

Spanisch

Ayuda para las urgencias anticonceptivas



meine

Notfall-Pille

www.meine-notfallpille.de





Lo que debe saber

i OVULACIÓN Y EMBARAZO

La ovulación es el proceso mediante el cual el ovario libera un óvulo maduro. Una vez liberado, el óvulo desciende hacia el útero a través de la trompa de Falopio. Si durante ese tiempo el óvulo

- **es fecundado**, se implanta en la membrana mucosa del útero, dando comienzo al embarazo.
- **no es fecundado**, el óvulo será excretado unos días más tarde a través del sangrado de la menstruación.

Un óvulo permanece fértil alrededor de unas 24 horas. Sin embargo, los espermatozoides pueden sobrevivir en el cuerpo de una mujer hasta cinco días. Por eso, una relación sexual sin protección antes de la ovulación puede provocar el embarazo. Además, el momento de la ovulación puede variar mucho de una mujer a otra, pero también de un ciclo menstrual a otro.

Por lo tanto, un fallo anticonceptivo en cualquier día del ciclo puede dar lugar a un embarazo no deseado. La toma a tiempo de la *píldora del día después* puede impedirlo en la mayoría de ocasiones (v. pregunta 5).

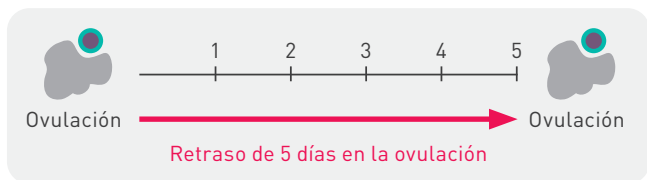
¿Urgencia anticonceptiva? ¡Que no cunda el pánico!

¿Se ha roto el preservativo? ¿Se olvidó la píldora? Le puede pasar a cualquiera. En una de esas situaciones excepcionales, la *píldora del día después* (también conocida como *píldora del día después*) evita los embarazos no deseados.

A pesar de la amplia variedad y del uso cuidadoso de los métodos anticonceptivos, siempre puede producirse una urgencia, por ejemplo, si se rasga el preservativo. En esos casos, no debe sentir vergüenza ni miedo. Lo importante es que reaccione de una forma responsable ante la situación. Como ayuda, en este folleto encontrará información importante sobre los anticonceptivos de urgencia.

1 ¿Qué es la *píldora del día después* y cómo funciona?

La *píldora del día después* es un método anticonceptivo de urgencia, que se utiliza tras una relación sexual sin protección. Si se desea impedir un embarazo no deseado en una emergencia de este tipo, la *píldora del día después* puede ayudar retrasando la ovulación hasta que los espermatozoides ya no sean fértiles. De este modo, no ocurre la fecundación y, en consecuencia, no se produce el embarazo. Las *píldoras de urgencia* pueden obtenerse sin receta en las farmacias desde 2015.



2 ¿Qué *píldoras de urgencia* existen y qué las diferencia?

Existen *píldoras de urgencia* con dos principios activos distintos: levonorgestrel y acetato de ulipristal. La diferencia entre ambos principios activos se basa en su período de actuación. El levonorgestrel puede tomarse hasta tres días después de la urgencia anticonceptiva y el acetato de ulipristal hasta cinco días después.

3 **¿Cuándo debería tomarme la píldora del día después?**

En general, se aplica la norma: ¡Cuanto antes, mejor! Una *píldora del día después* con el principio activo levonorgestrel debe tomarse preferentemente en las primeras 12 horas tras la relación sexual sin protección, y en ningún caso pasadas más de 72 horas (3 días). Las píldoras de urgencias con el principio activo acetato de ulipristal deben tomarse lo antes posible, y nunca pasadas 120 horas (5 días) tras el sexo sin protección.

4 **¿Qué debo tener en cuenta a la hora de tomarla?**

La *píldora del día después* se traga sin masticar con un poco de agua, independientemente de las comidas. No obstante, si vomita antes de que transcurran 3 horas desde la ingesta, debe tomarse una segunda *píldora del día después*. Es importante que tras el vómito tome un medicamento con el mismo principio activo. Si tiene el estómago sensible, puede comer, por ejemplo, un trozo de pan con la toma para evitar las náuseas y vómitos (véase la pregunta 9). Como ocurre con cualquier medicamento, debe leerse detenidamente el prospecto antes de usarlo.

5 **¿La píldora del día después previene el embarazo en todos los casos?**

No, ninguna *píldora del día después* puede impedir los embarazos no deseados al cien por cien, pero sí con una alta probabilidad. El embarazo solo puede evitarse si la ovulación aún no se ha producido.

¿ Ninguna píldora del día después es segura al 100 %

6 **¿Cómo puedo saber si la píldora de urgencia ha sido eficaz?**

Si ha surtido efecto, la menstruación se producirá en el plazo habitual y con una intensidad normal. En algunos casos, la menstruación también puede adelantarse o atrasarse algunos días. Si la menstruación se retrasa más de 5 días con respecto a lo esperado, o si resulta inusualmente débil o intensa, es aconsejable realizarse una prueba de embarazo o visitar al ginecólogo. Tenga en cuenta que, inmediatamente después de la toma, no se producirá ningún sangrado excepcional.

7 ¿Puede verse afectada la eficacia de la píldora del día después?

Sí, si tras la ingesta se producen vómitos (véase la pregunta 4). Además, algunos medicamentos, como fármacos contra la epilepsia, la infección por VIH o infecciones bacterianas, así como preparados que contienen hipérico (hierba de San Juan), pueden reducir la eficacia de la *píldora del día después*. Para una información más detallada, consulte a su médico o farmacéutico, o lea el prospecto correspondiente. El alcohol y la nicotina no afectan a la eficacia de la *píldora del día después*.

8 ¿Puede la píldora del día después interrumpir un embarazo que ya se ha producido?

¡La *píldora del día después* no es una píldora abortiva! Con una toma adecuada, puede impedir el embarazo, gracias al retraso de la ovulación, pero no lo interrumpe.

¡ La píldora del día después no es una píldora abortiva

9 ¿La píldora del día después tiene efectos secundarios? Y si los tiene, ¿cuáles son?

Tras su ingesta pueden aparecer náuseas, dolores de cabeza, vómitos, dolor en el pecho o sangrado leve. Si se produce vómitos antes de 3 horas (véase la pregunta 4), debe tomarse una segunda *píldora del día después*. Si aparecen estos u otros efectos secundarios y se mantienen en el tiempo, consulte a un ginecólogo.

10 ¿Durante cuánto tiempo me protege la píldora del día después frente al embarazo?

La *píldora del día después* no ofrece una protección en las relaciones sexuales posteriores a su toma. Es imprescindible que incluso las mujeres que toman la píldora anticonceptiva utilicen un método anticonceptivo de barrera, como un preservativo, hasta que se produzca la siguiente menstruación. Importante: En general, la *píldora del día después* tampoco protege frente a las enfermedades de transmisión sexual.

11 ¿Puedo quedarme estéril por la toma continuada de la *píldora del día después*?

No, la fertilidad no se ve afectada. Si en un futuro desea quedarse embarazada, haber tomado previamente la *píldora del día después* no le afectará.

i La *píldora del día después* no provoca esterilidad

12 ¿La *píldora del día después* puede sustituir a los métodos anticonceptivos habituales?

No, la *píldora del día después* no es un método anticonceptivo habitual. Es solo para un caso excepcional y no puede sustituir a los métodos anticonceptivos corrientes, como la toma regular de la píldora anticonceptiva o el preservativo. Su ginecólogo le aconsejará sobre los métodos anticonceptivos más adecuados para usted.

13 ¿Puedo seguir dando el pecho tras tomar la *píldora del día después*?

Se recomienda que las mujeres lactantes hagan una pausa en la lactancia tras la toma de la *píldora del día después*. En los preparados con el principio activo levonorgestrel, esta pausa es de ocho horas. Con la toma de acetato de ulipristal, la pausa recomendada es de una semana.

14 ¿Cuánto cuesta la *píldora del día después*? ¿Está costeada por el seguro médico?

Por lo general, la *píldora del día después* con el principio activo levonorgestrel tiene un precio inferior a 23 euros. Los métodos anticonceptivos de urgencia con el principio activo acetato de ulipristal tienen un precio ligeramente superior. Naturalmente, el precio puede variar dependiendo de la farmacia. Las mujeres menores de 22 años pueden solicitar el reembolso del coste del anticonceptivo de urgencia a su seguro médico. No obstante, para ello deben disponer de una receta médica.

Enlaces útiles y contacto:

Asistencia telefónica: 0800 1110-111 o bien -222



Farmacias
de guardia



Centro federal alemán
para resolver dudas
sobre salud