

Información sobre **El anillo vaginal (Nuvaring)**

¿Qué es el anillo vaginal?

El anillo vaginal anticonceptivo (Nuvaring) es un pequeño anillo de plástico flexible que es insertado en la vagina para evitar el embarazo.

¿Cómo funciona el anillo vaginal? ¿Funciona bien?

El anillo contiene las mismas hormonas de la mayoría de las píldoras anticonceptivas. Las hormonas evitan que los ovarios liberen óvulos (ovulación). Si no se liberan los óvulos, no puede salir embarazada. Las hormonas también hacen espesar al moco cervical, lo que impide que el espermatozoide se reúna con el óvulo y lo fecunde.

¿Qué tan eficaz es?

La efectividad del anillo es de un 91 a 94%, si se usa del modo correcto.

¿El anillo vaginal está contraindicado para alguien en particular?

No debe usar el anillo vaginal, si:

- Sufre de hipertensión arterial.
- Ha tenido infartos, apoplejías o coágulos.
- Ha tenido cáncer de mama.
- Ha tenido hemorragia vaginal sin razón.
- Sufre de migrañas.
- Está embarazada.
- Sufre de diabetes con lesiones en los vasos sanguíneos, nervios, ojos o riñones.
- Tiene trastornos o tumores hepáticos.

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

¿Cuáles son los posibles efectos secundarios del anillo vaginal?

La mayoría de las mujeres pueden utilizar el anillo vaginal sin problemas. Los efectos colaterales más comunes del uso del anillo vaginal son similares a los que se presentan con el uso de las píldoras anticonceptivas e incluye sensibilidad de las mamas, náuseas, dolores de cabeza, flujo vaginal, irritación vaginal y sangrado intermenstrual. Los problemas graves son poco frecuentes. Existe un leve riesgo de formación de coágulos sanguíneos, ataques al corazón, síndrome de shock tóxico y derrames cerebrales.

¿Cómo sé si presento un problema por usar el anillo vaginal?

Si presenta alguna de las señales de alerta, llame a su médico, enfermera o clínica de inmediato:

- Dolores en las piernas, hinchazón y eritema.
- Debilidad o entumecimiento de un lado del cuerpo.
- Fuertes dolores de cabeza.
- Problemas de la vista.
- Dolor en el pecho.

¿Cómo comienzas a usar el anillo vaginal?

Hay dos modos de comenzar a usar el anillo:

- Inicio rápido; colocarse el primer anillo tan pronto se tenga el paquete en las manos.
- En la siguiente menstruación; colocarse el primer anillo luego de que comience la siguiente menstruación.
- Si se coloca el primer anillo hasta 5 días luego de que le comience la menstruación, evitará quedar embarazada inmediatamente.
- Si se coloca el primer anillo al quinto día luego del inicio de la menstruación, debería usar preservativos como refuerzo los primeros 7 días.

¿Cómo usar el anillo vaginal?

Apriete el anillo entre el dedo índice y el pulgar e introdúzcalo con cuidado en la vagina (la posición exacta dentro de la vagina no es importante). Use un método anticonceptivo de respaldo como condones durante los primeros siete días, luego de haberse introducido el anillo vaginal.

Mantenga el anillo adentro durante tres semanas (21 días) y, luego, sáquelo por una semana (7 días). Tendrá la menstruación durante la semana que saque el anillo vaginal. Luego de que termine esa semana, vuelva a comenzar y colóquese un anillo nuevo que debe dejar adentro tres semanas.

Ciclo extendido de los anillos:

- Con dos ciclos, se utiliza el primer anillo por tres semanas, se retira e inserta inmediatamente un anillo nuevo por tres semanas y luego se quita el anillo para comenzar el ciclo en la semana 7.
- Con tres ciclos, se utiliza el primer anillo por tres semanas, se retira e inserta inmediatamente un anillo nuevo por tres semanas y, luego, se quita e inserta inmediatamente un anillo nuevo por tres semanas. Finalmente, se quita el anillo para comenzar el ciclo en la semana 10.

Puede dejar el anillo adentro mientras tiene relaciones sexuales. Si el anillo se sale por alguna razón y no puede colocarse otro al cabo de tres horas, es necesario usar otro método anticonceptivo hasta que tenga el anillo en el sitio adecuado durante siete días. Tiene que usar un método anticonceptivo de refuerzo, por ejemplo, preservativos, durante 7 días.

¿Qué debo hacer si dejé de usar el anillo vaginal y tuve relaciones sexuales sin protección?

Tome una píldora de anticoncepción de emergencia (PAE) inmediatamente. La PAE puede evitar el embarazo hasta 5 días después de haber tenido relaciones sexuales y funciona mejor si la toma lo antes posible. Usted puede obtener un anticonceptivo de emergencia en la farmacia sin receta médica, en la clínica de planificación familiar del departamento de salud del condado o en la oficina de consulta de un médico.

¿Dónde puedo obtener el anillo vaginal?

Necesita una receta médica. Puede comprar el anillo vaginal en su farmacia más cercana o buscarlo en clínicas del departamento de salud.

RECUERDE:

- El anillo vaginal no la protege de ninguna infección de transmisión sexual (ITS) ni del virus de inmunodeficiencia humana (VIH). Protéjase; use condón cada vez que tenga relaciones sexuales por vía anal, vaginal u oral.
- Algunos antibióticos y medicamentos naturales como la hierba de San Juan pueden disminuir la eficacia del anillo vaginal.