

## DEPRESIÓN, ANSIEDAD, CAMBIOS DE HUMOR... LAS PÍLDORAS ANTICONCEPTIVAS CAMBIAN EL CEREBRO DE LA MUJER



Explode / Shutterstock

*Anna Gebalska-Berekets* - publicado el 27/12/24

*Según un reciente estudio realizado por científicos de Alemania y Estados Unidos, las píldoras anticonceptivas encogen ciertas zonas del cerebro, sobre todo las encargadas de controlar las emociones y los impulsos*

Las píldoras anticonceptivas son muy utilizadas en la actualidad, aunque hace tiempo que se conocen los efectos negativos de su uso. El portal alemán T-Online informa que más de 150 millones de mujeres en todo el mundo las toman actualmente.

En la actualidad, mujeres cada vez más jóvenes recurren a la píldora anticonceptiva. Y ello a pesar de que los estudios demuestran que tomar estos fármacos puede provocar un aumento de peso, incrementar el riesgo de cáncer de mama, especialmente entre las mujeres con carga genética, y que -paradójicamente- disminuye la libido. La píldora anticonceptiva también puede tener un efecto abortivo precoz.

Sin embargo, estos agentes son aún más tóxicos de lo que se pensaba. Estudios recientes demuestran que la píldora puede afectar significativamente al cerebro de la mujer que la toma.

## Los anticonceptivos hormonales modifican el cerebro

En 2023, focus.co.uk publicó un artículo en el que se informaba que "la píldora anticonceptiva puede afectar a regiones del cerebro que procesan el miedo". En el texto, Marcin Powęska cita un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Quebec en Montreal, que demostró que "el grosor de la corteza prefrontal ventral medial (vmPFC) en mujeres que tomaban anticonceptivos orales era menor en comparación con los hombres". Los investigadores subrayaron en sus conclusiones finales que "el uso de la píldora puede afectar de algún modo al comportamiento al alterar la regulación emocional".

La doctora Alexandra Brouillard, de la Universidad de Quebec, explicó entonces que "esta parte del córtex prefrontal se encarga de regular las emociones, como reducir las señales de miedo en el contexto de una situación segura". "El objetivo del trabajo no era detener el uso de anticonceptivos orales, sino concienciar de que la píldora anticonceptiva puede afectar al desarrollo cerebral", señaló el autor del proyecto descrito en la revista *Frontiers in Endocrinology*.

El último estudio, realizado por científicos de Alemania y Estados Unidos, confirma hallazgos anteriores. Los expertos indican que las mujeres que toman la píldora anticonceptiva tienen algunas zonas del cerebro significativamente más pequeñas que las que no utilizan anticonceptivos hormonales. En concreto, se trata de los efectos negativos sobre el funcionamiento del córtex prefrontal, responsable del control del comportamiento y la regulación de las emociones, que ayuda a inhibir los impulsos y optimizar las reacciones emocionales y a adaptarse a las normas y reglas sociales.

Según los neurocientíficos, estos cambios podrían ayudar a explicar por qué las mujeres que tomaban la píldora anticonceptiva eran más propensas a experimentar ansiedad y caer en estados depresivos.



YURII MASLAK / Shutterstock

## Depresión y ansiedad

Otro estudio realizado por el Albert Einstein College of Medicine de Nueva York se centró en el hipotálamo, un importante centro de control del cerebro, responsable, entre otras cosas, de la gestión hormonal. En este caso, los investigadores analizaron resonancias magnéticas de 50 mujeres, entre ellas 21 que tomaban la píldora anticonceptiva. Los especialistas descubrieron que el hipotálamo era un seis por ciento más pequeño en estas mujeres. La reducción del hipotálamo altera ciertas funciones corporales y provoca cambios de humor y estados depresivos más frecuentes.

Carina Heller, neurocientífica y psicóloga de la Universidad de Minnesota, quería entender mejor cómo afecta la píldora anticonceptiva al cerebro, así que tomó anticonceptivos periódicamente durante dos años y durante ese tiempo se sometió a resonancias magnéticas todas las mañanas a las 7:30 en el Hospital Universitario Alemán de Jena. "Para ser sincera, no fue tan difícil porque sabía por qué lo hacía", declaró.

Los médicos la "escanearon" varias veces a lo largo de tres periodos de cinco semanas en 2022 y 2023 (antes de que empezara a tomar anticonceptivos, después de haberlos tomado durante tres meses y durante tres meses después de dejar de tomar la píldora).

¿A qué conclusiones llegó Heller? El experimento mostró una reducción de ciertas partes del cerebro mientras se tomaban anticonceptivos. Algunos análisis muy tempranos sugerían que el volumen de su cerebro y la interconexión de zonas de ese órgano cambiaban durante sus ciclos menstruales, y ambos parecían disminuir ligeramente cuando tomaba la píldora.

### ¿Un trastorno de larga duración?

Los investigadores subrayan que es necesario seguir investigando para comprender los efectos a largo plazo de tomar anticonceptivos hormonales.

El sitio web alemán [geo.de](http://geo.de) recoge algunas conclusiones interesantes del trabajo de neurocientíficos de la Universidad de Barcelona. Resulta que el cerebro de las mujeres también se encoge durante el embarazo, pero en este caso algunas de sus funciones no se ven perjudicadas.

Además, en las mujeres que esperan el nacimiento de un hijo, algunas partes del cerebro se encogen, pero otras se vuelven más eficientes. Después del embarazo, sin embargo, esta situación vuelve a la normalidad. En cuanto a los cambios cerebrales que se producen tras la anticoncepción hormonal, no está claro si los cambios observados son permanentes o si desaparecen al dejar de tomar la píldora. Además, la disminución de ciertas zonas del cerebro tras tomar anticonceptivos hormonales no se tradujo en un aumento de otras funciones cognitivas y funcionales de este órgano.