¿Y si me olvido de tomar la píldora?

- Si se olvida de tomar la píldora, es posible quedar embarazada, y también es posible que experimente algún sangrado entre periodos menstruales.

- Si toma una píldora con más de tres horas de retraso, tómela tan pronto como se dé cuenta de no haberla tomado. Utilice un método anticonceptivo complementario (preservativos, película, espuma) durante las próximas 48 horas para evitar quedar embarazada.

- Si en un día olvida tomar su píldora, tómela tan pronto como se recuerde. Tome la próxima píldora a la hora usual. No hay problema en tomar dos píldoras a la vez si usted se ha olvidado de tomar una. Para evitar quedar embarazada, utilice un método anticonceptivo complementario durante el resto del paquete de píldoras.

ML-025428 1/2010

Señales de advertencia

Usted ha escogido la minipíldora como su método anticonceptivo. Es raro que las píldoras anticonceptivas causen problemas de salud. A continuación se encuentran algunas señales de advertencia de problemas.

Dolor abdominal

Retraso del periodo menstrual después de varios meses de ciclos regulares.

Dolores de cabeza frecuentes y muy severos

Se tomó la píldora con demasiado retraso (más de tres horas después de la hora usual)

Si presenta cualquiera de estas señales de advertencia, llame cuanto antes a su proveedor de cuidados de salud.

Las minipíldoras son un método de planificación familiar muy confiable si se toman correctamente. Ningún método es 100% eficaz, con la excepción de la abstinencia (no tener relaciones sexuales).

Si tiene alguna pregunta, llame al:

Parcialmente subvencionado por un subsidio del Título X.

Una guía para el uso de píldoras anticonceptivas que contienen sólo progestina

D H E C

PROMOTE PROTECT PROSPER

Departamento de Salud y
Control Ambiental de Carolina del Sur

www.scdhec.gov

Nosotros promovemos y protegemos la salud del público y la del medio ambiente.

Cómo iniciar la toma de sus píldoras anticonceptivas

Inicie la toma de sus píldoras anticonceptivas en una de las siguientes formas:

- ❑ **Inicio inmediato** - inicie la toma de sus píldoras el día de hoy si no está embarazada y si no ha tenido relaciones sexuales sin protección desde su último periodo menstrual.
- ❑ **Inicio en el primer día** - Inicie la toma en el primer día de su periodo menstrual.
- ❑ _____

  _____

- Utilice un método anticonceptivo complementario cada vez que tenga relaciones sexuales hasta que no inicie la toma de sus píldoras o **durante la primera semana (siete días) de su primer paquete de píldoras.**
- Los métodos anticonceptivos complementarios incluyen preservativos y película o espuma anticonceptiva.
- Algunas mujeres experimentan algún manchado o sangrado entre el periodo menstrual durante la toma de los primeros 2 o 3 paquetes de píldoras. Si usted experimenta manchado o sangrado entre el periodo menstrual durante más tiempo, llame al departamento de salud pública y hable con la enfermera.
- Lea el prospecto que acompaña al paquete de píldoras.

Cómo tomar sus píldoras anticonceptivas

- Tome una píldora por vía oral todos los días. **Es muy importante que la tome a la misma hora todos los días.** Asociar la toma a algo que haga todos los días a la misma hora como lavarse los dientes puede ayudarle a recordar tomar sus píldoras.
- Si tiene teléfono celular, ponga el alarma para recordarle tomar su píldora todos los días.
- Revise el paquete de píldoras para asegurarse de que la tomó el día anterior.
- Tan pronto como termine un paquete de píldoras, empiece el próximo paquete justo al día siguiente. Nunca se salte un día mientras esté tomando píldoras anticonceptivas.
- Marque su calendario para recordar cuándo empezar su próximo paquete de píldoras. Algunas mujeres marcan el calendario todos los días después de tomar la píldora.
- Utilice un método anticonceptivo complementario si ocurre cualquiera de las siguiente cosas:
  - Se olvidó de tomar una píldora
  - No empezó su nuevo paquete en el día adecuado
  - Tiene vómitos o diarrea severa
  - Tiene algún sangrado o manchado entre el periodo menstrual
- Puede que necesite usar un método anticonceptivo complementario si inicia la toma de ciertos medicamentos. Antes de iniciar la toma de cualquier medicamento, pregúntele a su proveedor de cuidados de salud o a su farmacéutico si es necesario usar un método anticonceptivo complementario. Esto incluye medicinas que se venden sin receta y productos herbales.
- Muchas mujeres tienen periodos menstruales menos abundantes y más cortos cuando toman anticonceptivos orales. Siempre y cuando usted haya tomado sus píldoras a la hora adecuada todos los días y no se haya saltado ninguna , si no tiene un periodo menstrual, es probable que no esté embarazada. A veces las mujeres se saltan un periodo menstrual cuando toman píldoras anticonceptivas.
- Si se salta dos periodos menstruales, o si se ha saltado píldoras y no tiene su periodo menstrual, llame al departamento de salud pública y pídale a la enfermera si necesita hacerse una prueba de embarazo.
- NO es necesario “tomar un descanso” de a las píldoras anticonceptivas. **¡Si deja de tomar las píldoras no está protegida contra el embarazo!**
- Si está pensando en dejar de tomar sus píldoras anticonceptivas **NO lo haga** hasta que no hable con una enfermera del departamento de salud pública.
- Los anticonceptivos orales NO protegen contra el VIH, SIDA u otras infecciones de transmisión sexual. Siempre escoja con cuidado a sus parejas sexuales y siempre use preservativo.
- Póngase en contacto con el departamento de salud pública para programar una cita cuando:

  _____

  _____