

## ANTICONCEPCIÓN HORMONAL COMBINADA VÍA ORAL “PÍLDORA”



### NORMAS DE USO:

- Comienza con la primera píldora el primer día de la regla
- Conviene que la tomes siempre en el mismo momento del día.
- Tomas una diaria 21 días, y luego descansas 7 días, 28 días en total cada ciclo.
- En los días de descanso tendrás un sangrado que sustituye a la menstruación natural.
- Comienza un nuevo envase al día siguiente de la pausa, aunque no haya terminado la “regla” artificial.
- Con los preparados que tienen 21 comprimidos activos y 7 de placebo (sin hormonas), la toma es continua, sin paradas entre ciclo e ciclo.
- Si comienzas correctamente es eficaz desde la 1ª píldora.

### ¿QUÉ HACER SI..?

SITUACIONES	RIESGO DE FALLO	ACTUACIÓN
Olvidas una píldora activa.	No.	La tomas antes de las 24 horas de retraso y continua tomando las siguientes como de costumbre.
Olvidas dos o más píldoras activas.	Sí.	Desecha las no tomadas, continúa como siempre con las restantes y usa preservativo los 7 días siguientes.
Vomitas antes de haber pasado 3h. desde la toma.	Sí.	Toma otra píldora en cuanto ceda el malestar, cuida de respetar el plazo de 24 horas.
Tienes vómitos y/o diarreas severas (más de 24 horas).	Sí.	Suspende la píldora hasta el cese de los vómitos o diarreas. Usa preservativo hasta reiniciar la toma. Comienza como si fuese la primera vez.
Retrasas el comienzo del siguiente envase.	Sí	Toma la píldora en ese momento y utiliza preservativo 7 días.
Toma de medicamentos: - Antiepilépticos. - Rifampicina. - Hierba de San Juan. - Anti-retrovirales. -	Sí.	Informa al médic@, por que puede disminuir la eficacia anticonceptiva de la píldora.
Toma de medicamentos: Antibióticos, Analgésicos, Antiinflamatorios, Antidepresivos, etc.	No.	Continua con las píldoras como de costumbre.

## ANTICONCEPCIÓN HORMONAL COMBINADA

Es un método reversible, seguro para la salud y muy eficaz. Su eficacia es del 92 a 99,7%.

Contiene hormonas similares a las que se producen en los ovarios: estrógenos y gestágenos.

Su mecanismo de acción es suprimir la ovulación.

Hay diferentes preparados y todos tienen una composición similar aunque sea la dosis de estrógeno o el tipo de gestágeno diferente.

Existen distintas vías de administración: oral (“la píldora”), transdérmica (el parche) y vaginal (el anillo). Actualmente hay preparados (vía oral) financiados por la Seguridad Social.

Se administran las hormonas de forma periódica durante tres semanas dejando una semana de “descanso” durante la cual se produce un sangrado similar a una menstruación generalmente de cantidad y duración más escasa. Hay preparados que tienen 21 comprimidos activos y 7 de placebo (sin hormonas), la toma es continua, sin paradas entre ciclo y ciclo y el sangrado se produce cuando se toman las píldoras placebo.

No existe riesgo de embarazo durante esta semana.

La anticoncepción hormonal combinada tiene efectos beneficiosos y puede ocasionar efectos secundarios que suelen ser comunes a todas las vías de administración.

Se consideran efectos beneficiosos la reducción de la cantidad, la duración y el dolor de regla, la regulación del ciclo menstrual, la mejoría del acné y la protección frente a determinados cánceres ginecológicos (ovario y endometrio).

Los efectos secundarios si se producen, suelen ser leves y ocurren durante los tres primeros meses, lo habitual es que desaparezcan espontáneamente en ese tiempo.

Los efectos secundarios más frecuentes son:

- Dolor de cabeza: Tienes que consultar si no cede pasados los tres primeros meses, si aumenta de frecuencia y/o intensidad y/o se acompaña de náuseas, vómitos, pérdida de visión.
- Dolor en las mamas: Habitualmente mejora con el paso del tiempo. Si persiste o te resulta incómodo puedes consultar.
- Alteración del carácter y/o disminución de la apetencia sexual: A veces se debe no tanto al método como a otros factores, estrés, carga de trabajo o a dificultades en la relación pareja. Si persiste debes consultar.
- Alteraciones del ciclo, pueden ser de diferentes formas:
  - Sangrado escaso o sangrado como una menstruación entre reglas: suelen ceder espontáneamente pasados los tres primeros meses. Te pueden resultar incómodos pero no afectan a tu salud. Asegúrate que has cumplido correctamente las normas de uso, si el cumplimiento ha sido correcto no disminuyen la eficacia del método. Debes consultar si el problema persiste.
  - Ausencia de sangrado en la semana de descanso: Es un efecto común con algunas dosis hormonales y cuando llevamos mucho tiempo con este método. Asegúrate que has cumplido correctamente las normas de uso, si el cumplimiento ha sido correcto no es señal de embarazo. Si persiste y te resulta molesta puedes consultar.
- Efectos secundarios propios de cada vía de administración:
  - Náuseas y/o vómitos: ocurren con la administración oral. Pueden mejorar si tomas la píldora antes de irte a dormir o con las comidas.
  - Irritación de la piel donde está el parche: prueba a cambiar el parche de sitio y si no cede puedes consultar.
  - Aumento del flujo vaginal con el anillo, debes consultar si te provoca molestias.

Recuerda este método no protege de las Infecciones de Transmisión Sexual. Debes usar preservativo si crees que en tus relaciones puede existir riesgo de contagio.

Si no lo has utilizado correctamente solicita la anticoncepción de urgencia en cualquier centro de salud, puntos de atención continuada y centros de orientación familiar.