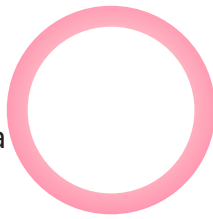




TODO SOBRE EL ANILLO VAGINAL ANTICONCEPTIVO

¿Qué es el anillo vaginal anticonceptivo?

El anillo vaginal anticonceptivo es un pequeño anillo blando hecho de plástico flexible que la persona coloca en su vagina para prevenir el embarazo. El anillo contiene dos tipos de hormonas, estrógeno y progestina, similares a las que produce el cuerpo humano.



¿Cómo funciona el anillo vaginal anticonceptivo?

La persona coloca un anillo nuevo en su vagina. Las hormonas ingresan al cuerpo a través del tejido vaginal. Estas hormonas evitan que los óvulos salgan de los ovarios. La progestina espesa el moco del cuello uterino. Este moco cervical más espeso impide que los espermatozoides nadan hacia el óvulo y causen un embarazo.

Hay dos tipos de anillos vaginales:

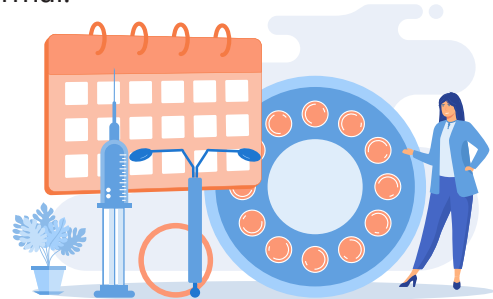


- » **NuvaRing®** - Es un anillo que se coloca mensualmente. Se usa durante 3 semanas, luego se retira y se coloca uno nuevo 7 días después. Debe reemplazarse cada 28 días.
- » **Annovera®** - Es un anillo que se usa anualmente. Se coloca en la vagina durante 3 semanas, se retira por 7 días y luego se vuelve a colocar. Dura un año completo (13 ciclos).

93%
EFECTIVO

¿Qué tan bien funciona el anillo vaginal anticonceptivo?

El anillo es muy eficaz para prevenir el embarazo. Solo alrededor de 7 de cada 100 mujeres sexualmente activas que usan el anillo vaginal quedan embarazadas durante el primer año de uso normal.



¿Cómo puedo conseguir el anillo vaginal anticonceptivo?

Un proveedor de Family PACT puede ayudarle. Informe a su proveedor sobre:

- » Cualquier problema de salud que pueda tener.
- » Cualquier medicamento que esté tomando.

Su proveedor puede ayudarle a decidir si el anillo es adecuado para usted.





¿Qué les gusta a las personas del anillo vaginal anticonceptivo?

- » No interrumpe ni interfiere en las relaciones sexuales.
- » Es fácil de usar. Una persona puede colocarlo en la vagina sin ayuda externa.
- » Es fácil comprobar que está en su lugar.
- » No hay nada que recordar a diario.
- » Puede ayudar a una persona a predecir cuándo comenzará el período.
- » Puede disminuir los calambres y el sangrado abundante que algunas personas tienen durante sus periodos menstruales.



¿Qué es lo que no le gusta a la gente del anillo vaginal anticonceptivo?

- » Algunas personas tienen flujo vaginal o sienten cierta incomodidad.
- » Es posible que a algunas personas no les resulte cómodo introducir los dedos en la vagina para colocar o retirar el anillo.
- » Puede tener efectos secundarios como manchado entre periodos menstruales.
- » Debe ser recetado por un médico.



¿Cómo se utiliza el anillo vaginal anticonceptivo?

Su proveedor de Family PACT le informará la fecha en la que puede comenzar a usar el anillo. Es posible que le indique que se coloque el anillo el mismo día de su visita.

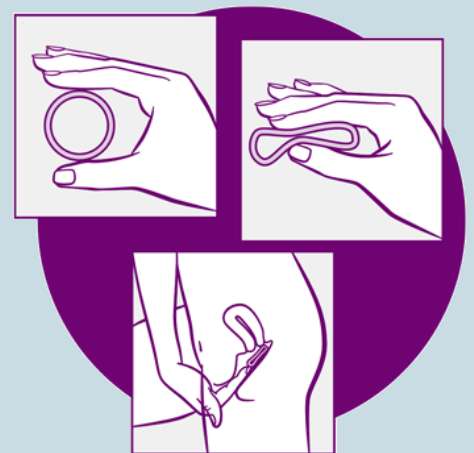
NuvaRing®

Cómo insertar el anillo:

- » Lávese y séquese las manos antes de sacar el anillo de la bolsa.
- » Para colocar el anillo en la vagina, busque una posición cómoda: de pie con una pierna levantada, en cuclillas o acostada.
- » Apriete el anillo entre el dedo pulgar y el índice y empújelo hacia la vagina.
- » Deslícelo hacia atrás hasta que le resulte cómodo. Es como insertar un tampón; no debería sentirlo después de insertarlo. Si lo siente, vuelva a colocarlo. Los músculos de su vagina lo mantendrán en su lugar.
- » Deje el anillo en la vagina durante 3 semanas.

Cómo quitar el anillo:

- » Después de 3 semanas, cuando llegue el momento de sacar el anillo, lávese las manos, enganche un dedo en el costado y sáquelo.
- » Envuelva el anillo usado y tírelo a la basura, lejos del alcance de niños o mascotas. No lo tire al inodoro.
- » Espere 7 días. Le llegará el período. Después de 7 días sin anillo, póngase uno nuevo.
- » Configure una alarma en su calendario o teléfono para recordarle cuándo debe reemplazar su anillo.



Annovera®

Cómo insertar el anillo:

- » Lávese y séquese las manos antes de sacar el anillo de la bolsa.
- » Para colocar el anillo en la vagina, busque una posición cómoda: de pie con una pierna levantada, en cuclillas o acostada.
- » Apriete el anillo entre el dedo pulgar y el índice y empújelo hacia dentro de la vagina.
- » Deslícelo hacia atrás hasta que le resulte cómodo. Es como insertar un tampón; no debería sentirlo después de insertarlo. Si lo siente, vuelva a colocarlo. Los músculos de su vagina lo mantendrán en su lugar.
- » Deje el anillo en la vagina durante 3 semanas.

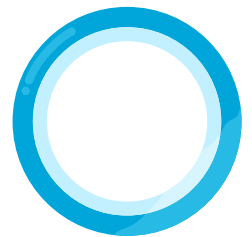
Cómo quitar el anillo:

- » Después de 3 semanas, cuando sea el momento de sacar el anillo, lávese las manos, enganche un dedo en el costado y sáquelo.
- » Lávelo con agua y jabón. Séquelo con un paño limpio o una toalla de papel, y guárdelo en su estuche.
- » No guarde el anillo en el refrigerador.
- » Después de 7 días sin anillo, lávelo con cuidado y vuelva a colocarlo en la vagina.
- » Siempre póngase el anillo el mismo día de la semana.
- » Puede usar tampones, copas menstruales o toallas higiénicas con el anillo de forma segura. Solo tenga cuidado de no sacar el anillo cuando se quite un tampón o una copa menstrual.
- » Configure una alarma en su calendario o teléfono para recordarle cuándo debe reemplazar su anillo.



Cosas a tener en cuenta:

- » El anillo puede colocarse en cualquier lugar de la vagina y seguirá funcionando.
- » El anillo no puede perderse en la vagina ni quedar demasiado profundo.
- » Puede dejar el anillo puesto durante las relaciones sexuales o cualquier otra actividad física.
- » Si lo retira por cualquier motivo, vuelva a colocarlo lo antes posible. Si permanece fuera de la vagina durante más de 2 horas (Annovera®) o 3 horas (NuvaRing®), es posible que no esté protegida contra el embarazo.
- » El anillo funciona mejor si el nivel de hormonas se mantiene constante en el cuerpo. Dependiendo en qué momento del ciclo menstrual se encuentre cuando comience a usar el anillo, es posible que no empiece a funcionar de inmediato. Si tiene relaciones sexuales durante este período, utilice un método alternativo, como el condón.
 - » Si comienza a usar el anillo dentro de los primeros 5 días después de que comenzó su período, no necesitará ningún método de respaldo (como condones).
 - » Si comienza a usar el anillo después de 5 días de que comenzó su período, deberá abstenerse de tener relaciones sexuales o usar un método de respaldo (como condones) durante los siguientes 7 días.





¿Tengo que quitarme el anillo anticonceptivo vaginal durante las relaciones sexuales?

No. Lo mejor es dejar el anillo en la vagina el mayor tiempo posible. El anillo está diseñado para usarse en todo momento, incluso durante las relaciones sexuales. Si le molesta a usted o a su pareja, intente mover el anillo hasta que se sienta cómodo.

Si se quita el anillo durante las relaciones sexuales, enjuáguelo con agua tibia (no caliente) y vuelva a colocarlo lo antes posible.

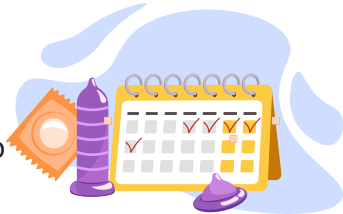
No utilice un lubricante que contenga aceite o silicona mientras el anillo esté en su vagina. Los lubricantes a base de agua son seguros. No utilice el gel vaginal anticonceptivo Phexxi con el anillo vaginal anticonceptivo.



¿Qué hago si me olvido de cambiar mi anillo anticonceptivo vaginal o si se cae?

No debería suceder a menudo, pero a veces el anillo puede salirse de la vagina. Pero no se asuste: aún puede prevenir el embarazo. Esto es lo que debe hacer:

- » Si el NuvaRing® ha estado fuera de la vagina por menos de 3 horas, enjuáguelo con agua fría y vuélvalo a colocar de inmediato. Si lo vuelve a colocar dentro de las 3 horas, seguirá estando protegida contra el embarazo..
- » Si el anillo Annovera® ha estado fuera de su vagina durante más de 2 horas (y no está en su semana sin anillo), lave el anillo con agua fría y vuelva a colocarlo de inmediato. Use un método de respaldo (como condones) durante los próximos 7 días.



¿Cómo debo conservar el anillo vaginal anticonceptivo?

Puede conservar el NuvaRing® a temperatura ambiente, alejado de la luz solar directa, hasta 4 meses. Después de 4 meses, guarde su NuvaRing® en el refrigerador. Lea las instrucciones de almacenamiento en el paquete y siempre verifique la fecha de vencimiento antes de colocar un nuevo NuvaRing®..

El anillo Annovera® viene con un pequeño estuche en el que puede guardarlo cuando no esté en su vagina. Guarde Annovera® a temperatura ambiente y fuera del alcance de los niños y las mascotas. No coloque Annovera® en el refrigerador. Si comienza a usar Annovera® en la fecha de vencimiento del paquete o antes, durará 1 año (13 ciclos) después de colocarlo en su vagina.



¿Cuáles son los efectos secundarios del anillo vaginal anticonceptivo?

Algunos efectos secundarios del anillo son:

- » Dolores de cabeza
- » Náuseas
- » Sensibilidad en los senos
- » Cambios en sus períodos menstruales o manchado y sangrado entre períodos
- » Cambios en el deseo sexual
- » Aumento del flujo vaginal



Si alguno de estos efectos secundarios le molesta, hable con su médico. Las complicaciones poco frecuentes, pero graves, incluyen coágulos de sangre en las piernas que pueden viajar a los pulmones y síndrome de shock tóxico.

