

¿Y si me olvido de tomar la píldora?

- Si olvida tomar sus pastillas, podría quedarse embarazada y también podría “manchar” o sangrar un poco entre 2 menstruaciones.
- Si olvida tomarse sus pastillas, consulte el instructivo de la caja para saber qué hacer.
- Siempre y cuando usted tome las pastillas a tiempo todos los días y no se salte ninguna pastilla, muchas mujeres tendrán reglas más cortas y menos abundantes.
- Si observa que no tiene la regla durante dos ciclos menstruales, o si se olvidó de tomar las pastillas y no presenta menstruación, llame al Departamento de Salud Pública y pregúntele al personal de enfermería si necesita hacerse una prueba de embarazo.

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:

1-855-472-3432



Esta publicación fue posible gracias al subsidio número FPHPA046220-01-00 del Department of Health and Human Services, Office of Population Affairs.

00601-SPA-ML 8/26

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

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



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.
- 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 siguientes 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.

