

lo que haces, la propia responsabilidad de ti mismo y el hecho de estar metido en eso siempre pide sacrificar algo. Cuando eres joven, cuando todo es ilusión y ambiciones de llegar, de poder ser, de soñar con más, el sacrificio no lo notas. Ahora, cuando lo tienes todo, es cuando te das cuenta de que no conoces a tus hermanos menores; yo tengo uno, al que en diez años he visto en cinco o seis ocasiones. No podemos tener nada en común. Eso es lo que sacrificas. Tengo ahora veintisiete años, y empiezo a pensar que no todo es correr y martarte por ahí. Que hay algo más, que queda, y que te hace ser persona, ser hombre.

—¿Dónde empieza o dónde termina la ambición de un campeón?

—No se sabe. Quizá empieza y termina en ti mismo. La ambición no se termina realmente. Lo que se acaba son las posibilidades. Un día te das cuenta de que por mucho que quieras y por mucho que quieran los demás, es prácticamente imposible continuar en el deporte. La vida del deportista, como la de los artistas, es corta. Pero ésta más, si cabe. Me refiero corta en cuanto a la actividad. A mí me gustaría correr toda mi vida en las Olimpiadas, y estar en la nieve en ese momento de tomar la salida, cuando el corazón te late a 150 pulsaciones por minuto. Esa es la ambición que no termina nunca.

—¿Qué edad límite tiene un esquiador?

—Lo lógico es que empiece a los 20 años y a los 30 termine, como máximo. Aunque hay reglas que confirman la excepción. Hay gente que empieza a los 19, y otros que a los 34 siguen corriendo. Todo es cuestión de cómo se lo toma uno, de qué posibilidades tiene, etc. Pero no se trata sólo de la cuestión física, sino también de la psicológica.

—¿Se siente o se piensa algo especial o particular cuando se va a dar el salto?

—Lo que mantiene a un deportista es el momento culminante. Y para mí es ése. Tanto cuando vas a tomar la salida como cuando saltas, que te encuentras a ti mismo, como solo aunque estés rodeado de todos, y de cara a todos al mismo tiempo, incluso a esa serie de dificultades que tiene una carrera. Es vivir tan intensamente unos momentos que parece que pasan meses, incluso años.

## GANADOR EN LA SEMANA INTERNACIONAL DE LA COSTA AZUL... Y PIERNA ROTA

**D**ONDE te rompiste la pierna?

—En unos días de entrenamiento en Francia. Iba un poco lesionado en unas costillas con motivo de una caída que tuve entrenando también, esta-



ba esquiando, y... ¡bueno, gajes del oficio! Te advierto que tengo el cuerpo lleno de tirones, de rasgones musculares, de contracciones, pero es la primera vez que me rompo una pierna: fue el 28 de junio.

—En Francia también has ganado algo, tengo entendido.

—Sí, una competición, el 30 de abril, en una carrera internacional de la Semana Internacional de la Costa Azul, donde gané un «slalom» especial. ¡Ya era hora!

—¿Y la próxima salida a pistas?

—En Bariloche o en Portillo; en cuanto el médico me diga que puedo, me pongo a entrenar y me marcho.

## «AQUI EL ESQUI SE COMIENZA A HACER POR JUEGO»

**A**QUI, en estas tierras, ¿hay una afición determinada por el deporte del esquí?

—Yo creo que hay dos puntos de vista: esquí o cualquier deporte, que ya se hace una necesidad fisiológica, y esquí por necesidades del medio ambiente, aunque ahora no tanto. Mis padres,

por ejemplo, muchas veces tenían que bajar del puerto esquiando, porque allí no podían subir coches, puesto que el puerto se cerraba. Los que vivían apartados, igual. Hoy no llega a ocurrir eso, pero gente de la sierra siente una necesidad de esquiar. Creo que el hecho de que todos los niños puedan hacer un tipo de deporte es bueno, y para mí el esquí es mucho más que bueno, porque nos aleja de lo que hay que hacer por obligación. El esquí es desde muy pequeño, cuando empiezan, como un juego de niños. Se empieza a hacer por juego cuando se tienen pocos años, y a lo mejor llegas a los 65 haciendo como si jugaras. Es, por otra parte, un deporte muy individualista, que lo lleva todo consigo, como es el valor, la decisión, el miedo... En fin, una serie de sensaciones muy gratas y muy bonitas. Te confieso que me siento como en plenitud con el esquí. Y, curiosamente, es un deporte que se va imponiendo cada día, como ha pasado en Estados Unidos, o en Japón. Por otra parte, no necesitas para hacerlo ser ni más joven, ni más maduro. El esquiador que coge sus bastones y se sube a la montaña a hacer un poco de deporte por ahí, solo, se siente compensado de muchas cosas. Es un deporte que llena.

—¿En esta sierra que ya es un poco tuya...

—Nuestra, nuestra. Es nuestra sierra. —... has pensado en ayudar a esos chavales que, a lo mejor, tienen sueños e ilusiones como tú?

—Desde luego, eso seguro. Ya te dije antes que precisamente yo dejé lo que tenía en Andorra, por estar aquí. He empezado a notar que esta sierra es un poco mía, cuando he estado lejos de ella. La lejanía te hace dar cuenta de lo que significa esto, del valor que tiene el pueblo, las gentes, las costumbres... Cosas de las que quizá me sentía un poco despegado por esa ilusión que tienes cuando eres muy joven. Ahora la siento dentro de mí y entiendo cosas que a la hora de la verdad son muy importantes, las más importantes de mi vida. Llevo mucho tiempo pensando en cómo puedo ser útil a mi pueblo. No tengo ambiciones fuera de irme por ahí. Rodeado de esto, no necesito más.

## UN MINISTERIO DE DEPORTES

**H**ABLANDO de estas cosas del pueblo y sus gentes, y sus costumbres, y los recuerdos, a Paco Fernández Ochoa le ha ocurrido algo hermoso: se le han humedecido un poco los ojos, a pesar de

que lo disimulaba por detrás de las gafas de sol. Y ha concluido:

—En lo que más esperanza tengo es en que un día pueda contribuir de alguna manera a que esto que yo siento por el esquí lo sientan otras personas como puedan ser mis hijos, mis hermanos, mis amigos, los hijos de mis amigos... Cada vez, insisto en esto, me preocupa más ser útil a mi pueblo.

—¿Sabes Paco Fernández Ochoa que, hablando de esto, te has emocionado?

—Sí..., no lo he podido remediar. ¡Hay mucha bruma!

—¿Crees que somos un país con derecho a un Ministerio de Deportes?

—Lo que me extraña es que no se haya creado ahora. Políticamente hablando no sé qué dificultades puede entrañar el hecho de crearlo. Me parece absurdo que toda una generación futura dependa, en lo que se refiere al deporte, de otros ministerios, sobre todo cuando se va convirtiendo en una necesidad de cada día. El deporte es también futuro. Los niños aprenden mejor con un juego, y el deporte es el juego que mejor se enseña a los niños. Creo que mucha gente estaba esperando la creación de ese Ministerio, que en aquellos países que tienen conciencia de lo que es el deporte y lo que significa en la formación humana de las generaciones jóvenes, tienen ya. El deporte empieza en el colegio, sigue en la universidad, continúa en los equipos regionales, se federan... Pero en fin, soy consciente de que hay también otros problemas que son más graves y no se han solucionado, al menos hasta ahora.

—¿Va de la última pregunta, Paco?

—Va.

—Deportista. Campeón. 27 años. Dos hijas preciosas. Feliz en la sierra, y capaz de emocionarte cuando se te habla de las cosas sencillas. ¿Crees en Dios?

—Sobre todas las cosas.

Ha hecho una pausa, ha mirado hacia las montañas, se le han perdido los ojos en el perfil de los pinos que suben a la par de la calzada romana hacia el puerto de la Fuenfría y ha seguido diciendo, con la voz como más suave, como más en silencio.

—Porque está dentro de mí. Por esa circunstancia quizá de que desde muy joven me encuentro solo, a pesar de estar rodeado y halagado. Estas cosas te hacen pensar. Y entonces es cuando te arrimas a Dios. A pesar de que a veces digas tacos, o no te comas los santos por los pies. Pero me bastan estas palabras para contestarte: Sobre todas las cosas.

Bárbara, tres años reidores, lo ha conseguido. Ha «trepado» por las muletas de papá, y se le ha colgado del cuello. Un aire fecundo y azul llegaba de las sierras.

Texto y fotos:  
Isabel MONTEJANO MONTERO





# PRIMERAS JORNADAS TÉCNICAS INTERNACIONALES DE PAISAJISMO

## Se celebrarán este mes, organizadas por la Diputación

**L**A Diputación Provincial de Madrid, atenta a la defensa y protección de la riqueza provincial, cada vez siente mayor preocupación por un aspecto que hasta ahora ha sido poco considerado y que cada vez se va alterando de forma alarmante: el paisaje.

La provincia de Madrid, con su enorme explosión demográfica y su desarrollo poco planificado, está sintiendo los efectos de un rápido equipamiento infraestructural, que está dejando una huella profunda en el paisaje, dando lugar muchas

veces a modificaciones irreparables. Recorriendo el territorio provincial encontramos infinidad de atentados al paisaje; urbanizaciones nada integradas en el medio natural circundante, destacando ampliamente en el horizonte; zonas industriales contaminantes en lugares poco adecuados; obras civiles produciendo graves desgarros a la Naturaleza (carreteras, túneles, presas, etc.); almacenes de chatarra en zonas visibles; canteras destructoras de la geomorfología; basureros humeantes en zonas destacadas; y un largo etcétera gravemente preocupante.

Estas necesarias actuaciones, disculpables en parte ante la enorme

demanda, han atendido urgentes necesidades. Se están intentando construir las viviendas precisas y crear los correspondientes puestos de trabajo con el fin de llegar a la ansiada meta de un nivel de vida aceptable. Pero debemos empezar a medir el nivel de vida por la calidad y no sólo por la cantidad. De poco le sirve a un ciudadano disfrutar de una mayor renta monetaria si su vida se desarrolla en ambiente poco agradable donde, además de su trabajo en una ciudad contaminada, antisocial y deshumanizada, no encuentra un campo limpio donde pasar sus ratos de ocio y de descanso, con su paisaje degradado por desordenadas edificaciones urbanas y fabriles, con sus ríos contaminados y donde encontrar una zona verde agradable y debidamente equipada sea poco menos que imposible.

La Diputación Provincial de Madrid cree llegado el momento de llamar la atención a toda persona responsable de una actuación urbana o rural para que, entre sus objetivos primordiales a la hora de proyectar, tenga en cuenta el paisaje como algo fundamental, porque el paisaje es patrimonio de todos y nadie tiene derecho a maltratarlo.

Es importante que los responsables de actuaciones, técnicos al servicio de las corporaciones, frenen por un lado y promuevan por otro, actuaciones acordes con el paisaje, integradas en él y en relación con el suelo y clima, es decir, con la ecología. Hay que medir, antes de actuar, el impacto que cualquier obra, por pequeña que sea, tiene en el equilibrio ecológico de la región. Por desgracia, los efectos de una mala actuación no son visibles a corto plazo, mostrando la Naturale-





za, que tiene un enorme poder amortiguador, las consecuencias de una mala actuación a largo plazo. Estas consecuencias pueden ser catastróficas y en la provincia de Madrid se está vislumbrando un futuro poco esperanzador. La falta de agua, la contaminación de los ríos, la polución atmosférica y el degradado paisaje provincial, tema de nuestras Jornadas, apuntan hacia la necesidad de restituir el equilibrio ecológico, mejorando el paisaje rural y cambiando las actuaciones, integrando en el paisaje las obras y construcciones de acuerdo y no en contra de la Naturaleza.

Sintiendo la Diputación Provincial de Madrid hondamente esta problemática, ha organizado las Jornadas Técnicas Internacionales de Paisajismo, dirigidas principalmente a responsables de la Administración Local, que se desarrollarán en el Castillo de Manzanares el Real el próximo mes de noviembre. Se pretende en estas Jornadas discutir los temas relativos al tratamiento del paisaje, comprobando el tratamiento que ha tenido en otros países, en la idea de obtener conclusiones acerca de la política a seguir en este aspecto.

La Diputación Provincial de Madrid ha invitado a participar en estas Jornadas a las siguientes personalidades:

- Dr. Werkmeister, presidente de International Federation of Landscape Architects, de Alemania.
- Sr. Hunkeller, de la Union International Conservation Nature (U. I. C. N.), de Suiza.
- Dr. Caldeira Cabral, de Portugal.
- Sr. Vilanova, director de los Serviços de Novas Paisagens, de la Secretaría de Estado do Ambiente, de Portugal.
- Sr. Jacobbi, presidente de la Fédération des Parcs Naturels de France, de Francia.
- Srta. Oliveira Ramos, director del Departamento Bioecológico del Gabinete Area de Sines, de Portugal.

Junto a ellas intervendrán, además, sobre temas propios de la provincia de Madrid:



- D. Fernando González Bernáldez, catedrático de Ecología de la Facultad de Ciencias Biológicas de la Universidad Autónoma de Madrid.
- D. Angel Ramos, catedrático de Urbanismo y Paisajismo de la Escuela Técnica Superior de Ingenieros de Montes de la Universidad Politécnica de Madrid.
- D. Domingo Gómez Orea, ingeniero Agrónomo, jefe de la Sección del Medio Físico de la Dirección Técnica de Planeamiento Metropolitano de COPLACO.
- D. José López de Sebastián, ingeniero Agrónomo y Economista.

- Representantes de los Servicios de Vías y Obras y Arquitectura de la Diputación Provincial de Madrid.

Estas Jornadas se desarrollarán durante los días 8, 9, 10 y 11 del próximo mes de noviembre y consistirán en una serie de ponencias sobre temas propios del paisajismo y casos concretos de la provincia de Madrid, seguidas de coloquios.

Como resumen de estas Jornadas se elaborarán las conclusiones, que serán elevadas a los Organos competentes de la Administración, con el ruego de que sean tenidas en cuenta en la futura política del país.

Como organizador y sede de las Jornadas Técnicas actuará el Servicio Forestal de la Diputación Provincial de Madrid.





# LA PEDRIZA, gran atractivo para montañeros y neófitos



**L**OS fines de semana y días festivos son aprovechados por muchos jóvenes madrileños para desplazarse a Manzanares el Real, y después continuar hasta La Pedriza. La mayoría son simples aficionados a la caminata por los montes y acampadas en las proximidades del naciente río Manzanares. Otros, más o menos experimentados, se atreven a hacer algunas escaladas o intentan cuando menos remontar por estrechos senderos las alturas que conducen al Yelmo. De las dos Pedrizas —anterior y posterior— el Yelmo es como un gran imán que atrae la atención de todos. La mole granítica asoma por encima, como dominando el abrupto paisaje de piedras erosionadas por millones de toneladas de agua en la formación de aquel macizo cuando, según los estudiosos, desde el norte se fue vaciando de líquido aquellos lugares. Luego, las lluvias hicieron el resto. Pero la colocación caprichosa de miles de rosas, son como un monumento único a los cataclismos primarios que sufrieron aquellos lugares.

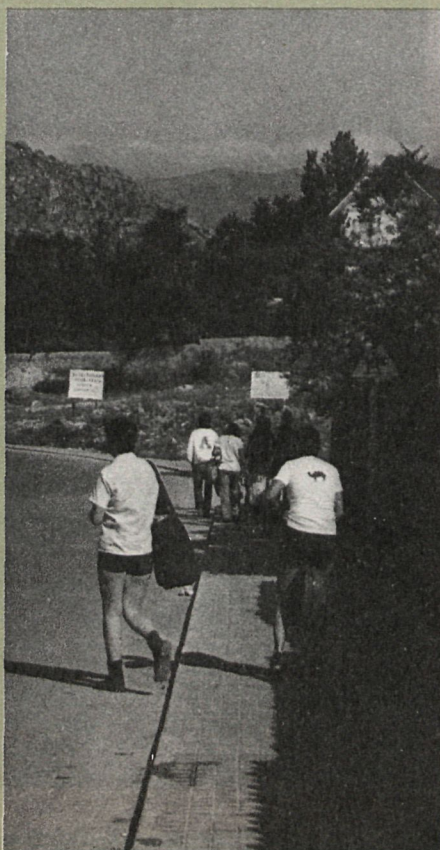
## MADRID MIRA AL NORTE

Nuestra gran ciudad y sus millones de habitantes tienen su «pulmón» en la Sierra de Guadarrama. Por allí nos llega el aire limpio —en días de tormenta, hasta perfumado— y es natural que volvamos la mirada agradecidos hacia quien nos proporciona el aliento vivificador. Madrid mira al norte, en verano e invierno. Los montañeros, con más razón. Cincuenta kilómetros de buen camino —con suficientes comunicaciones por autobús— y ya estamos en Manzanares el Real, punto de partida de excursiones, lugar de reunión en los retornos, donde se cuentan las proezas de uno o dos días de vivir al aire libre. El Ayuntamiento de Manzanares el Real tiene en su balconada una pla-

Un sitio ideal para crear una Escuela de Montaña



La subida al Yelmo, una marcha inolvidable



ca de agradecimiento de la Federación de Montaña, demostración palpable de la constante atención que siempre se prestó a este deporte, con arriesgados rescates, cuando fue preciso.

Ahora, Manzanares el Real tiene un doble atractivo: el restaurado castillo —al que se le está dotando incluso de una iluminación exterior, dada su belleza— y La Pedriza. Los visitantes del castillo, totalmente remozado en su interior por la Diputación Provincial de Madrid, suelen ser en su mayoría niños y jovencitos que acompañan a sus complacientes padres, puesto que ellos son los que han insistido en ir a verlo, bien por la espectacularidad de su conocida construcción o por conversaciones con otros amigos. Estos pequeños, algunos con catorce o quince años, se encuentran con otros de su misma edad que, cargados de mochilas, se congregan junto a los autocares e inician su marcha camino de La Pedriza. Una afición naciente, el deseo de la aventura, prende rápidamente en ellos. A la primera ocasión, se organizan y acuden solos —sin sus padres— dispuestos a todo. Aquí es donde está el peligro. Se ha dicho mil veces que el campo no puede ser cerrado con vallas y menos aún la montaña, con lo cual estos grupos de aspirantes a montañeros se «filtran» hacia cualquier cumbre, sin preparación ni conocimientos suficientes.

## «MORRALEROS» EN VEZ DE MONTAÑEROS

Las gentes del pueblo han encontrado un justo calificativo para estos inexpertos jóvenes. Los llaman «morralleros», puesto que se preocupan de comprar mucho pan, ir cargados excesivamente aunque con atuendos inapropiados. Ante un verano tan irregular como el de este año, suelen producirse bajones del termómetro espectaculares, que pueden dejar ateridos de frío a más de uno de estos descamisados



chavales... No queremos traer aquí en toda su crudeza aquel caso de los dos muchachos que perdieron la vida hace algún tiempo en La Pedriza, pero sí llamar la atención sobre ello e intentar encontrar la solución más rápida y práctica.

Nos consta que la Federación Castellana de Montañismo —al igual que la Española—, tiene un especial interés por que este deporte no aparezca solamente cuando se produce un lamentable accidente. Al no ser competitivo, la prensa y medios de difusión sólo dan noticias de él cuando se ha coronado unos miles de metros que se consideraban infranqueables o al registrarse la muerte de montañeros. Las campañas de divulgación de los federativos han ido —como era lógico— encauzadas a los que empiezan. Recordamos un folleto muy sencillo, con poco texto y elocuentes dibujos, en el que se compendia todo lo que debía o no hacerse. Desde el estudiar el día anterior los itinerarios o rutas a seguir en la excursión, hasta el tipo de calzado o ropa a llevar (incluso la de repuesto o para resguardarse de las inclemencias del tiempo). Era una delicia y cualquiera que lo siguiera al pie de la letra se encontraría con la satisfacción de haber cumplido como un perfecto montañero que quiere y cuida del medio ambiente. Miles de ejemplares se distribuyeron, gracias al patrocinio de una firma comercial. Muchos más harían falta en estos días, si hubiera de atenderse la demanda de los que empiezan a andar por la montaña. Esa montaña que está ahí, en La Pedriza, o en el Pirinero, o en Asturias, Galicia, Granada... Si se

podiera, debería orientarse a todo el mundo para que al pie de la misma, en el pueblo de arrancada, hubiera un experto que facilitara datos a aquellos que más los precisen. Por que, muchas veces, desde Madrid salen muchachos decididos a «partearse» valles y montañas, sin apenas saber cómo manejar una brújula. Desconocen que pueden y deben federarse por muy poco dinero, y que ello les obligará a una concienciación real de la aventura que van a acometer, casi a ciegas. Muchas veces este tipo de excursiones salen bien, más por suerte que por otra cosa. Un joven de diecisiete o diecinueve años no teme a nada, y se arriesga inútilmente.

La Pedriza, por estar más cerca de nosotros, y haber comprobado una y otra mañana (o a última hora de la tarde del sábado) cómo cientos de excursionistas cogen desde Manzanares el Real el camino del Tranco —por cierto, últimamente asfaltado—, para pasar la noche en su tienda de campaña e intentar una buena marcha, nos parece un sitio ideal para que la Federación tuviera una Escuela de Montaña. Un lugar al que pudieran concurrir quien quisiera, para atender de qué va el tema del montañismo. Puede que se evitara con ello no pocas lágrimas, y con una sola que se ahorrasen los padres, compensaría de sobra el esfuerzo.

### AL YELMO, SIN CUERDAS

Esta Escuela en La Pedriza podría contar con guías, conocedores de tan maravilloso macizo, que dirigirían los grupos de excursionistas,

dosificando sus fuerzas y mostrándole lo más interesante del recorrido. Sabido es que el Yelmo puede subirse sin necesidad de ninguna cuerda especial, pues existen caminos relativamente fáciles para cualquiera. Dos horas de remontar entre jaras y tomillos, bordear la gran piedra para entrar por la parte posterior, y la proeza se ha conseguido. Luego, dos horas y media, aproximadamente, para descender. Es algo inolvidable. Pero procuraremos ir con un buen montañero, con el que disfrutaremos mucho más de la marcha.

Insistimos en que los madrileños cuentan en La Pedriza con un «paraje natural de interés nacional», como lo calificó la Comisión Interministerial del Medio Ambiente. Es un sitio incomprable, como creado por la mano de Dios, y al que muchos extranjeros desearían acudir. Nosotros lo tenemos a menos de una hora del domicilio, y hemos de cuidar de él, para que nos corresponda siempre con la extraordinaria belleza que nos brinda. Los buenos montañeros lo tienen como lugar predilecto para sus entrenamientos; los otros, los que empiezan, han de procurar mantenerlo limpio, sin desperdicios que lo afeen. Allí hay sitio para todos, sean caminantes o geólogos. Las pulimentadas piedras recogen el calor solar, mientras el embalse de Santillana, junto al coqueto Castillo de Manzanares el Real, proporciona el grado de humedad ideal. Deportista o excursionista, ha de encontrar acomodo. La Pedriza es el mayor parque natural de los madrileños, y ellos han de ser sus mejores defensores.

Víctor RUIZ





El tromboembolismo,  
ictericia, depresiones,  
amenorreas  
y otros efectos de  
menor importancia



LOS efectos secundarios de los anovulatorios se pueden dividir en dos grandes apartados. Efectos secundarios importantes y efectos secundarios de escasa importancia. Empezaremos por los importantes. El más importante de los efectos secundarios de la píldora, y el que más ha alarmado a la opinión pública, ha sido el del tromboembolismo. Efectivamente, ésta parece ser una de las principales acusaciones que se hacen a los anovulatorios. Se han publicado muchísimos trabajos sobre el efecto del accidente trombótico. Desde el año 1961, en que apareció el primer trabajo, hasta el año 1968, no hubo, en realidad, una constatación científica de la incidencia que la píldora podía tener en el tromboembolismo.

Efectivamente, en los años 67, 68 y 69, ya empezaron a aparecer datos estadísticos en Estados Unidos, Inglaterra, Suecia y en diversos países con experiencia de, por lo menos, diez o doce años, de mujeres que tomaban la píldora. Los resultados que se obtuvieron con estos estudios parecen haber confirmado que la incidencia de estos accidentes en mujeres que toman contraceptivos era muy pequeña. Si es verdad que puede darse una mayor incidencia en mujeres que han padecido ya accidentes tromboembólicos, o que tienen trastornos de la circulación venosa, tales como varices u otras alteraciones sanguíneas que sean favorecedoras de esta enfermedad. También se ha aducido en contra de esta razón que las mujeres que se quedaban embarazadas tenían una mayor tendencia a este tipo de enfermedades.

### LA ICTERICIA

Se han descrito casos de ictericia durante el tratamiento con la píldora. Efectivamente, el estrógeno y el gestágeno se metabolizan principalmente por el hígado, con lo cual supone una sobrecarga hepática innegable en mujeres que han padecido ictericias, hepa-

# Efectos secundarios de la píldora

titis o procesos de insuficiencia hepática.

Otra complicación que pudiera presentarse es la hipertensión. Aunque la hipertensión es rara en la mujer que toma la píldora, debe vigilarse la tensión arterial, antes y después del uso de los contraceptivos. Si las cifras tensionales subieran por la administración de estos fármacos, debiera suspenderse entonces la administración del medicamento.

### DEPRESION

Se han descrito los cambios emocionales y psíquicos que experimenta la mujer al tomar los anovulatorios y, efectivamente, la depresión es una de las complicaciones más frecuentes en el tratamiento con estos medicamentos. La incidencia en las depresiones, la irritabilidad, el cambio de carácter y los descensos de la libido, le sitúan en alrededor de un 20 a un 25 por 100. Esta incidencia tan alta se relaciona con el contenido de uno de los dos productos químicos que tiene el anovulatorio y que es el gestágeno. Parece ser que la importancia de estas depresiones aumenta con la duración del tratamiento y por tanto, como es lógico, es mucho más alta su incidencia en mujeres que presentan anteriormente trastornos de la personalidad, neurosis de angustia o depresiones.

Hay actualmente píldoras de baja dosificación, que atenúan estas alteraciones o efectos depresivos que se constatan fácilmente en muchas mujeres.

### AMENORREA

Ya desde un principio, junto con el anterior efecto secundario, se vio claramente que la amenorrea o falta de la regla era una de las complicaciones más frecuentes del uso de la píldora. Normalmente, estas amenorreas no se dan en las primeras tomas del medicamento, sino que se dan en mujeres que llevan bastante tiempo en el uso de la píldora, sobre todo en aquellas que lo hacen de una manera continuada por el espacio de muchos meses, incluso años, sin

establecer una pausa para que se restablezca el ciclo ovárico normal con una menstruación fisiológica normal. En estas mujeres, por lo general, al suspender la píldora, se produce una amenorrea de tres, cuatro, cinco meses y, en algunas, mucho más tiempo, que requieren tratamiento. Normalmente, sin el tratamiento, vuelve a restablecerse el ciclo ovárico; pero con un tratamiento adecuado pueden volver otra vez los ciclos normales.

Es necesario observar que, cualquier mujer que tome la píldora lo ha podido comprobar personalmente, que en el período de descanso, en el mes de descanso, la regla suele retrasarse, aun normalmente y estableciendo un período corto de administración de la píldora, un retraso en la menstruación que puede oscilar de los diez a los quince o veinte días.

Otro trastorno, no demostrado y que ha producido mucha inquietud en la mujer, ha sido la influencia que tenía o podría tener la administración de la píldora y su relación con el cáncer genital. No está demostrado en absoluto, en la experiencia que se tiene sobre la administración de este medicamento, de cerca ya de veinte años, que hay ninguna relación entre el cáncer genital y los contraceptivos.

Al igual que otra serie de fenómenos atribuibles a la píldora, como los posibles efectos sobre el feto, sobre el próximo niño. No existe ninguna diferencia entre niños nacidos vivos, entre mujeres que hayan tomado la píldora antes y mujeres que no la hayan tomado. No existe, por tanto, ningún efecto nocivo para el feto, aunque el embarazo se produzca a continuación de la pausa de píldora.

### EFFECTOS MENORES

Los efectos llamados menores son similares, como los que se presentan en una gestación y que pueden ser: astenia, ingurgitación mamaria, pérdida de la libido, vaginitis, náuseas...

Otro de los fenómenos que pueden ocurrir es el aumento de peso, que es otro efecto secundario. Se debe a un aumento del apetito junto con una retención de agua, debido a la administración del medicamento, y que suele remitir al tercer mes de estar tomando la píldora, en el cual el peso se estabiliza y permanece constante.

El dolor de cabeza también es uno de los efectos secundarios menores que se presenta en la mujer y sobre todo se presenta, más que cuando se toma la píldora, en el intervalo de la pausa de un mes de tratamiento al otro.

Se puede presentar también lo que se llama el fenómeno de spotting, que son sangrados menstruales, mientras se está administrando la píldora, que normalmente es una pequeña muestra, aunque puede sangrar más alarmantemente y que normalmente se soluciona con una sobredosificación de la píldora, hasta acabar ese ciclo y que suele desaparecer en futuros ciclos de la mujer. Es un sangrado por disrupción o escasez de dosificación hormonal.

Carlos RUIZ SOTO

