

Spanska

NUVARING®   
(etonogestrel/etinylestradiol)

## Un anillo anticonceptivo al mes

NuvaRing® (etonogestrel/etinil estradiol) es un anillo de plástico flexible que coloca una misma en la vagina y se lleva puesto durante tres semanas. Durante ese periodo, NuvaRing libera dosis bajas y constantes de dos hormonas que son absorbidas por el cuerpo a través de la mucosa de la vagina.

### ¿Por qué un anticonceptivo en la vagina?

Hay varias razones por las que la vagina es un buen lugar para un anticonceptivo con efecto prolongado. La mucosa absorbe las sustancias con facilidad y las lleva de manera eficaz y directa a la corriente sanguínea.

Si utiliza tampón ya sabe que puede llevarlo en la vagina sin que cause molestias. El orificio de la vagina y sus partes externas tienen muchas terminaciones nerviosas con sentido del tacto mientras que su interior es prácticamente insensible. Las paredes flexibles de la vagina y la musculatura que hay alrededor del orificio hacen que el anillo anticonceptivo se quede ahí hasta que usted elija retirarlo.

### ¡La ventaja de NuvaRing!

- **¡Bueno contra los olvidos!** No tiene que recordar tomar una píldora una vez al día.
- **¡Usted misma coloca y retira el anticonceptivo!** Otros anticonceptivos de efecto prolongado requieren ayuda del médico o la matrona para colocarlos y retirarlos.
- **Protección segura.** NuvaRing proporciona la misma protección contra el embarazo que la píldora anticonceptiva con una ventaja más: con el anillo anticonceptivo está segura aun cuando sufra de vómitos o diarrea.
- **El riesgo de sangrados entre los ciclos es bajo** ya que la dosis hormonal es constante. Con las píldoras anticonceptivas los niveles de hormonas varían durante el día dependiendo del tiempo transcurrido desde que tomó su píldora. Si olvidara tomar una píldora aumentan las variaciones aún más.
- **Las dosis hormonales se pueden mantener más bajas que con las píldoras anticonceptivas.** Las paredes vaginales son buenas para absorber las hormonas de NuvaRing y como pasan al cuerpo sin pasar primero por el estómago y el intestino es suficiente con una dosis más baja que la de las píldoras anticonceptivas combinadas.

### NuvaRing protege contra el embarazo así

Las hormonas de NuvaRing funcionan como sigue:

- Usted no ovula. Se debe a que no llega la señal del cerebro que activa la ovulación. Así, los ovarios descansan cuando usted utiliza NuvaRing.
- La secreción del cuello uterino, es decir “la entrada” a su útero, se vuelve espeso y denso, lo que dificulta que los espermatozoides penetren.
- La membrana mucosa del útero no se prepara para recibir un óvulo, es decir, no crece ni se engrosa sino que se mantiene delgada.

¿Qué tan regular es su ciclo?

¿Tiene sangrados durante el ciclo?

¡Pida a su médico o a su matrona un calendario!

### ¿Quién puede utilizar NuvaRing?

NuvaRing es un anticonceptivo adecuado para las mujeres en edad fértil. NuvaRing es particularmente bueno para usted que quiere dejar de recordar tomar una píldora diaria, o que quiere que su menstruación llegue de manera regular.

### ¿Quien no debe utilizar NuvaRing?

Hay enfermedades y otras razones para que ciertas mujeres no utilicen anticonceptivos que contienen estrógeno, como por ejemplo, NuvaRing. Si usted, por ejemplo, corre un riesgo más alto de sufrir trombos o émbolos, si tiene diabetes que afecte la circulación de la sangre, si tiene o ha tenido alguna enfermedad seria del hígado en que los valores del hígado no se hayan normalizado o si tiene sangrados inexplicables, no debe utilizar NuvaRing. Lo mismo ocurre si usted es alérgica a alguna de las sustancias que hay en NuvaRing. ¡Si no está segura hable con su matrona o su ginecólogo!

## Preguntas y respuestas

### ¿Cómo se utiliza NuvaRing?

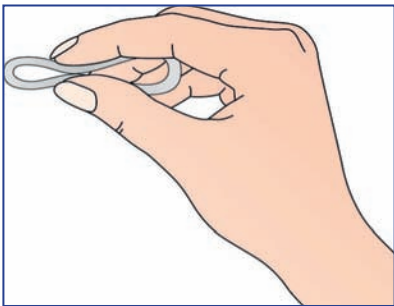
Usted misma coloca NuvaRing en la vagina. Lo deja ahí durante tres semanas. Después retira el anillo el mismo día de la semana y a la misma hora en que lo colocó. Después descansa de NuvaRing durante siete días y luego coloca uno nuevo.

*Por ejemplo:* Si se coloca el NuvaRing un miércoles en la noche a las 22.00 h. deberá retirarlo a la misma hora del miércoles tres semanas más tarde. Coloca un anillo nuevo a la misma hora del miércoles de la semana siguiente al día en que retiró el anillo anterior. Y así sucesivamente. ¡Para asegurarse de cambiar el anillo a la hora correcta puede utilizar nuestro servicio de recordatorio por mensaje de texto!

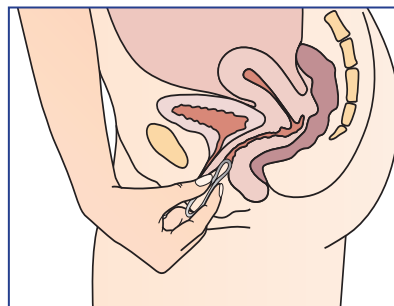
**¡Visite [www.p-ring.nu](http://www.p-ring.nu)!**

### ¿Cómo se pone y se quita NuvaRing?

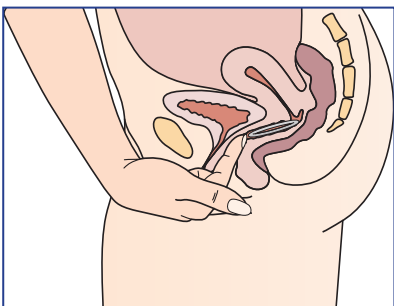
Utilizar NuvaRing no es más complicado que utilizar un tampón. Pliegue el anillo entre el pulgar y el índice. Introdúzcalo en la vagina y empújelo luego más adentro con el índice hasta que se sienta cómodo. No importa dónde o cómo se encuentre exactamente para que funcione. No puede introducir NuvaRing demasiado adentro, no hay ningún riesgo de que se atore. Retirar NuvaRing es igualmente fácil. Engánchelo con el índice o agárrelo entre el índice y el dedo corazón y sáquelo.



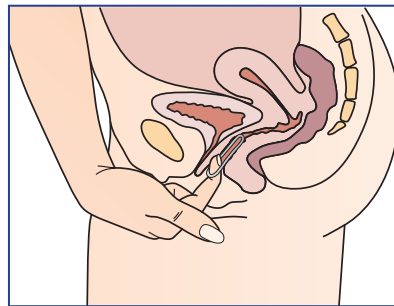
1. Pliegue el NuvaRing entre el pulgar y el índice.



2. Introdúzcalo en la vagina.



3. Empuje el anillo a su lugar con el índice.



4. Retire el anillo enganchándolo con el índice y sáquelo.

### ¿Cuándo empezar a utilizar NuvaRing por primera vez?

- *Si no ha utilizado un anticonceptivo con hormonas durante el ciclo anterior:*  
Empiece a utilizar NuvaRing el primer día de su ciclo natural, es decir, el primer día de sangrado. También puede empezar entre el segundo y el quinto día, pero en ese caso tendrá que utilizar protección adicional, pero ejemplo un preservativo, los primeros siete días.
- *Si cambia de una píldora anticonceptiva combinada:*  
Empiece a utilizar NuvaRing a más tardar al día siguiente del periodo normal de 7 días en que descansa de las píldoras o al día siguiente de haber tomado la última píldora sin hormonas de las píldoras que tomaba anteriormente. Si ha utilizado su método anterior sin interrupciones y de manera correcta y está segura de que no está embarazada, puede cambiar cualquier día de su ciclo. El periodo sin hormonas del método utilizado anteriormente no deberá ser mayor que el recomendado.
- *Si cambia de la mini píldora:*  
Puede dejar de tomar la mini píldora cualquier día y empezar con NuvaRing al día siguiente a la misma hora. Utilice protección adicional, por ejemplo un preservativo, durante los primeros siete días.

### **¿NuvaRing es confiable?**

Sí, NuvaRing proporciona la misma protección contra el embarazo que las píldoras anticonceptivas modernas y el riesgo de quedar embarazada es menor a 1 de cada 100 mujeres al año si se siguen las instrucciones.

### **¿Qué pasa si olvido retirar el NuvaRing a tiempo?**

Puede olvidar retirar el NuvaRing hasta una semana sin que disminuya su efecto. Cuando lo haya retirado descanse siete días y ponga luego un anillo nuevo. Si lo ha tenido puesto más de una semana después de transcurrido el periodo, la protección contra el embarazo puede haber sido afectada. Por eso, asegúrese de no estar embarazada antes de empezar con el anillo nuevo.

### **¿Qué pasa si olvido ponerme un anillo nuevo?**

Si ha estado sin anillo más de siete días deberá ponerse uno nuevo en cuanto lo recuerde. Utilice protección adicional, por ejemplo un preservativo, durante los siete días siguientes. Si ha tenido relaciones sexuales durante el periodo que ha estado sin anillo hay riesgo de que se haya embarazado. Mientras más largo sea el periodo sin anillo, mayor será el riesgo.

### **¿Se nota el NuvaRing?**

La vagina es sensible justo alrededor y la entrada inmediata del orificio, pero más adentro se tienen pocas terminaciones nerviosas con sentido del tacto. Algunas mujeres notan que llevan puesto el NuvaRing. Si notara que lleva puesto el anillo muchas veces basta con empujarlo un poco más adentro en la vagina.

### **¿Notará mi pareja que llevo puesto el NuvaRing?**

Es muy poco común que la pareja note el NuvaRing durante el coito. Que lo sientan desagradable es todavía más raro. Un estudio mostró que el 85 % de las mujeres y el 71 % de sus parejas nunca o raras veces notaron el anillo. 94 % de los hombres no ponía objeción alguna a la utilización de NuvaRing.

### **¿Se puede salir el NuvaRing?**

Ocurre muy raras veces. El anillo es flexible y moldeable y las paredes elásticas de la vagina lo mantienen en su lugar. El riesgo de que ocurra, a pesar de todo, es mayor cuando saque un tampón o si puja con fuerza. Si se saliera el NuvaRing sólo lo enjuaga en agua tibia y se lo coloca de nuevo. Si ha estado sin el anillo más de tres horas en un periodo de 24 horas existe el riesgo de que la protección contra el embarazo haya empeorado. En ese caso necesita protección adicional, por ejemplo un preservativo, durante los próximos siete días.

### **¿Se sube de peso con NuvaRing?**

Como con todos los otros anticonceptivos que tienen hormonas hay un pequeño riesgo de que ciertas mujeres suban de peso. Ello se puede deber a que aumente el apetito o a que el cuerpo retenga más líquido. El riesgo es pequeño y no es mayor con NuvaRing que con otros anticonceptivos de hormonas.

### **¿Tendré sangrados durante el ciclo causados por NuvaRing?**

Todos los anticonceptivos con hormonas pueden causar sangrados durante el ciclo. Sin embargo, el riesgo es menor con NuvaRing. Una razón por la que las píldoras anticonceptivas pueden causar sangrado durante el ciclo es que los niveles de las hormonas en el cuerpo varían tanto durante un periodo de 24 horas, siendo el más alto cuando acaba de tomar la píldora y el más bajo cuando es hora de tomar la siguiente. Con NuvaRing evita esas variaciones ya que el anillo libera las hormonas a un ritmo continuo durante el día y la noche por tres semanas. Ello hace que el riesgo de que haya sangrado durante el ciclo sea muy pequeño.

### **¿Cómo puedo retrasar la regla con NuvaRing?**

Puede retrasar la regla colocando un anillo nuevo inmediatamente después de haber sacado el anterior en vez de estar una semana sin anillo. Después utiliza de nuevo NuvaRing como siempre. Si retrasa la regla puede tener sangrados temporales durante el ciclo.

### **¿Qué tan pronto puedo embarazarme después de dejar de utilizar NuvaRing?**

NuvaRing no afecta sus posibilidades de embarazarse en el futuro. Un estudio muestra que la ovulación se inicia normalmente de nuevo entre 13 y 28 días después de que se retira el último anillo. Cuánto tardará en volver a ovular depende de cómo haya sido su ciclo anteriormente.

### **¿Cómo se guarda el anillo NuvaRing?**

NuvaRing se puede guardar a temperatura ambiente por cuatro meses. Si necesita guardar los anillos anticonceptivos nuevos durante más tiempo póngalos en el refrigerador. Asegúrese de utilizar el anillo anticonceptivo antes de la fecha de caducidad. ¡Nunca guarde el anillo NuvaRing a temperaturas mayores a 30 grados!

### **¿Que hacer con los anillos usados?**

Todos los desechos que contienen hormonas son nocivos para el medio ambiente. Los anillos usados los puede poner en una bolsa de plástico y entregarlos en la farmacia. También puede tirar los anillos en la basura que sepa que será incinerada. Pero principalmente, ¡nunca eche los anillos NuvaRing al váter!

### **¿Qué efectos secundarios puede tener NuvaRing?**

Al igual que todos los otros medicamentos, NuvaRing puede tener efectos secundarios. NuvaRing contiene tanto estrógeno como progesterona – igual que la píldora combinada – y por lo tanto tiene los mismos efectos secundarios. Hay un pequeñísimo riesgo (menor al 5 %) de que sufra alguno de los siguientes efectos secundarios, por ejemplo, dolor de cabeza, molestias en la vagina, flujos, náuseas, aumento de peso, tensión mamaria, disminución de la libido o acné. Hay una lista completa en [www.fass.se](http://www.fass.se). También puede hablar con su matrona o su médico.

### **¿NuvaRing aumenta el riesgo de trombos y émbolos?**

Los trombos y émbolos son poco comunes. Se pueden tener independientemente de si se utilizan hormonas o no. Los trombos y émbolos son ciertamente un efecto secundario serio pero también poco común de los anticonceptivos que contienen estrógeno. Para las píldoras anticonceptivas combinadas el riesgo es de 2-4 casos por cada 10 000 usuarias y año, comparado con 1 caso por cada 10 000 sanas que no toman píldoras anticonceptivas y entre las embarazadas 6 casos por cada 10 000 embarazos.

NuvaRing proporciona una dosis menor de estrógeno que las píldoras anticonceptivas comunes, pero hoy en día no sabemos si ello influye el riesgo de tener trombos o émbolos. Por eso se considera que se tiene el mismo riesgo con NuvaRing que con la píldora anticonceptiva combinada. Nadie que tenga factores de riesgo de sufrir trombos o émbolos deberá utilizar ni las píldoras anticonceptivas combinadas ni NuvaRing. Hable con su matrona o su médico sobre cuáles son los factores de riesgo.

