



Colegio Oficial  
de Farmacéuticos  
de la Provincia  
de A Coruña

¡POR TU SALUD!  
Visita periódicamente al ginecólogo  
INFÓRMATE EN TU FARMACIA

- Consulta con el médico o ginecólogo si en tu caso está indicado un anticonceptivo hormonal y cuál sería el más adecuado.
- Si ya estás a tratamiento con anticonceptivos hormonales, ten en cuenta que:
  - La **eficacia y seguridad** sólo se garantizan si se usan de forma correcta. Lee siempre el prospecto.
  - Informa a tu médico o farmacéutico **si tomas otros medicamentos** ya que algunos pueden disminuir la eficacia anticonceptiva.
  - **No protegen frente a las enfermedades de transmisión sexual** ni el SIDA.
  - **No debes fumar**, sobre todo si tienes más de 35 años.
  - **Si vas a someterte a una intervención quirúrgica**, especialmente si es abdominal o que inmovilice los miembros inferiores, informa a tu médico. Lo normal es que se dejen de tomar al menos 4 semanas antes de la intervención.
- **En caso de viajes en avión de más de 5 horas** (inmovilidad prolongada) se recomiendan ejercicios (mover pies, tobillos...) durante el trayecto y también el uso de medias elásticas.
- **Visita al ginecólogo, al menos una vez al año.**
- **Ante cualquier duda consulta con tu farmacéutico.**

RECUERDA

# Medicamentos Anticonceptivos

## Dudas?

La píldora



El parche



El anillo



INFÓRMATE EN TU FARMACIA



La píldora



El parche



El anillo



Los **medicamentos anticonceptivos**, como todos los medicamentos, son **eficaces y seguros** si se usan:

- **cuando realmente están indicados, y**
- **de forma correcta.**

Una opción entre los diversos métodos anticonceptivos es la anticoncepción hormonal. En el mercado español hay varias presentaciones con dosis diferentes y distintas formas (píldora, parche, anillo vaginal, implante o DIU).

Para saber qué método anticonceptivo es el más adecuado -y si realmente está indicado un anticonceptivo hormonal- se debe acudir al médico o ginecólogo, que descartará contraindicaciones, valorará los factores de riesgo y buscará la mejor opción para cada mujer en concreto.

Es fundamental que la usuaria sepa responder a las siguientes preguntas acerca de su tratamiento anticonceptivo:

- **Qué cantidad tomar y cómo tomarlo o colocarlo**
- **Durante cuánto tiempo**
- **Qué hacer si se olvida una dosis, si se despegua el parche o se expulsa el anillo**
- **Qué hacer si se nota algún efecto adverso**
- **Cómo conservarlo**

Además, las mujeres que empleen este tipo de anticonceptivos deben visitar a su **ginecólogo** al menos una vez al año.

**Ante cualquier duda consulta en tu farmacia.**

# La píldora

Y si me olvido  
una dosis



Se administra **vía oral**. Se toma **a diario**.

## Normas de uso:

- **Inicio:** **1<sup>er</sup> día de regla.**
- **¿Cómo?:** se toma **1 comprimido al día** con un poco de agua, durante 21, 22 ó 28 días (hay diferentes presentaciones en el mercado).
- **¿Cuándo?:** procurar que sea **siempre a la misma hora.**
- **Descanso:** con los envases de 21 y 22 comprimidos se descansan **7 ó 6 días.** Con el envase de 28 comprimidos no se dejan de tomar comprimidos aunque sí hay descanso hormonal porque los últimos comprimidos del envase no llevan principios activos.

## Dudas frecuentes:

### ¿Y si me olvido un comprimido?

- Si el olvido es **inferior a 12 horas**, toma el comprimido olvidado tan pronto como sea posible y continúa con la pauta habitual.
- Si el olvido es **superior a 12 horas**, toma el comprimido olvidado tan pronto como sea posible, aunque eso implique tomar dos a la vez, y continúa con la pauta habitual. Además debe utilizarse un método anticonceptivo de barrera (preservativo) durante 7 días.

### ¿Si vomito o si tengo diarrea, qué hago?

- Si han transcurrido **menos de 4 horas** desde la toma de la píldora, toma otro comprimido de otro envase y continúa con la pauta habitual.
- Si han transcurrido **más de 4 horas**, no es necesario tomar medidas complementarias, puesto que la absorción ya se ha producido.

Estas recomendaciones son generales, se debe consultar en la farmacia o al médico cada caso en concreto.



# El parche

Dónde me lo coloco



Es un sistema que libera hormonas, a un ritmo controlado, que se van absorbiendo a través de la piel. Se administra vía transdérmica (se pega **en la piel**). Se pone un parche **cada semana** durante 3 semanas seguidas (3 parches) y se deja una semana sin parche (descanso).

## Normas de uso:

- **Inicio:** **1<sup>er</sup> día de regla.**
- **¿Dónde?:** **en piel sana, sin vello, limpia, seca y sin crema.**  
Se recomienda que sea en los glúteos, el abdomen, la parte superior del tronco (no en senos) o bien en la parte exterior y superior de los brazos y siempre en un lugar donde no roce con la ropa. Es aconsejable alternar estos lugares para evitar irritaciones de la piel.
- **¿Cómo?:** **presionar** hasta que los bordes estén bien pegados (mínimo 10 segundos). Es recomendable comprobar todos los días que el parche está bien pegado.
- **¿Cuándo ponérselo?:** se cambia **una vez a la semana siempre el mismo día.**
- **Descanso:** **7 días.**

## Dudas frecuentes:

### ¿Qué hago si el parche se despegó total o parcialmente?

- Si lleva despegado o caído **menos de 24 horas**, el método mantiene la eficacia anticonceptiva. Debes volver a ponerlo inmediatamente, el mismo o uno nuevo si no se pega.
- Si lleva despegado o caído **más de 24 horas**, tendrás que interrumpir el ciclo anticonceptivo actual y comenzar un ciclo nuevo (3 semanas con parche y 1 de descanso) con un parche nuevo. Además, debe emplearse un anticonceptivo de barrera durante los primeros 7 días.



# El anillo

Estaré incómoda



Se administra por **vía vaginal una vez al mes**. Es un dispositivo flexible que se inserta en la vagina y se deja puesto durante 3 semanas seguidas, tras las que se extrae y se dejan pasar 7 días de descanso.

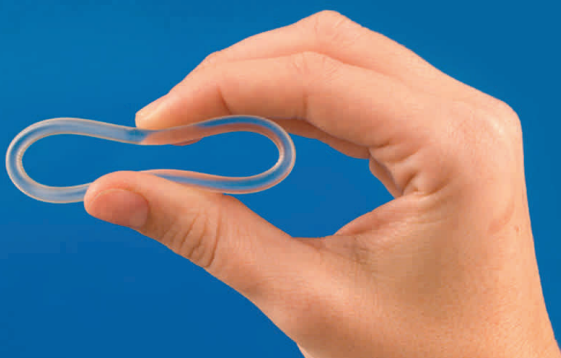
## Normas de uso:

- **Inicio:** **1<sup>er</sup> día de regla.**
- **¿Cómo insertarlo?:** sujetar el anillo entre los dedos índice y pulgar, **presionar los lados opuestos e introducir en la vagina** (no se debe notar). Se recomienda comprobar regularmente que esté en la vagina.
- **¿Cuándo ponérselo?:** una vez al mes. Debe insertarse y extraerse el **mismo día de la semana y a la misma hora aproximadamente.**
- **¿Cómo conservarlo?:** conservar en el envase original a **temperatura no superior a 30° C**. Debe ponerse antes de que pasen 4 meses a partir de la fecha de dispensación (anotada por la farmacia en la caja).
- **Descanso:** **7 días.**

## Dudas frecuentes:

**¿Qué debo hacer en caso de expulsión accidental del anillo?**

- Si lleva **menos de 3 horas fuera de la vagina** mantiene su eficacia anticonceptiva; lava el anillo con agua fría (no caliente) y reinsértalo.
- Si lleva **fuera de la vagina más de 3 horas**, puede reducirse la eficacia anticonceptiva. Dependiendo de la semana del ciclo en la que te encuentres, habrá que insertar el mismo anillo inmediatamente (1<sup>a</sup> y 2<sup>a</sup> semana) o insertar uno nuevo (3<sup>a</sup> semana), y utilizar preservativo durante 7 días en ambos casos.



2008

| Enero  | Febrero  | Marzo   |
|--|--|---|
| L M M X V S D<br>1 2 3 4 5 6<br>7 8 9 10 11 12 13<br>14 15 16 17 18 19 20<br>21 22 23 24 25 26 27<br>28 29 30 31 | L M M X V S D<br>1 2 3<br>4 5 6 7 8 9 10<br>11 12 13 14 15 16 17<br>18 19 20 21 22 23 24<br>25 26 27 28 29       | L M M X V S D<br>1 2<br>3 4 5 6 7 8 9<br>10 11 12 13 14 15 16<br>17 18 19 20 21 22 23<br>24 25 26 27 28 29 30<br>31 |
| Abril  | Mayo   | Junio   |
| L M M X V S D<br>1 2 3 4 5 6<br>7 8 9 10 11 12 13<br>14 15 16 17 18 19 20<br>21 22 23 24 25 26 27<br>28 29 30    | L M M X V S D<br>1 2 3 4<br>5 6 7 8 9 10 11<br>12 13 14 15 16 17 18<br>19 20 21 22 23 24 25<br>26 27 28 29 30 31 | L M M X V S D<br>1<br>2 3 4 5 6 7 8<br>9 10 11 12 13 14 15<br>16 17 18 19 20 21 22<br>23 24 25 26 27 28 29<br>30    |
| Julio  | Agosto   | Septiembre  |
| L M M X V S D<br>1 2 3 4 5 6<br>7 8 9 10 11 12 13<br>14 15 16 17 18 19 20<br>21 22 23 24 25 26 27<br>28 29 30 31 | L M M X V S D<br>1 2 3<br>4 5 6 7 8 9 10<br>11 12 13 14 15 16 17<br>18 19 20 21 22 23 24<br>25 26 27 28 29 30 31 | L M M X V S D<br>1 2 3 4 5 6 7<br>8 9 10 11 12 13 14<br>15 16 17 18 19 20 21<br>22 23 24 25 26 27 28<br>29 30       |
| Octubre  | Noviembre  | Diciembre   |
| L M M X V S D<br>1 2 3 4 5<br>6 7 8 9 10 11 12<br>13 14 15 16 17 18 19<br>20 21 22 23 24 25 26<br>27 28 29 30 31 | L M M X V S D<br>1 2<br>3 4 5 6 7 8 9<br>10 11 12 13 14 15 16<br>17 18 19 20 21 22 23<br>24 25 26 27 28 29 30    | L M M X V S D<br>1 2 3 4 5 6 7<br>8 9 10 11 12 13 14<br>15 16 17 18 19 20 21<br>22 23 24 25 26 27 28<br>29 30 31    |

Mis notas

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.