

## ANTICONCEPCIÓN HORMONAL VÍA TRANSDÉRMICA “PARCHE”



### NORMAS DE USO

Elige la zona del cuerpo donde te quieres colocar el parche: nalgas, brazo, hombro o abdomen.

La zona que has elegido debe estar seca, sin cremas e intacta.

- Ponte el primer parche el primer día de la regla presionando bien sobre la zona anatómica que has elegido.
- Cambia el parche cada 7 días coincidiendo siempre en el mismo día de la semana, hasta un total de 3 parches por ciclo. Lo puedes colocar en la misma zona anatómica pero en diferente lugar para evitar irritaciones.
- Conviene que elijas el mismo momento del día para hacer el cambio de un parche por otro.
- Quítate el último parche y deja una semana de descanso, durante la cual tendrás un sangrado que sustituye la regla natural.
- Pasados los 7 días de descanso te colocas un nuevo parche aunque no hayas terminado la “regla” artificial, empiezas un nuevo ciclo.
- Si comienzas correctamente es eficaz desde el 1<sup>er</sup> parche.

Debe coincidir la colocación de los parches en el mismo día de la semana

### ¿QUÉ HACER SI..?

SITUACIONES	RIESGO DE FALLO	ACTUACIÓN
Se te despega el parche durante menos de 24 horas.	No	Pega el actual o lo cambias por otro.
Se te despega el parche durante más de 24 horas.	Sí	Pon uno nuevo y comienza un nuevo ciclo, utiliza preservativo durante 7 días.
Retrasas el cambio del parche igual o menos de 48 horas.	No	Coloca uno nuevo.
Retrasas el cambio del parche más de 48 horas.	Sí	Pon uno nuevo y comienza un nuevo ciclo, utiliza preservativo 7 días.
Retrasas el comienzo del siguiente envase.	Sí	Pon el parche en ese momento y utiliza preservativo 7 días.
Tomas medicamentos: - Antiepilépticos. - Rifampicina. - Hierba de San Juan. - Anti-retrovirales.	Sí.	Informa @I médic@, por que pueden disminuir la eficacia del parche anticonceptivo.
Tomas medicamentos: Antibióticos, Analgésicos, Antiinflamatorios, Antidepresivos, etc.	No.	Continúa con el parche 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.