

La píldora



CAMPAÑA
sexO CON seso

www.sexoconseso.com

El número de **embarazos no deseados** entre chicas adolescentes se ha disparado en los últimos años. Según las estadísticas, cada año en España quedan embarazadas 18.000 jóvenes menores de 19 años.*

La mejor forma de prevenir un embarazo no deseado es utilizar un método anticonceptivo fiable y eficaz. Entre estos métodos se encuentra la píldora, utilizada por 60 millones de mujeres en todo el mundo.

La píldora es un método anticonceptivo muy fiable pero recuerda, no te protege contra las Infecciones de Transmisión Sexual ni el SIDA.



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

A

¿Qué es la píldora?

Es un método anticonceptivo oral compuesto por hormonas, denominadas estrógenos y gestágenos, similares a los que producen tus ovarios de forma natural.

¿Cómo actúa?

La píldora ofrece tres mecanismos de seguridad para evitar el embarazo.



1 El principal mecanismo anticonceptivo es evitar la ovulación, es decir, evitar que tus ovarios produzcan óvulos. Si no hay óvulos, no puede haber fecundación, ni por tanto embarazo.



2 En segundo lugar, y para mayor seguridad, la píldora altera las características de la mucosa que recubre las paredes del útero, evitando así que pueda acoger un óvulo fecundado.



3 Por último, la píldora espesa el moco vaginal, dificultando así el avance de los espermatozoides.

¿Cómo se toma?

Hay diferentes envases de píldora anticonceptiva:

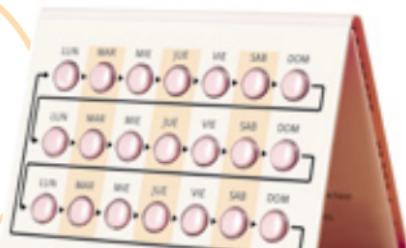
- Envases de 21 comprimidos
- Envases de 28 comprimidos

Cuando empiezas, debes tomar el primer comprimido el mismo día que comienza tu regla. Para no olvidar el día de la semana en que empiezas y así no perder la cuenta de si has tomado o no la píldora cada día, elige el comprimido que se encuentre marcado con el día de la semana correspondiente y, a partir de ahí, sigue el sentido de las flechas que están impresas en la parte de atrás del envase hasta completar el tratamiento.



Recuerda:
toma la píldora
siempre con algo de
líquido, sin masticar y
aproximadamente a la
misma hora del día

21
comprimidos



En los envases de 21 comprimidos deberás tomar uno al día, tratando de no variar la hora del día en que lo tomas. Después, descansa 7 días y reanuda el tratamiento con un nuevo envase en el octavo día. Durante el periodo de 7 días de descanso deberá aparecer la regla, si no es así deberás consultar a tu médico antes de empezar un nuevo envase.

28
comprimidos



Si tu envase es de 28 comprimidos deberás igualmente tomar uno al día tratando de no variar la hora del día en que lo tomas. En este caso tomarás un comprimido activo durante los primeros 21 días y un placebo (generalmente de un color diferente) durante los 7 días siguientes. Una vez terminado el envase comenzarás uno nuevo sin ningún día de descanso. La regla deberá aparecer durante la semana en la que tomas los comprimidos placebo, si no es así consulta a tu médico antes de iniciar un nuevo envase.

Anticoncepción y mucho más

Además de la eficacia y seguridad en anticoncepción la píldora te ofrece otros beneficios como:

Disminución de las molestias menstruales y premenstruales

Reducción del flujo menstrual

Mejoría del acné y reducción del vello corporal

Disminución de la aparición de quistes de ovarios

Reducción de la tensión mamaria

Disminución de la frecuencia del cáncer de ovario y de endometrio



La investigación pone hoy a nuestra disposición nuevas píldoras con baja dosis de hormonas y modernas sustancias que además de garantizar la eficacia anticonceptiva ofrecen beneficios como:

- 1 Alivio del síndrome premenstrual (sensibilidad mamaria, dolor abdominal, irritabilidad, etc)
- 2 Mejoría de alteraciones de la piel como el acné
- 3 Menor retención de líquidos, evitando el aumento de peso

La píldora es un método anticonceptivo reversible, muy cómodo y seguro siempre que lo utilices siguiendo las recomendaciones médicas.

¿Cuándo empiezo a estar protegida?

Si tomas la píldora como te hemos indicado estarás protegida desde el primer día, incluidos los 7 días de descanso o días de toma de los comprimidos placebo.



Consejos para evitar olvidos

Es bueno que asocies la toma de tu píldora a un acto cotidiano, por ejemplo, lavarte los dientes, poner el despertador. Así será más fácil acordarte.

También es conveniente que tengas siempre un envase de repuesto para solucionar una posible pérdida.



¿Qué pasa si olvido una toma?

Si olvidas tomar un comprimido activo debes actuar como sigue:



- 12h Si han pasado menos de 12 horas desde la hora en que deberías haberlo tomado, puedes tomarla inmediatamente y luego continuar con el tratamiento a la hora habitual. La eficacia de la píldora en este caso está garantizada.



+ 12h Si han pasado más de 12 horas, debes tomar igualmente la píldora olvidada y luego continuar con el tratamiento a la hora habitual. Esto reducirá pequeños sangrados que puedan aparecer por motivo del olvido, sin embargo NO garantiza la eficacia de la píldora. Si tienes relaciones sexuales coitales utiliza otros métodos anticonceptivos complementarios como por ejemplo el preservativo, durante al menos 1 semana después del olvido.

Si olvidas tomar un comprimido placebo, no debes preocuparte, estos comprimidos no contienen hormonas, por lo que no afectan a la eficacia anticonceptiva, simplemente te ayudan a no perder la costumbre de la toma.

¿Qué pasa si vomito o tengo diarrea?

Si los vómitos o la diarrea se producen durante las 4 horas siguientes a la toma de un comprimido activo es posible que no haga efecto, por lo que deberás volver a tomarlo. Te aconsejamos tomar el mismo comprimido de otro envase distinto, con el fin de evitar posibles confusiones posteriores. Despues continua tomando el tratamiento a la hora habitual.

Si los vómitos o la diarrea se producen pasadas más de 4 horas desde la toma de la píldora, no debes preocuparte, la eficacia está garantizada.

Recuerda que si el problema aparece durante la toma de los comprimidos placebo no debes preocuparte, ya que no afecta a la eficacia anticonceptiva.

¿Es peligroso fumar y tomar la píldora?

El tabaco es perjudicial para todo el mundo. Sin embargo si tomas la píldora, tienes más de 35 años y eres fumadora, tienes posibilidades de sufrir efectos secundarios. Por lo que, si eres fumadora consulta a tu médico.

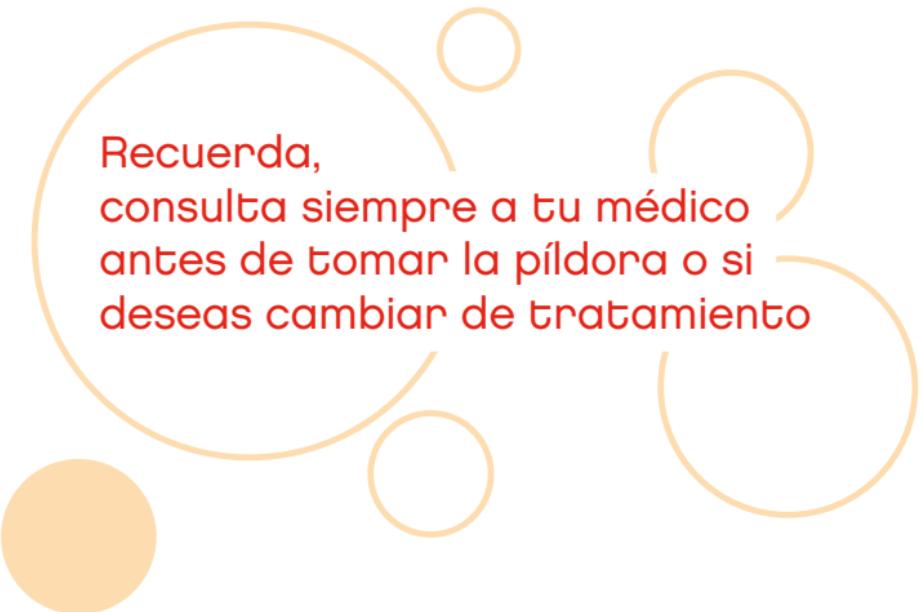


¿Qué medicamentos alteran la eficacia de la píldora?

Debes consultar siempre a tu médico si tomas o vas a tomar otros medicamentos al mismo tiempo que la píldora. Puesto que, por ejemplo, algunos antibióticos pueden reducir la eficacia anticonceptiva de la píldora.

Si llevo tiempo tomando la píldora, ¿debo descansar?

Si no sufres ninguna complicación ni problema asociado a la toma de la píldora no hay razones para descansar en la toma de anticonceptivos orales. De hecho, es aconsejable no hacerlo ya que, según las estadísticas, en ese tiempo se tiende a no utilizar otros métodos aumentando así la posibilidad de embarazos no deseados.



Recuerda,
consulta siempre a tu médico
antes de tomar la píldora o si
deseas cambiar de tratamiento

píldora La píldora La píldora

C A M P A Ñ A
sexO CON seso



con la colaboración de:

Plataforma Joven



SOCIEDAD ESPAÑOLA
DE CONTRACEPCIÓN

Crus Roja Juventud



Federación de
Planificación Familiar
de España