual. En los primeros meses, puede haber cierto sangrado imprevisible que se volverá más ligero o se detendrá después de un tiempo. Puede ser útil anotar en un calendario toda la actividad menstrual (sangrados y manchados intermenstruales). Tanto para reportar a su proveedor de atención médica, como para llevar un control de las mejoras del sangrado y el manchado. Si después de 6 a 12 meses no hay buenos efectos, se puede consultar el proveedor de atención médica acerca de otras terapias.

## ¿Qué opciones hay disponibles?

Existen varias medicinas hormonales para controlar e inhibir los períodos menstruales. Después de consultar la tabla de más abajo, se puede hablar de las opciones disponibles con un proveedor de atención médica.

### Más información

- Medicina Adolescente  
206-987-2028
- Consulte con su proveedor de atención médica
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Mencione el nombre de la persona o la extensión que necesita.



Seattle Children's ofrece servicio gratuito de interpretación para los pacientes, sus familiares y representantes legales sordos, con problemas de audición o con inglés limitado. Seattle Children's tendrá disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor llame al Centro de Recursos para la Familia al 206-987-2201.

Este volante ha sido revisado por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, como las necesidades de su niño son únicas, antes de actuar o confiar en esta información, por favor, consulte al proveedor de atención médica de su hijo.

©2020 Seattle Children's, Seattle, Washington. Todos los derechos reservados.

8/20  
Rev (jw/)  
PE2675S

## Inhibición menstrual para adolescentes

Medicamento	Cómo funciona	Frecuencia	Amenorrea (ausencia del período menstrual)	Ventajas	Desventajas
<b>Pastillas solo de progestina</b>	La pastilla libera hormonas en la sangre.	Una pastilla que se toma todos los días a la misma hora.	La pastilla libera hormonas en la sangre.	Se puede usar si no se puede tomar estrógenos. La dosis se puede cambiar para disminuir el sangrado.	Es necesario cumplir rigurosamente, puede haber sangrado y manchado irregular e imprevisible. Anticonceptivo de menor eficacia. Hay quienes tienen efectos secundarios hormonales como hinchazón abdominal y cambios en el estado de ánimo.
<b>Nexplanon [etonogestrel]</b>	Una barra muy pequeña (más pequeña que un fósforo) se inserta en la piel del brazo que libera la hormona. Etonogestrel.	3 a 5 años	30%	El anticonceptivo más eficaz. Se coloca una vez y dura 3 años.	La mayoría de los seguros lo cubren. Sangrados irregulares e imprevisibles, control menos efectivo del período que con el DIU.
<b>Pastillas anticonceptivas (llamadas anticonceptivos orales combinados [COC] [estrógeno y progestina])</b>	La pastilla libera hormonas en la sangre.	Pastilla que se toma a la misma hora todos los días.	70% en un año cuando se toma continuamente según lo recetado.	Las pastillas se han usado por mucho tiempo y se conocen bien. Puede ayudar con el acné.	Es necesario tomarlas todos los días o puede haber sangrado repentino. Pequeño riesgo de coágulos. Algunas personas tienen efectos secundarios hormonales como dolores de cabeza, hinchazón abdominal y cambios en el estado de ánimo.
<b>DUI - (Levonorgestrel 20mg/D (Mirena o Liletta) [progesterina])</b>	Pequeño dispositivo que se inserta una vez en el útero (en el consultorio) y libera lentamente la hormona. La dosis varía de acuerdo a la marca.	Dura de 5 a 7 años	En 1 año desaparece el período menstrual en el 50% de las personas, y en 5 años para el 60% de las personas.	Se inserta una vez y dura años, muy eficaz, puede mejorar el sangrado fuerte, y la endometriosis. El anticonceptivo más eficaz.	Lo cubren la mayoría de los seguros médicos. Dolor al colocar el IUD y puede salirse antes de tiempo. Es común que haya sangrado inicial repentino y cólicos.
<b>Parche transdérmico [anticonceptivos estrógeno y progestina]</b>	Un parche en la piel que libera la hormona lentamente. Tiene el aspecto de un curita cuadrado.	Un parche nuevo cada semana.	Puede haber menos días de sangrado repentino, pero con este método es necesario tener períodos cada 2 a 3 meses.	Se coloca una vez a la semana en lugar de tomar una pastilla al día. Puede ayudar con el acné.	Pequeño riesgo de coágulos, puede haber efectos secundarios hormonales (ver desventajas de COC). También, efectos secundarios hormonales como dolores de cabeza, hinchazón abdominal y cambios en el estado de ánimo.
<b>Anillo anticonceptivo vaginal [estrógeno y progestina]</b>	Un pequeño anillo flexible que la misma persona se inserta en la vagina. Puede quedar por 3 a 4 semanas.	Cada 3 a 4 semanas.	El uso continuo puede inhibir los períodos pero igual puede haber manchado.	Se coloca una vez a la semana en lugar de tomar una pastilla al día. Puede ayudar con el acné.	Puede tener efectos secundarios hormonales como dolores de cabeza, hinchazón abdominal y cambios en el estado de ánimo.
<b>Inyección depo-Provera (Medroxiprogesterona) progestina [50 mg]</b>	Inyección	Cada 12 semanas.	50-60% en 1 año, 70% en 2 años	Cada 12 semanas, no hay necesidad de recordar tomar la pastilla diaria.	Aumento de peso, sangrado repentino, el uso prolongado puede afectar la densidad ósea, inyección en consultorio cada 3 meses.
<b>Inyección depo-Lupron (GnRh análogo)</b>	Una inyección para reducir la cantidad de estrógeno en el cuerpo.	Cada mes o cada 3 meses.	Cerca del 100% después de las primeras 2 semanas.	Puede proteger los ovarios contra algunos de los efectos de la quimioterapia.	Es caro, el sangrado puede aumentar antes de empezar a disminuir, puede afectar la densidad ósea, puede necesitar terapia hormonal adicional para reducir los efectos como calores o bochornos. No es anticonceptivo.

\*\*Cuanto más densos los huesos, más fuertes son y hay menos probabilidades de fracturas.

Adaptado de Altshuler AL y Hillard PJ. Menstrual suppression for adolescents. Current Opinion in Obstetrics and Gynecology. 2014;26(5):323-31.

# Menstrual Suppression for Adolescents

---

## What is menstrual suppression?

Menstrual suppression refers to using hormone medications to make periods lighter, and in some cases to stop periods completely.

## Why would I choose menstrual suppression?

There are many reasons why you may choose to suppress your periods. For some people, their periods can be heavy and painful. Some have irregular periods that are hard to control. Others are athletes, and their period gets in the way of sports. Some just choose not to have a period.

There are many medical reasons to suppress periods; for example, chronic pelvic pain, endometriosis, polycystic ovary syndrome (PCOS), headaches, bleeding disorders, developmental delay and many conditions can make it hard to control menstrual hygiene.

## Is it safe to lighten or stop my periods?

It is safe to control or stop your period using hormone medications. People have been safely using hormone medications to suppress periods since the 1960s. Using hormonal medications to stop your period does not cause harm to your body. The medications and methods may have some side effects and risks, and you should discuss those with your provider.

## How long will it take for my periods to lighten or stop?

All of the different methods for menstrual suppression will take some time to shorten the length and heaviness of periods. For the first few months, you might have some unpredictable bleeding, but the bleeding will generally lighten or stop over time. Keeping a menstrual calendar (charting your bleeding and spotting) can be helpful: both for updating your healthcare provider and for documenting if you are seeing improvement in bleeding and spotting. If you are not achieving enough suppression of your period after 6 to 12 months, you can talk to your provider about other therapies.

## What are my options?

There are many hormone medication options for controlling and suppressing your period. See the table on the next page, and discuss these options with your healthcare provider.

### To Learn More

- Adolescent Medicine  
206-987-2028
- Ask your child's healthcare provider
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



Seattle Children's offers interpreter services for Deaf, hard of hearing or non-English speaking patients, family members and legal representatives free of charge. Seattle Children's will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201. This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children's. However, your child's needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your child's healthcare provider.

© 2020 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.

8/20  
PE2675

## Menstrual Suppression for Adolescents

Medication	How it works	Frequency	Amenorrhea (lack of period)	Advantages	Disadvantages
<b>Progestin-only pills</b>	Pill releases hormone into the bloodstream.	Pill taken at the same time each day	Up to 76% with high dose progestins at 2 years.	Can be used if you can't take estrogen. The dose can be titrated to decrease bleeding.	Strict compliance is needed, irregular and unpredictable bleeding may happen. Less effective contraceptive. Some experience hormonal side effects such as bloating and moodiness.
<b>Nexplanon [etonogestrel]</b>	A tiny rod (smaller than a match stick) inserted under the skin in your arm. It releases the hormone into the body.	3 to 5 years	30%	Most effective contraceptive. Placed once and lasts 3 years.	The cost is covered by most insurance plans. Irregular and unpredictable bleeding, less effective control of period than IUD.
<b>Birth control pills (Called combined oral contraception [COC]) [estrogen and progestin]</b>	Pill releases hormone into bloodstream.	Pill taken at the same time each day	70% at 1 year when taken continuously as prescribed.	Pills have been in use for a long time and are well understood. May help acne.	Daily compliance is needed or breakthrough bleeding occurs. Small risk of blood clots. Some experience hormonal side effects such as headaches, bloating and moodiness.
<b>IUD - (Levonorgestrel 20mg/D (Mirena or Liletta) [progestin]</b>	A small device that is inserted once into the uterus (in a doctor's office). It releases the hormone slowly into the body. Dose varies by brand.	Lasts 5 to 7 years	50% of people at 1 year don't have their period and 60% at 5 years.	Inserted once and lasts for years, very effective, can improve heavy bleeding and help with endometriosis. Most effective contraception.	The cost is covered by most insurance plans. Pain of placing the IUD, may fall out early. Initial breakthrough bleeding and cramping is common.
<b>Transdermal patch [estrogen and progestin contraception]</b>	A patch worn on your skin that slowly releases the hormone. Looks like a square band aid.	Need to put on a new patch weekly	May have fewer days of breakthrough bleeding, but it is necessary to have periods every 2 to 3 months with this method.	You put it on once a week instead of having to take a pill each day. May help acne.	Small risk of blood clots, some have hormonal side effects (see COC disadvantages). Some experience hormonal side effects such as headaches, bloating and moodiness.
<b>Vaginal contraceptive ring [estrogen and progestin]</b>	Small bendable ring that you insert into the vagina. It can stay in for 3 to 4 weeks.	Every 3 to 4 weeks	Using continuously may suppress periods but you may still have spotting.	You only have to put it in monthly instead of weekly or daily. May help acne.	Some experience hormonal side effects such as headaches, bloating and moodiness. You have to feel comfortable putting it in and taking it out yourself.
<b>Depo-Provera shot (Medroxyprogesterone) 150 mg progestin]</b>	Shot	Every 12 weeks	50-60% at 1 year, 70% at 2 years	Given every 12 weeks so you don't have to remember to take a pill daily.	Weight gain, breakthrough bleeding, prolonged use may affect bone density*, need to go to a clinic for a shot, every 3 months.
<b>Depo-Lupron Shot (GnRh Analog)</b>	Shot that reduces estrogen in the body.	Every month or every 3 months	Close to 100% after the first 2 weeks.	May protect ovaries from some effects of chemotherapy.	Expensive, bleeding may first increase before decreasing, possible effect on bone density*, may need extra hormone therapy to reduce effects such as hot flashes. Not a birth control method.

\*The denser your bones are, the stronger they are and the less likely they are to fracture or break. Adapted from Altshuler AL and Hillard P.J. Menstrual suppression for adolescents. Current Opinion in Obstetrics and Gynecology. 2014;26(5):323-31.