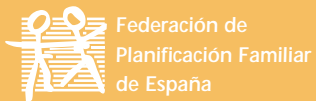


CAMPAÑA
sexo
CON
seso

Con la colaboración de:



La píldora

CAMPAÑA
sexo
CON
seso



(12/04/2005) ES.2005.0297

www.sexoconseso.com



¿Por qué esta información?

En España, según los últimos estudios se producen anualmente unos 18.000 embarazos no deseados en jóvenes menores de 20 años^(*).

Más de 60 millones de mujeres en todo el mundo utilizan hoy este método anticonceptivo. Ningún otro método anticonceptivo ha sido y sigue siendo tan estudiado de modo tan profundo como la píldora.

^(*) Fuente: I.N.E., Ministerio de Sanidad y Consumo.

¿Qué es la píldora anticonceptiva?

Definición

La píldora es un método anticonceptivo que consiste en un comprimido oral, compuesto por hormonas similares a las que producen los ovarios.

La píldora es uno de los métodos anticonceptivos más eficaces y seguros, siendo uno de los más utilizados en el mundo.

¿Cómo actúa la píldora?

La píldora está compuesta de dos hormonas similares a las que produce la mujer en los ovarios. Su principal mecanismo consiste en evitar que se produzca la ovulación. Si no hay ovulación no puede haber fecundación ni, por tanto, embarazo.

Por otra parte, la píldora modifica la mucosa del útero haciendo que ésta no se encuentre en condiciones de acoger un óvulo eventualmente fecundado. También modifica el moco cervical, espesándolo y dificultando el paso de los espermatozoides.

¿Cómo utilizar la píldora anticonceptiva?

Cuando se inicia la toma de la píldora, el primer día de toma debe coincidir con el primer día del periodo menstrual.



Se debe elegir como primer comprimido uno que esté marcado con el día de la semana en el que empieza a tomarse, y continuar la toma de los siguientes en el sentido que indican las flechas impresas en el envase.

En los envases de 21 grageas la toma de los comprimidos se realizará a razón de uno al día durante 21 días consecutivos, seguido de un periodo de 7 días sin toma.

En este periodo sin toma se presentará la regla (sangrado).

Una vez finalizados estos 7 días, se reanuda la toma con un nuevo envase (incluso si aún no ha acabado la regla), comenzando el mismo día de la semana en el que empezó el primer envase.

En los envases de 28 comprimidos la toma se realiza regularmente y sin omisión: un comprimido al día a la misma hora cada día, durante 28 días consecutivos (un comprimido amarillo durante los primeros 21 días y un

comprimido blanco durante los 7 días siguientes) sin realizar intervalo libre de toma entre cada envase. La regla se presentará durante la toma de los comprimidos de color blanco.

Si vas a cambiar de píldora (siempre aconsejada por el médico/a o especialista), utiliza tu antiguo envase hasta agotarlo, y comienza el nuevo el primer día de regla (sangrado).

Recuerda. Debes tomar la píldora con algo de líquido, sin masticar, y más o menos a la misma hora del día. Para evitar olvidos en la toma, es conveniente que asocies ésta a un acto cotidiano (limpiarte los dientes, poner el despertador, etc...). También es conveniente que tengas un envase de repuesto para solucionar una posible pérdida.



Beneficios añadidos de la píldora anticonceptiva

- Regulariza los ciclos menstruales: ni muy largos ni muy cortos.
- Reduce o elimina el dolor durante la regla.
- Disminuye la cantidad del sangrado menstrual, reduciendo así la incidencia de anemia.
- Es un método reversible.
- Ofrece una gran eficacia 99,9%.
- Es discreto y no interfiere en las relaciones sexuales.
- La anticoncepción oral es un método reversible y muy seguro para prevenir el embarazo siempre que se utilice siguiendo las indicaciones médicas.
- Tu médico/a te recomendará cual es la más conveniente para ti.

Dudas más comunes

¿Cuándo empiezo a estar protegida?

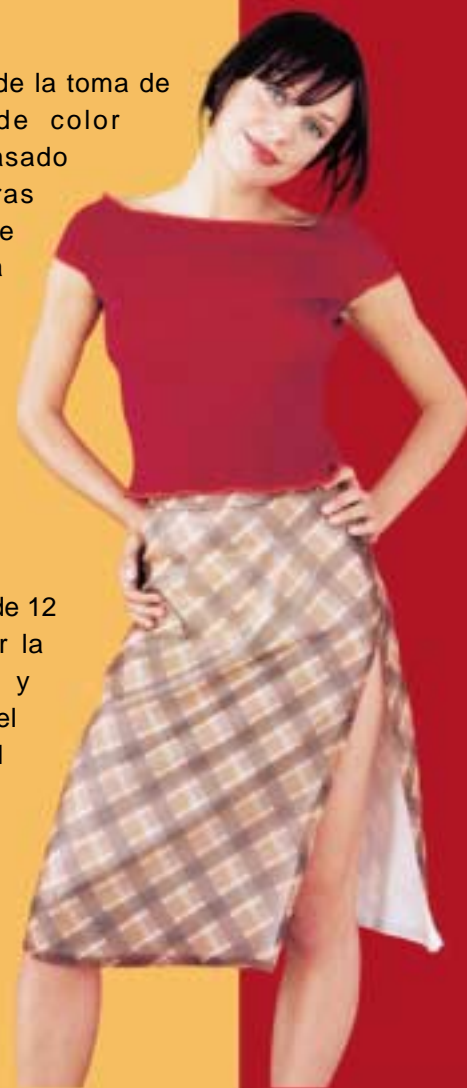
Si comienzas a tomarte la píldora como se ha indicado, estarás protegida frente al embarazo desde el primer día, incluidos los 7 días de descanso.

¿Qué pasa si me olvido la toma de una píldora?

Los comprimidos de color blanco tienen un efecto placebo y el olvido de la toma no afecta a la actividad anticonceptiva.

En caso de olvido de la toma de un comprimido de color amarillo si han pasado menos de 12 horas desde la hora que deberías haberla tomado, toma la píldora que has olvidado inmediatamente, y continúa tomando el resto a la hora habitual.

Si han pasado más de 12 horas, debes tomar la píldora olvidada y continuar tomando el resto a la hora habitual hasta acabar el envase, con el fin de reducir los pequeños sangrados que puedan



aparecer. En este caso, la protección contra el embarazo NO está garantizada, por lo cual, si tienes relaciones antes de acabar el envase, utiliza otro método anticonceptivo. El más recomendable es el preservativo.

¿Qué pasa si he vomitado, o he tenido diarrea?

Si han pasado menos de 4 h desde que tomaste la píldora (comprimido de color amarillo), es posible que no haga efecto, por lo que deberás tomar el mismo comprimido de otro envase distinto (es conveniente que guardes este envase por si esto te ocurriera otra vez).

Continúa tomando las píldoras normalmente con tu envase habitual.

Este día por lo tanto habrás tomado 2 píldoras, la de tu envase habitual y la que cogiste de otro envase, así te asegurarás la protección.

Si han pasado más de 4 h desde la toma de la píldora, no debes preocuparte porque no se altera su eficacia anticonceptiva.

¿Es peligroso fumar mientras se toma la píldora?

El tabaco es siempre perjudicial, pero si además tienes más de 35 años y tomas la píldora, la posibilidad de que aparezcan efectos secundarios puede aumentar, por lo que es recomendable no fumar, tomes o no la píldora.

En todo caso, si eres fumadora, debes decírselo a tu médico/a. Él será quien mejor te aconseje.



¿Qué pasa si tomo otros medicamentos?

Consulta siempre a tu médico/a.

Algunos medicamentos como los antibióticos pueden reducir la eficacia de la píldora. De todos modos, es importante informar a tu médico de los medicamentos que estás tomando antes de comenzar a tomar la píldora. Además, si ya tomas la píldora, debes avisar a tu médico/a antes de que te recete cualquier medicamento.

¿Debo hacer descansos?

Siempre que no ocurra alguna intolerancia clínica o biológica, no existen razones para **descansar** en la toma de la píldora.

Los descansos no reducen los posibles efectos secundarios, pero sí aumentan la posibilidad de quedarte embarazada, ya que en los descansos se tiende a utilizar otro método.

