

## ANTICONCEPCION HORMONAL

### PARCHE ANTICONCEPTIVO

- **¿Qué es el parche anticonceptivo?**

Es un método anticonceptivo eficaz que contiene las mismas hormonas que la píldora, de la que únicamente se diferencia en la forma de absorción (con los parches es a través de la piel).



- **¿Cuándo debo ponerme el parche la primera vez?**

El primer día de la regla; entonces, ofrece seguridad anticonceptiva desde ese mismo ciclo. Si lo inicia más tarde, debe protegerse con el preservativo hasta una semana después.

El envase contiene tres parches iguales. Si el primer parche se lo pone un lunes, los siguientes se los colocará también los lunes de las dos semanas siguientes. El lunes de la cuarta semana no se pondrá nada y, a los pocos días, le bajará la regla; el siguiente envase lo iniciará el quinto lunes.

- **¿Cómo debo ponerme el parche?**

Siempre se lo ha de colocar sobre piel seca, sana y sin vello, evitando las cremas en la zona de aplicación. Las regiones del cuerpo donde se pueden adherir son: nalgas, abdomen, parte superior de la espalda y zona superior externa de los brazos.

Cuando se lo ponga, debe evitar tocar la superficie adhesiva; presione firmemente el parche con la palma de la mano durante diez segundos y luego pase el dedo por los bordes para comprobar que se encuentra bien pegado. El siguiente parche lo puede colocar en una de las otras zonas recomendadas o en la misma zona, pero no en el mismo punto.

- **¿Puedo realizar mis actividades diarias normalmente?**

Sí. El parche se adhiere perfectamente a la piel, de manera que puede realizar actividades como ducharse, nadar o hacer ejercicio.

- **¿Qué debo hacer si olvido cambiarme el parche?**

Si ocurre en el primer cambio de parche, debe colocar el nuevo lo antes posible y utilizar el preservativo durante una semana. A partir de ese momento, el día de la semana de cambio del parche será el mismo en el que se haya aplicado este último. En caso de que el olvido lo sufra en las siguientes semanas, actúe como sigue:

- Si el retraso en la aplicación es inferior a 48 horas, no pasa nada. Colóquese el parche lo antes posible y mantenga el día de cambio.
- Si el retraso es superior a 48 horas, debe comenzar un nuevo ciclo de cuatro semanas, colocándose el primer parche en cuanto se acuerde; habrá un nuevo día de cambio y utilizará el preservativo durante una semana.

- **¿Qué debo hacer si el parche se despega?**

Si se despega durante un tiempo inferior a 24 horas, no pierde eficacia; simplemente aplíquese un nuevo parche de inmediato. Si el tiempo es superior a 24 horas o no sabe cuánto tiempo ha pasado, comenzará inmediatamente un nuevo ciclo de tres parches (por lo tanto, cambiará el día de la semana en que hará el cambio) y utilizará el preservativo durante siete días.

## ANILLO VAGINAL

- **¿Es un método anticonceptivo seguro?**

Sí, puesto que contiene los mismos componentes que la píldora. Se diferencia de ésta en que la absorción se produce a través de la vagina.

- **¿En qué consiste este método?**

Se trata de un anillo de plástico flexible y transparente de 5,4 centímetros de diámetro. En el interior del anillo se encuentran las hormonas que se van liberando progresivamente. En las farmacias están almacenados en frigorífico; una vez sacados de la nevera, caducan a los cuatro meses.

- **Al comenzar a usarlo, ¿desde cuándo me puedo fiar de él?**

La primera vez que utilice el anillo vaginal ha de introducirlo entre los días uno y cinco del ciclo menstrual; además, utilizará el preservativo durante la primera semana de uso.

- **¿Cómo se introduce y retira el anillo?**

La introducción es muy fácil y no es dolorosa: colóquese en una posición cómoda, pliegue el anillo entre los dedos índice y pulgar, e introdúzcaselo hasta el fondo de la vagina. No importa la posición que ocupe dentro de la vagina, ya que la absorción de las hormonas que contiene es la misma.

La retirada tampoco presenta dificultad alguna: simplemente introduzca el dedo índice en la vagina y tire del anillo con el dedo en forma de gancho

- **¿Se puede salir accidentalmente el anillo?**

Es muy raro. Si se diera el caso y se da cuenta en menos de tres horas, enjuáguelo con agua tibia o fría (nunca caliente) y vuelva a colocárselo. En caso de que el tiempo sea superior a tres horas o no sepa cuánto tiempo ha pasado, se colocará un nuevo anillo vaginal que durará tres semanas; asimismo, debe usar el preservativo durante una semana desde el cambio.

- **¿Cuánto tiempo debe permanecer?**

El anillo debe permanecer en la vagina tres semanas. Si comienza un jueves, lo retirará el tercer jueves; varios días después le bajará la regla. Pasada esa semana de descanso (también un jueves), se colocará un nuevo anillo vaginal.

**¿Puede notar mi pareja en las relaciones sexuales?**

Generalmente no. Algunas veces puede notarlo durante el coito, aunque no suele causar molestias.

**¿Puedo usar tampones con el anillo?**

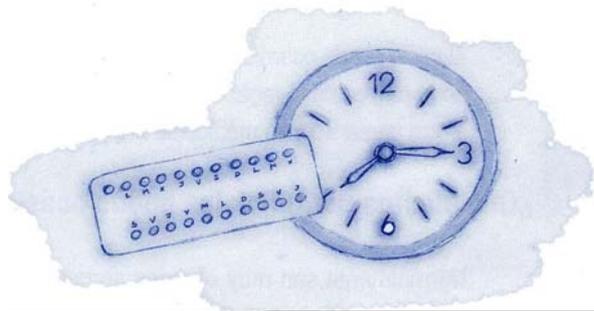
Sí. En los casos excepcionales en los que coincida que el día que se ha de colocar el anillo está con la regla, debe insertar primero el anillo y luego el tampón. Para retirar éste, debe tener precaución y vigilar que no arrastra accidentalmente el anillo.

## ANTICONCEPTIVOS ORALES

- **¿Cuál será el más adecuado para mí?**

Su médico le recomendará el más adecuado según sus características. Habitualmente, no hay que realizar exploraciones especiales ni análisis para empezar a tomar la píldora; únicamente, su médico le hará una serie de preguntas sobre enfermedades o medicamentos que toma, y le medirá la tensión arterial.

- **¿Es efectiva desde el primer ciclo?**



Si se inicia la toma el primer día de la menstruación, la píldora ofrece cobertura desde ese momento. Si se inicia después (hasta el quinto día), es recomendable añadir un método de refuerzo (preservativo) durante una semana.

- **¿Cómo debo tomarla?**

La toma ha de ser diaria y a la misma hora (no se recomiendan diferencias en la hora de la toma superiores a dos o tres horas). Si su envase contiene 21 comprimidos, debe realizar siete días de descanso tras acabarlo (este periodo le bajará la regla) y al octavo día comenzar un nuevo envase. El día de la semana en que comience a tomar la píldora ha de coincidir con el marcado en la parte superior del blíster donde se encuentran los comprimidos.

En el caso de que su envase sea de 28 comprimidos, ha de tomar uno cada día, sin días de descanso, la regla le vendrá cuando esté tomando los últimos.

- **Se me olvidó tomar una pastilla, ¿pasa algo?**

En caso de que el retraso de la toma sea inferior a 12 horas, deberá ingerir la píldora lo antes posible y seguir con la siguiente toma a la hora habitual; no es necesario hacer nada más. Si el retraso es superior a 12 horas, tomará la píldora olvidada y utilizará un método de barrera (preservativo) durante siete días. Si el olvido se produjera en la tercera semana, no realice descanso y comience de inmediato el siguiente envase; no presentará menstruación en este ciclo.

- **¿Qué debo hacer si tengo vómitos o diarrea?**

Si aparecen vómitos durante las cuatro horas que siguen a la toma de la píldora, repita la toma utilizando un envase de reserva y continúe después con la pauta habitual. En caso de diarrea, proceda de la misma forma. Cuando los vómitos y la diarrea sean continuos, debe tomar las pastillas normalmente y utilizar el preservativo mientras duren los vómitos y la diarrea, hasta una semana después de que desaparezcan.

- **No me ha bajado la regla, ¿qué hago?**

Al inicio puede ocurrir, pero siempre debe hacerse un test de embarazo si tras siete días de descanso no le ha venido la regla. En caso de que se repita en más de dos ciclos, quizás tenga que cambiar a otro preparado; su médico se lo indicará.

- **¿Qué efectos perjudiciales puede ocasionarme la píldora?**

Normalmente son muy escasos porque se utilizan dosis muy pequeñas de hormonas; no está demostrado que produzcan aumento de peso ni que disminuyan el apetito sexual. En los dos o tres primeros meses pueden aparecer náuseas, dolor de cabeza, tensión mamaria y sangrado vaginal entre las reglas; estos efectos suelen desaparecer pasado este periodo de tiempo. Es muy importante no fumar, controlar la tensión arterial los primeros meses y seguir una dieta equilibrada y saludable.

- **¿Me protege frente a las enfermedades venéreas y el SIDA?**

No. Si existe riesgo en una relación sexual, debe usar también el preservativo.

- **¿Puedo cambiar el día que me toca la regla?**

Sí. En las presentaciones de 21 comprimidos, la regla le bajará tres o cuatro días después de iniciar el periodo de descanso, por lo que puede adelantar la siguiente menstruación si acorta o suprime este periodo. Si no realiza descanso y toma los envases seguidos, no tendrá la regla. Nunca debe estar más de siete días sin tomar los comprimidos; en caso de que lo hiciese, debe utilizar el preservativo durante una semana. Si está tomando una presentación de 28 comprimidos, consulte con su médico.

- **¿Cada cuánto tiempo debo descansar de tomar la píldora?**

Suspender la toma de la píldora cada cierto tiempo no es necesario ni aporta ningún beneficio.

- **¿Puedo ingerir otros medicamentos si tomo la píldora?**

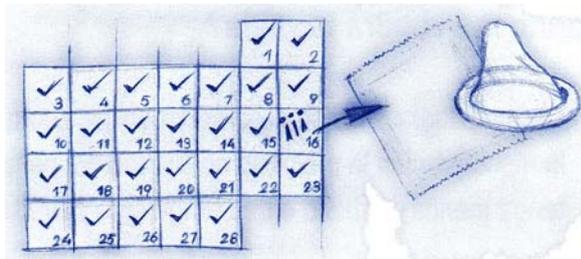
Existen pocos medicamentos que resten eficacia a la píldora, pero si toma uno nuevo debe consultarlo con su médico, sobre todo si se trata de antibióticos. Ante la duda, utilice también el preservativo.

## MINIPILDORA

- **¿Qué es la minipíldora?**

La mayoría de los anticonceptivos orales contienen dos hormonas (estrógeno y gestágeno). La minipíldora únicamente contiene el gestágeno y está indicada para las mujeres que están lactando y para aquellas que no toleran los estrógenos.

En España, la única que existe comercializada recibe el nombre de Cerazet®.



- **¿Cómo debo tomarla?**

El envase contiene 28 comprimidos ordenados por el día de la semana; el primer día de su regla ha de tomar el primer comprimido haciéndolo coincidir con el día de la semana indicado en el blister.

Si estuviera lactando, debe iniciar la toma a partir de la primera semana del parto; en caso de haber transcurrido más de un mes, ha de utilizar el preservativo durante siete días. Es muy importante ingerirla todos los días sin descansar; es decir, al terminar un envase debe comenzar uno nuevo.

Tómela siempre a la misma hora; para que no pierda su eficacia, no debe ingerirla con más de tres horas de diferencia de un día a otro.

- **¿Qué debo hacer si me olvido de tomar un comprimido?**

Si el retraso es inferior a tres horas, no hay problemas; tome el comprimido olvidado inmediatamente y disfrutará de la misma protección.

Si el retraso es superior a tres horas, tome el comprimido olvidado lo antes posible. Durante ese ciclo, la protección no será total y deberá utilizar el preservativo en sus relaciones hasta una

- **¿Qué tengo que hacer si vomito?**

En caso de que hayan pasado menos de cuatro horas desde la toma, ha de repetir la misma (preferiblemente de un envase de reserva que tenga); tendrá que protegerse durante una semana con preservativo.

Si han transcurrido más de cuatro horas, no tiene por qué preocuparse; siga tomando sus comprimidos normalmente.

En el caso de vómitos y diarrea persistentes, ingiera las pastillas normalmente y, además, utilice el preservativo en sus relaciones durante el tiempo que duren los vómitos y/o la diarrea hasta una semana después de que desaparezcan.

- **¿Cuándo me vendrá la regla?**

La minipíldora ocasiona reglas irregulares, lo que no resta eficacia anticonceptiva. Puede que la menstruación la presente normalmente, pero también es posible que no le baje la regla, que tenga menos cantidad o que tenga más cantidad de lo habitual en algunos ciclos.