

ANTICONCEPCIÓN HORMONAL COMBINADA VÍA ORAL “PÍLULA”



NORMAS DE USO:

- Comeza coa primeira pílula o primeiro día da regra.
- Convén que a tomes sempre no mesmo momento do día.
- Tomas unha diaria 21 días, e logo descansas 7 días, 28 días en total cada ciclo.
- Nos días de descanso terás un sangrado que substitúe a menstruación natural.
- Comeza un novo envase o día seguinte da pausa, aínda que non rematase a “regra” artificial.
- Cos preparados que teñen 21 comprimidos activos e 7 de placebo (sen hormonas), a toma é continua, sen paradas entre ciclo e ciclo.
- Si se comeza axeitadamente é eficaz desde a 1ª pílula.

QUE FACER SE..?

SITUACIÓNS	RISCO DE FALLO	ACTUACIÓN
Esqueces unha pílula activa.	NON	Tómaa antes das 24 horas de atraso e continúa tomando as seguintes como de costume.
Esqueces dúas ou máis pílulas activas.	SI	Rexeita as non tomadas, continúa coma sempre coas restantes e usa preservativo os 7 días seguintes.
Vomitais antes de que pasasen 3 h dende a toma.	SI	Toma outra pílula en canto ceda o malestar, coida de respectar o prazo de 24 horas.
Tes vómitos e/ou diarreas severas (máis de 24 horas).	SI	Suspende a pílula ata que cesen os vómitos ou diarreas. Usa preservativo ata reiniciar a toma. Comeza como se fose a primeira vez.
Atrasas o comezo do seguinte envase.	SI	Toma a pílula nese momento e utiliza preservativo 7 días.
Toma de medicamentos: - Antiepilépticos. - Rifampicina. - Herba de San Xoán. - Anti-retrovirais. -	SI	Informa ao persoal sanitario porque pode diminuír a eficacia anticonceptiva.
Toma de medicamentos: antibióticos, analxésicos, antiinflamatorios, antidepresivos, etc.	NON	Continúa coas pílulas coma de costume.

É un método reversible, seguro para a saúde e moi eficaz. A súa eficacia é do 92 á 99,7%.

ANTICONCEPCIÓN HORMONAL COMBINADA

Contén hormonas similares ás que se producen nos ovarios: estróxenos e xestáxenos.

O seu mecanismo de acción é suprimir a ovulación.

Hai diferentes preparados e todos teñen unha composición similar aínda que sexa a dose de estróxeno ou o tipo de xestáxeno diferente.

Existen distintas vías de administración: oral (“a pílula”), transdérmica (o parche) e vaxinal (o anel). Actualmente hai preparados (vía oral) financiados pola Seguridade Social.

Adminístranse as hormonas de forma periódica durante tres semanas deixando unha semana de “descanso” durante a que se produce un sangrado similar a unha menstruación, xeralmente de cantidade e duración máis escasa. Hai preparados que teñen 21 comprimidos activos e 7 de placebo (sen hormonas), a toma é continua, sen paradas entre ciclo e ciclo e o sangrado prodúcese cando se toman as pílulas placebo.

Non existe risco de embarazo durante esta semana.

A anticoncepción hormonal combinada ten efectos beneficiosos e pode ocasionar efectos secundarios que adoitan ser comúns a todas as vías de administración.

Considéranse efectos beneficiosos a redución da cantidade, a duración e a dor de regra, a regulación do ciclo menstrual, a melloría da acne e a protección fronte a determinados cancros xinecolóxicos (ovario e endometrio).

Os efectos secundarios se producen, adoitan ser leves e ocorren durante os tres primeiros meses, o habitual é que desaparezan espontaneamente nese tempo.

Os efectos secundarios máis frecuentes son:

- Dor de cabeza: tes que consultar se non cede pasados os tres primeiros meses, se aumenta de frecuencia e/ou intensidade e/ou se acompaña de náuseas, vómitos, perda de visión.
- Dor nas mamas: habitualmente mellora co paso do tempo. Se persiste ou che resulta incómodo podes consultar.
- Alteración do carácter e/ou diminución da apetencia sexual: ás veces débese non tanto ao método como a outros factores, estrés, carga de traballo ou a dificultades na relación de parella. Se persiste debes consultar.
- Alteracións do ciclo, poden ser de diferentes formas:
 - Sangrado escaso ou sangrado como unha menstruación entre regras: adoitan ceder espontaneamente pasados os tres primeiros meses. Pódenche resultar incómodos pero non afectan á túa saúde. Asegúrate de que cumpriches correctamente as normas de uso, se o cumprimento foi correcto non diminúen a eficacia do método. Debes consultar se o problema persiste.
 - Ausencia de sangrado na semana de descanso: é un efecto común con algunhas doses hormonais e cando levamos moito tempo con este método. Asegúrate de que cumpriches correctamente as normas de uso, se o cumprimento foi correcto non é sinal de embarazo. Se persiste e che resulta molesta podes consultar.
- Efectos secundarios propios de cada vía de administración:
 - Náuseas e/ou vómitos: ocorren coa administración oral. Poden mellorar se tomas a pílula antes de ir durmir ou coas comidas.
 - Irritación da pel onde está o parche: proba a cambiar o parche de sitio e se non cede podes consultar.
 - Aumento do fluxo vaxinal co anel, debes consultar se che provoca molestias.

Lembra, este método non protexe das Infeccións de Transmisión Sexual. Debes usar preservativo se cres que nas túas relacións pode existir risco de contaxio.