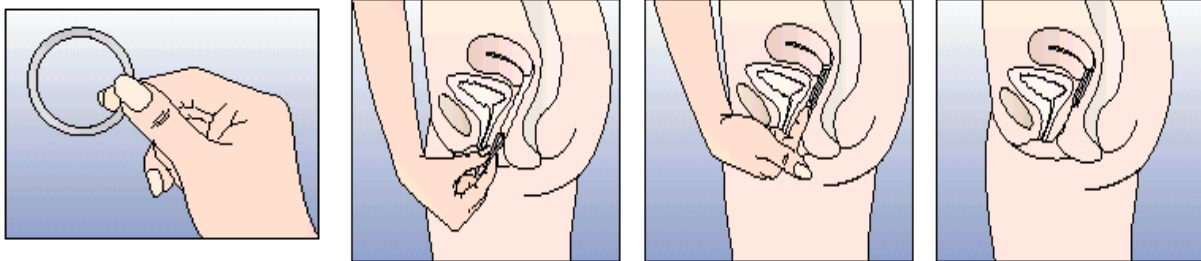


ANTICONCEPCIÓN HORMONAL VÍA VAGINAL “ANILLO”



NORMAS DE USO

Para la inserción en la vagina escoge la posición que te resulte más cómoda, por ejemplo, apoyando un pie en el inodoro, en cuclillas o tumbada. Coges el anillo entre el dedo pulgar e índice y lo introduces en la vagina.

- Introduce el anillo en la vagina el primer día de la regla.
- Déjalo dentro de la vagina durante 3 semanas.
- Extrae el anillo transcurridas las 3 semanas.
- Estás sin anillo 7 días durante los cuales tendrás un sangrado que sustituye a la regla natural.
- Pasados los 7 días de descanso te colocas un anillo nuevo aunque no hayas terminado la “regla” artificial. Empiezas un nuevo ciclo.
- Conviene que elijas el mismo momento del día para poner o extraer el anillo.
- Si comienzas correctamente es eficaz desde el 1^{er} día que te pones el anillo.

Debe coincidir la colocación y la extracción del anillo en el mismo día de la semana.

Recuerda que el anillo no debe estar fuera de la vagina más de 3 horas. Si te lo quitas o lo expulsas, lava el anillo con agua fría o tibia (no agua caliente) y pónelo de nuevo en la vagina.

¿QUÉ HACER SI..?

SITUACIONES	RIESGO DE FALLO	ACTUACIÓN
Estás más de 3 horas sin anillo	Si	Ponte el anillo en ese momento y usa preservativo 7 días
Tienes puesto el anillo más de 21 días y menos de 28 días.	No	Extrae en ese momento el anillo, descansa 7 días y comienza un nuevo ciclo
Tienes puesto el anillo más de 28 días	Si	Extrae el anillo, ponte otro en ese momento y usa preservativo 7 días.
Retrasas el comienzo del siguiente ciclo (después de la semana de descanso)	Si	Ponte el anillo y usa preservativo 7 días.
Tomas medicamentos: - Antiepilépticos. - Rifampicina. - Hierba de San Juan. - Anti-retrovirales.	Si.	Informa al personal sanitario porque pueden disminuir la eficacia del anillo anticonceptivo.
Tomas medicamentos: Antibióticos, Analgésicos, Antiinflamatorios, Antidepresivos, etc.	No.	Continúa con el anillo 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.