



## ANILLO ANTICONCEPTIVO VAGINAL

### ¿Qué es el anillo anticonceptivo vaginal?

Un anillo vaginal es un anillo delgado, transparente y flexible que se inserta en la vagina para proporcionar protección anticonceptiva. El anillo vaginal se deja en su lugar por tres semanas, y poco a poco suelta hormonas de estrógeno y progestina al cuerpo. Estas hormonas previenen la ovulación y aumentan la densidad de la mucosidad del cuello uterino, convirtiéndose en una barrera para prevenir la fecundación del óvulo por los espermatozoides. Se usa continuamente por tres semanas seguido por una semana sin nada, y cada anillo vaginal provee un mes de anticonceptivo. El anillo vaginal es del 92% al 99.7% efectivo como método de control de la natalidad. No protege contra las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH/SIDA.

### Uso

Inserte el anillo vaginal durante los primeros cinco días de su menstruación o los primeros cinco días después de un aborto. Si está dando el pecho, favor de consultar a su proveedor médico. El anillo anticonceptivo vaginal es efectivo después de usarlo continuamente por siete días. Para reducir la posibilidad de embarazo y de infecciones de transmisión sexual, especialmente durante la primera semana de uso, debe usar condones masculinos o espermicida con el anillo anticonceptivo.

### Cambio de otros métodos hormonales

Usted puede cambiar de un método de control de natalidad hormonal directamente a un anillo vaginal sin afectar su efectividad. Si usted está usando:

- ♦ Anticonceptivos orales combinados (la píldora): Inserte el anillo vaginal a más tardar siete días después de la última píldora de su paquete.
- ♦ Anticonceptivo oral de progesterona solamente (la mini píldora): puede introducir el anillo vaginal cualquier día y descontinúe la mini píldora ese mismo día.
- ♦ Anticonceptivos inyectables como Depo Provera: Inserte el anillo vaginal el día en que le toque su siguiente inyección.
- ♦ El Dispositivo Intrauterino o implante: Introducir el anillo vaginal el día en que se lo remuevan.

Si cambia de cualquiera de estos métodos y sigue estas instrucciones, el anillo vaginal será efectivo de inmediato.

### Inserción

Al principio la introducción puede ser un poco torpe. Sin embargo, si lo inserta incorrectamente no será un problema porque el anillo anticonceptivo vaginal no es un método de barrera. Puede optar por sentarse con las rodillas separadas,

pararse con una pierna elevada, o acostarse boca arriba con las rodillas abiertas. Oprima las orillas externas del anillo haciendo un óvalo y suavemente empújelo adentro de su vagina. Introduzca el anillo lo suficiente para sentirse cómoda o hasta que no lo sienta para nada.

### Quitarlo

El anillo anticonceptivo vaginal permanece en la vagina por 3 semanas. Para sacar el anillo, engánchelo en su dedo y jale para fuera. Para desecharlo, enróllelo en su bolsita de aluminio original y deséchelo en la basura para prevenir que las hormonas sean absorbidas por el medio ambiente. En unos cuantos días le bajará su menstruación. Para otro mes de control de natalidad, introduzca otro anillo anticonceptivo vaginal siete días después de quitarse el último, aunque su menstruación no se haya terminado.

### Almacenaje

Los anillos vaginales para uso en el futuro deben guardarse a una temperatura de ambiente de no más de 77 grados Fahrenheit, y fuera de la luz directa del sol.

### Ojo

El anillo anticonceptivo vaginal puede zafarse de la vagina. Si esto ocurre, puede lavar el anillo con agua fría o tibia (no caliente) y vuelva a introducirlo. Si pierde el anillo original, introduzca uno nuevo lo más pronto posible. Si han pasado más de tres horas con el anillo fuera de su vagina, existe la posibilidad de salir embarazada. El anillo vaginal se debe usar continuamente por siete días consecutivos para recobrar su eficacia. Durante esa semana, sería bueno usar otro método anticonceptivo de respaldo, tal como el condón masculino o espermicida; no se recomienda el diafragma como método de respaldo para el anillo.

### Si no le llega la regla

No necesariamente está embarazada si no le baja su regla. Sin embargo, si salta una regla, debe considerar esa posibilidad y hacerse una prueba de embarazo. La posibilidad de estar embarazada es más alta si el último anillo anticonceptivo que usó estuvo fuera de la vagina por más de tres horas, si no le baja su regla dos veces consecutivas, o si usó el anillo por más de cuatro semanas. Si está embarazada, descontinúe el uso del anillo vaginal.

### Su salud

Hay mujeres que no podrán usar el anillo anticonceptivo vaginal debido al riesgo de problemas serios de salud. Las mujeres mayores de 35 años de edad quienes fuman o tienen

cualquiera de las siguientes condiciones no deben usar el anillo vaginal:

- ◆ Historial de ataques al corazón o embolio
- ◆ Dolor de pecho
- ◆ Coágulos sanguíneos
- ◆ Sangrado vaginal sin explicación
- ◆ Alta presión sanguínea severa
- ◆ Diabetes con complicaciones del sistema nervioso, ojos, o riñones
- ◆ Cáncer conocido o sospechado
- ◆ Embarazo conocido o sospechado
- ◆ Enfermedad del hígado o tumores en el hígado
- ◆ Dolor de cabeza con síntomas neurológicos
- ◆ Ictericia
- ◆ Enfermedad de las válvulas del corazón con complicaciones
- ◆ Si requiere reposo prolongado después de una cirugía
- ◆ Reacción alérgica al anillo anticonceptivo vaginal

Es posible que no puedan usar el anillo vaginal las mujeres con historial en su familia de cáncer en los senos, diabetes, alta presión sanguínea, colesterol elevado, dolores de cabeza, epilepsia, o depresión, enfermedad de la vesícula biliar o el riñón, cirugías mayores, vagina que se irrita fácilmente, útero caído, vejiga caída, prolapso del recto, estreñimiento severo, o si están dando el pecho. Su profesional médico o doctor puede ayudarle a decidir.

### Efectos secundarios

Según el cuerpo se va ajustando a los cambios hormonales del anillo vaginal, las mujeres podrán experimentar algunos de los siguientes síntomas menores, incluyendo:

- ◆ Desecho vaginal
- ◆ Irritación vaginal
- ◆ Dolor de cabeza
- ◆ Aumento de peso
- ◆ Náusea
- ◆ Sangrado irregular
- ◆ Senos adoloridos
- ◆ Cambios de humor

### Interacción con otras medicinas

La eficacia del anillo anticonceptivo disminuye cuando se toma con ciertos medicamentos, incluyendo los antibióticos, St. John's Wart, antiepilépticos, tuberculosis y para las migrañas. Déjele saber a su doctor si está tomando cualquier medicina. Cuando tome medicinas que puedan interferir con el anillo anticonceptivo, considere añadir un método de respaldo para el control de natalidad, como los condones o espermicida. Tal como con todas las drogas, es buena idea informarles a todos sus proveedores médicos si está usando un método anticonceptivo hormonal.

### Señales de peligro

Si está usando el anillo vaginal y sufre alguno de los siguientes síntomas, debe llamar a la clínica de inmediato:

- Dolores abdominales (severos)
- Dolor de pecho o falta de respiración
- Dolores de cabeza (severos)
- Problemas con la vista, tales como visión borrosa
- Dolor severo en la pierna o brazo y/o entumecimiento

### Ventajas

- ◆ Fácil de usar.
- ◆ Se puede usar por tres semanas.
- ◆ Afecta la fertilidad un mes a la vez.
- ◆ No interrumpe la estimulación erótica.

### Desventajas

- ◆ No protege contra infecciones transmitidas sexualmente, incluyendo el VIH/SIDA.
- ◆ Aumenta el riesgo de un ataque al corazón y embolio.
- ◆ Requiere una receta.

### Su cuello uterino

El cuello uterino es la apertura del útero, por donde pasa la sangre de su regla, los bebés, los espermatozoides y por donde se hacen los abortos. Los métodos anticonceptivos de barrera, incluyendo el capuchón cervical, el diafragma y el condón femenino, funcionan cubriendo el cuello uterino y previniendo el paso de los espermatozoides al útero. Los métodos anticonceptivos hormonales, como el anillo vaginal, el parche anticonceptivo, los anticonceptivos orales (la píldora) y Depo Provera afectan la mucosidad alrededor del cuello uterino y lo hacen más resistente al esperma.

Los cuerpos de las mujeres producen hormonas naturalmente que cambian el cuello uterino durante el ciclo menstrual. Puede aprender más sobre su cuello uterino haciéndose un chequeo a sí misma usando un espéculo. Para conseguir instrucciones y un espéculo, consulte a su médico o visite FWHC.org.

### Recursos adicionales

NuvaRing (manufacturador): [www.NuvaRing.com](http://www.NuvaRing.com)

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:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/sexuallytransmitteddiseases.html>

<http://www.fhi.org/sp/Topics/STI.htm>