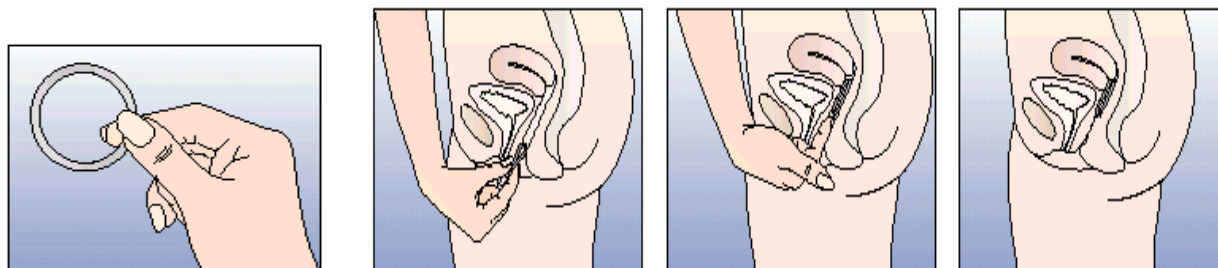


ANTICONCEPCIÓN HORMONAL COMBINADA “ANEL”



NORMAS DE USO

Para a inserción na vaxina escolle a posición que che resulte máis cómoda, por exemplo, apoiando un pé no inodoro, agachada ou deitada. Colles o anel entre o dedo polgar e índice e introdúcelo na vaxina.

- Introduce o anel na vaxina o primeiro día da regra.
- Déixao dentro da vaxina durante 3 semanas.
- Extrae o anel transcorridas as 3 semanas.
- Estás sen anel 7 días durante os cales terás un sangrado que substitúe a regra natural.
- Pasados os 7 días de descanso colocas un anel novo aínda que non rematases a “regra” artificial, empezas un novo ciclo.
- Si se comeza axeitadamente é eficaz dende o 1º día que pos o anel.
- Convén que elixas o mesmo momento do día para poñer o extraer o anel

Debe coincidir a colocación e a extracción do anel no mesmo día da semana.

Lembra que o anel non debe estar fóra da vaxina máis de 3 horas. Se o quitas ou o expulsas, lava o anel con auga fría ou morna (non auga quente) e pono de novo na vaxina.

QUE FACER SE..?

SITUACIÓNS	RISCO DE FALLO	ACTUACIÓN
Estás máis de 3 horas sen anel	si	Pon o anel nese momento e usa preservativo 7 días.
Tés posto o anel máis de 21 días e igual ou menos de 28 días.	non	Retira nese momento o anel, 7 días de descanso e comeza un novo ciclo.
Tés posto o anel máis de 28 días.	si	Retira o anel, pon outro nese momento e usa preservativo 7 días.
Atrasas o comezo do seguinte ciclo	si	Pon o anel e usa preservativo 7 días.
Tomas medicamentos: - Antiepilépticos. - Rifampicina. - Herba de San Xoán. - Anti-retrovirais.	si	Informa ao persoal sanitario, porque poden diminuír a eficacia do anel anticonceptivo.
Tomas medicamentos: Antibióticos, Analxésicos, Antiinflamatorios, Antidepressivos, etc.	non	Continúa co anel coma de costume.

ANTICONCEPCIÓN HORMONAL COMBINADA

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

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.