



## LA PASTILLA ANTICONCEPTIVA DE EMERGENCIA

### ¿Qué es el Anticonceptivo de Emergencia?

Se puede prevenir un embarazo si toma Píldoras Anticonceptivas de Emergencia, incluso después de haber tenido relaciones sexuales. El Anticonceptivo de Emergencia (EC por sus siglas en inglés) es conocido también como “la píldora del día siguiente”. Funciona proporcionándole al cuerpo un corto y alto estallido de hormonas sintéticas. Esto interrumpe el curso normal que se necesita para un embarazo. El EC perturba los ovarios y el desarrollo de las paredes del útero, haciendo que sea más difícil que salga embarazada. Se puede usar hasta las 120 horas (5 días) después del sexo. Es más efectivo si lo toma dentro las primeras 24 horas. Las Píldoras Anticonceptivas de Emergencia tienen una efectividad del 75%. No protegen contra infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH/SIDA.

### ¿Cómo se usa?

La primera dosis de EC se toma a más tardar 120 horas de haber tenido sexo sin protección. La segunda dosis se toma 12 horas después. El EC se puede tomar después de las 120 horas, pero es mucho menos efectivo.

El Plan B es una marca de EC. Tiene dos píldoras de progesterona. La píldora anticonceptiva regular, que contiene las dos hormonas estrógeno y progesterona también se puede usar como forma de EC. Elija sólo un tipo de pastilla para tomar como EC. A la derecha se encuentra información sobre la dosis para algunas de las marcas de píldoras anticonceptivas más comunes. Algunos paquetes de píldoras anticonceptivas tienen varios colores diferentes. Es importante tomar el color exacto que se indica en el régimen. Las marcas que no estén en la lista no han sido estudiadas para su efectividad.

Después de tomar el EC, su siguiente regla menstrual lo más seguro bajará en un lapso de 2 a 3 semanas. Después de 2 semanas, puede hacerse una prueba de embarazo. Si está embarazada o no le baja su regla en un lapso de 3 semanas, visite su clínica.

*Tomar píldoras anticonceptivas después del EC*

Comience un paquete de píldoras el primer día de su regla menstrual o el domingo después del primer día de su regla. Tome una píldora todos los días.

Tipo de píldora	1 <sup>ra</sup> dosis Tomar a más tardar tras 120 horas del coito	2 <sup>da</sup> dosis Tomar 12 horas después de la 1 <sup>ra</sup> dosis
Plan B	1 píldora	1 píldora
Alesse	5 píldoras rosadas	5 píldoras rosadas
Levlen	4 píldoras anaranjadas	4 píldoras anaranjadas
Lo-Ovral	4 píldoras blancas	4 píldoras blancas
Ovral	2 píldoras blancas	2 píldoras blancas
Nordette	4 píldoras anaranjadas	4 píldoras anaranjadas
Tri-Levlen	4 píldoras amarillas	4 píldoras amarillas
Triphasil	4 píldoras amarillas	4 píldoras amarillas

### Su salud

Cada mujer es diferente. Debido a los riesgos de problemas de salud serios, es posible que si tiene las siguientes condiciones no pueda usar el EC:

- ◆ Embarazo establecido
- ◆ Ataque del corazón o apoplejía en el pasado
- ◆ Coágulos sanguíneos en las piernas o pulmones
- ◆ Cáncer genital o de los senos
- ◆ Cáncer del hígado

Es posible que el Anticonceptivo de Emergencia no se recomiende para las mujeres que piensan tener sexo dentro de 5 días, o que estén lactando o si han dado a luz durante las últimas 6 semanas, si tienen epilepsia, enfermedades cardiovasculares o del riñón, migrañas, diabetes, o hipertensión. Llame a su clínica para preguntar si el EC es seguro para usted.

El Anticonceptivo de Emergencia no le hace daño a un embarazo ya establecido. Actúa en el útero y no puede prevenir un embarazo ectópico. Un embarazo ectópico ocurre cuando un óvulo fertilizado se adjunta y crece fuera del útero. Esto puede ser muy peligroso y requiere atención médica inmediata. Para proteger su salud, esté al tanto de las señales de peligro del Anticonceptivo de Emergencia (véase el párrafo sobre las señales de peligro).

### Efectos secundarios

Los efectos secundarios son raros cuando se usa el Plan B. Los efectos secundarios comunes para las mujeres que usan las píldoras anticonceptivas como EC incluyen náusea, vómitos, dolor de cabeza, senos adoloridos, mareos, retención de líquidos y sangrado irregular. Estos efectos secundarios por lo regular desaparecen después de uno a dos días.

Si vomita antes de la media hora de haber tomado EC, llame a su clínica. Los vómitos pueden disminuir la efectividad del EC. Para disminuir náuseas y vómitos tome una medicina antivómitos 30 minutos antes de tomar la primera dosis. Algunas medicinas que puede obtener sin receta incluyen Benadryl y Dramamina. Tómelas según se indique en el paquete. Ambas pueden causar somnolencia.

Cuando use las píldoras anticonceptivas como anticonceptivo de emergencia, tómelas con el estómago lleno, preferiblemente tras una cena completa.

### Señales de peligro

Las mujeres que experimentan cualquiera de los siguientes síntomas cuando tomen el EC deben llamar a la clínica de inmediato:

- dolor abdominal (severo)
- dolor de pecho o falta de respiración
- dolores de cabeza (severos)
- problemas con la vista, tales como visión borrosa
- dolor o entumecimiento severo en las piernas o brazos

### Fertilidad en el futuro

El EC no previene embarazos en el futuro y es menos efectivo comparado con otros métodos para el control de la natalidad. Si quiere prevenir embarazos en el futuro, los condones y espermicidas son opciones fáciles de conseguir. Puede comprarlos sin receta y no tiene que esperar hasta que le baje su próxima regla para empezarlos.

### Disponibilidad

Las píldoras de EC requieren una receta. Sin embargo, en el estado de Washington, usted puede conseguir el Anticonceptivo de Emergencia en muchas farmacias sin primero tener que visitar una clínica. Puede llamar primero para asegurarse de que el farmacéutico de turno esté

entrenado para dispensar el EC. Para hallar el proveedor más cercano, comuníquese con la **Línea Nacional de EC al 1-800-584-9911**. La línea está disponible las 24 horas del día y se habla español e inglés, o puede visitar su sitio web al [www.NOT-2-LATE.com](http://www.NOT-2-LATE.com) (ec.princeton.edu).

*¡Tenga un paquete a la mano!*

Vaya y pídale a su proveedor o farmacia que le dé una receta o un paquete de antemano. Así tendrá EC antes de que lo necesite.

### Ventajas

- ♦ Se puede usar *después* del coito.
- ♦ Puede usar píldoras anticonceptivas regulares.
- ♦ Puede conseguir las píldoras de antemano.
- ♦ Fácil de usar.
- ♦ No afecta su fertilidad en el futuro.

### Desventajas

- ♦ No protege contra infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH/SIDA.
- ♦ Se debe usar a más tardar tras 120 horas.
- ♦ Los efectos secundarios incluyen náusea.
- ♦ Tiene que estar al alcance con facilidad.

### El Dispositivo Intrauterino se puede usar como Anticonceptivo de Emergencia

El DUI previene un embarazo si es insertado antes de que pase una semana de haber tenido relaciones sexuales. El DIU es un aparato pequeño que se inserta dentro del útero por el cuello de éste. Los DIUs de cobre afectan las paredes intrauterinas, haciendo que el útero se ponga hostil a los espermias y previniendo la fertilización e implantación. Se requiere una cita en la clínica para recibir un DIU. Para más información comuníquese con su proveedor de salud.

### Recursos adicionales

Cedar River Clinics: [www.CedarRiverClinics.org](http://www.CedarRiverClinics.org)

Feminist Women's Health Center: [www.FWHC.org](http://www.FWHC.org)

*Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas:*  
[www.ourbodiesourselves.org/ncnv.htm](http://www.ourbodiesourselves.org/ncnv.htm)

Anticonceptivo de Emergencia: [www.NOT-2-LATE.com](http://www.NOT-2-LATE.com)

Información sobre anticonceptivos: [www.saludhoy.com](http://www.saludhoy.com)

Infecciones de transmisión sexual:  
[www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/sexuallytransmitteddiseases.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/sexuallytransmitteddiseases.html)

[www.fhi.org/sp/Topics/STI.htm](http://www.fhi.org/sp/Topics/STI.htm)