

# INFORMACIÓN ACERCA DE LAS PÍLDORAS ANTICONCEPTIVAS COMBINADAS (" LA PÍLDORA")

## ¿Qué son las píldoras anticonceptivas combinadas y cómo funcionan?

La píldora anticonceptiva, también conocida como anticonceptivo oral o simplemente "la píldora", es una píldora que se toma diariamente para prevenir el embarazo. La toma una vez al día, a la misma hora todos los días. Las píldoras anticonceptivas combinadas contienen hormonas como las que fabrica su cuerpo. Estas hormonas paralizan la ovulación y hacen que el mucus cervical sea más espeso, lo cual evita que el espermatozoide llegue a un óvulo.

**Píldoras combinadas** - contienen dos hormonas, estrógeno y progestina.

## ¿Cuán efectivas son las píldoras anticonceptivas combinadas?

Las píldoras anticonceptivas son aproximadamente 99% efectivas si se toman a la misma hora todos los días. Pasan a ser mucho menos efectivas (con un uso típico de 91% - 94%) si deja de tomar algunas píldoras o si las toma tardíamente y no utiliza un método de respaldo cuando debió hacerlo (como cuando usted tiene un "malestar" estomacal con vómitos o diarrea, o está usando antibióticos).

## ¿Hay personas que nunca deben utilizar las píldoras anticonceptivas combinadas?

Usted no debe utilizar píldoras anticonceptivas si:

- Sufre de hipertensión arterial.
- Ha tenido infartos, apoplejías o coágulos.
- Usted alguna vez ha tenido cáncer de seno.
- Ha tenido hemorragia vaginal sin razón.
- Usted tiene migrañas con problemas visuales y/o sensibilidad a la luz, sonidos u olores.
- Usted está embarazada.
- Sufre de diabetes con lesiones en los vasos sanguíneos, en los nervios, en el ojo o en el riñón.
- Usted tiene enfermedad del hígado, tumores en el hígado o sus ojos lucen amarillentos.

Fumar aumenta el riesgo de sufrir efectos secundarios graves. Las mujeres que utilizan métodos anticonceptivos con hormonas no deben fumar. Esto incluye los cigarrillos electrónicos.

## ¿Cuáles son los posibles efectos colaterales de las píldoras anticonceptivas combinadas?

Los problemas graves son poco frecuentes. Entre los efectos colaterales de la píldora anticonceptiva combinada figuran: sensibilidad en los senos, náuseas, cambios en la piel/acné, cambios de humor, fatiga, cambios de peso, dolor de cabeza y un repentino aumento en el sangramiento. Existe un leve riesgo de formación de coágulos sanguíneos, ataques al corazón, síndrome de shock tóxico y derrames cerebrales. Si usted tiene cualquiera de los síntomas siguientes, llame a su proveedor de servicios de la salud de inmediato, porque pudiera tratarse de síntomas de un problema de salud grave:

- A - Dolor abdominal (inicio grave y repentino)
- C - Dolor en el pecho, falta de respiración, tos con sangre
- H - Dolor de cabeza (severo y no desaparece), entumecimiento o debilidad en los brazos, piernas.
- E - Problemas de la vista: cambios repentinos en la vista, vista nublada, luces destellantes
- S - Dolor severo en las piernas, en las pantorrillas o en los muslos

# INFORMACIÓN ACERCA DE LAS PÍLDORAS ANTICONCEPTIVAS COMBINADAS (" LA PÍLDORA")

## ¿Dónde puedo comprar píldoras anticonceptivas combinadas?

Necesita una prescripción médica. Las píldoras anticonceptivas combinadas pueden ser adquiridas en las farmacias o en el departamento de salud.

## ¿Cómo puedo tomar las píldoras anticonceptivas combinadas?

Tome una píldora diaria. Lo debe hacer aproximadamente a la misma hora cada día, de manera estricta. Intente tomar la píldora al mismo tiempo en el que siempre haga algo de su rutina diaria, como cepillarse los dientes en la mañana o acostarse en la noche. Si necesita un recordatorio, existen aplicaciones de software en los dispositivos electrónicos, las cuales envían un mensaje de texto o recordatorios de correo electrónico para que no olvide tomarse su píldora. Existen tres maneras de comenzar a tomar las píldoras anticonceptivas combinadas:

1. Comience a tomar las píldoras el primer día de su próximo período.
2. "Inicio rápido" - comenzará a tomarse las píldoras el día en que las reciba, pero debe utilizar un método de respaldo, como condones durante 7 días.
3. Inicio en domingo - Comience a tomarse las píldoras el próximo domingo y utilice condones durante 7 días como respaldo. El inicio en domingo puede ocasionar que no tenga períodos durante el fin de semana.

**Píldoras 21 días:** Tome una píldora a la misma hora cada día durante 21 días. Espere 7 días antes de comenzar un nuevo paquete. Durante la semana en que no tome la píldora, usted tendrá su período.

**Píldoras 28 días:** Tome una píldora a la misma hora cada día durante 28 días. Dependiendo de la marca, las primeras 21 píldoras en las primeras 24 píldoras contienen estrógeno y progestina. Las píldoras restantes pueden ser píldoras que contienen solamente estrógenos; píldoras que contienen un suplemento dietético, como hierro, pero no tienen hormonas; o píldoras inactivas (que no contienen ni hormonas, ni suplementos). Durante los días en que esté tomando píldoras que no tienen hormonas usted tendrá su período.

**Píldoras 90 días:** Tome una píldora a la misma hora cada día durante 84 días. Dependiendo de la marca, las últimas siete píldoras, o bien no contienen hormonas, o contienen solamente estrógenos. Con ambas marcas, tendrá su período en los últimos 7 días cada 3 meses.

**Píldoras 365 días:** Tome una píldora a la misma hora cada día durante un año. Con el tiempo, su sangramiento se hará menos intenso, e incluso podría detenerse.

Si olvida tomar una píldora, tómela tan pronto como lo recuerde y, a continuación, utilice condones como respaldo hasta su próximo período. Si deja de tomar más de dos píldoras, comuníquese con su proveedor de cuidados de la salud, o consulte el encarte que viene dentro de la caja para obtener orientación.

## ¿Qué sucede si dejé de utilizar las píldoras anticonceptivas combinadas y tuve sexo sin protección?

Tome un anticonceptivo de emergencia de inmediato. El anticonceptivo de emergencia puede evitar los embarazos durante un máximo de cinco días después de tener sexo, y funciona mejor mientras más pronto lo tome. Puede obtener anticonceptivos de emergencia en la farmacia sin prescripción médica, en la clínica de planificación familiar del departamento de salud de su condado o en la oficina de consulta de su médico.

## **RECUERDE:**

- Las píldoras anticonceptivas combinadas no protegen contra las infecciones de transmisión sexual (ITS) o VIH (virus de inmunodeficiencia humana). Para protegerse, utilice un condón de látex o vinilo cada vez que tenga sexo oral, vaginal o anal.
- Tome la píldora anticonceptiva combinada exactamente como se lo indicó su proveedor de cuidados de la salud, incluso durante los días en que no tenga sexo.
- Ciertos antibióticos, ciertos medicamentos contra la tuberculosis, medicamentos contra las crisis convulsivas, los medicamentos utilizados para tratar el VIH y St. Johns Wort pueden hacer que las píldoras anticonceptivas sea menos efectivas.