

LA FARMACIA POR LA SALUD DE LA MUJER
cuidando de ti, cuidando de todas

MUJER JOVEN Y ANTICONCEPCIÓN



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España

En colaboración con laboratorio:



ORGANON

SALUD CON
PERSPECTIVA

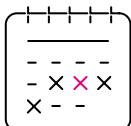


En España, **10,4 millones de mujeres** están en edad reproductiva (15-49 años) y el **80,3 % utilizan algún método anticonceptivo**.

En la mitad de las Interrupciones voluntarias del embarazo (IVE), se utilizaba algún método anticonceptivo.

En 2023 se registraron un total de 103.097 IVE, lo que supone un **incremento del 4,8 % en comparación con el 2022**. El 43,3 % han sido de mujeres entre los 15 y 24 años y el 45,0 % en mujeres de entre 20 y 29 años. **El 46,9 % había utilizado algún método anticonceptivo por lo que se puede sospechar de una falta de uso adecuado y continuado.**

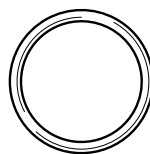
¿Sabes qué hacer si...



...te has olvidado de tomar la píldora?

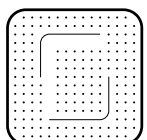
Tienes que conocer si tomas la píldora combinada o la de progestágeno sólo, en ambos casos debes tomarla inmediatamente y continuar el tratamiento de forma habitual, aunque dupliques tomas. Si han pasado más de 12 horas, utiliza preservativos en tus relaciones los 7 días siguientes. Si te has olvidado en la primera semana del ciclo y has tenido relación sexual en la semana anterior, debes considerar la posibilidad de un embarazo.

- › En el caso de la píldora combinada, la **efectividad anticonceptiva puede verse reducida** y, en particular, **si el olvido sobrepasa el intervalo de descanso**.
- › En el caso de que sea de progestágeno sólo, la **efectividad anticonceptiva puede verse reducida si han transcurrido más de 36 horas**.



...has olvidado retirarte el anillo vaginal o se te sale?

- › Si lo has utilizado **4 semanas, en total, la efectividad anticonceptiva es aún adecuada** y puedes mantener la pausa una semana antes de insertar un nuevo anillo.
- › Si lo has utilizado **más de 4 semanas, la efectividad anticonceptiva se reduce** por lo que debes descartar un embarazo antes de insertarlo.
- › Si **se te ha salido accidentalmente**, lávalo con agua que no esté caliente y vuelve a insertarlo:
 - Si es en las 2 primeras semanas, insértatelo lo antes posible y utiliza un preservativo durante 7 días consecutivos.
 - Si es en la 3ª semana, puedes insertar un nuevo anillo sin esperar al sangrado o bien esperar al sangrado e insertarte el nuevo anillo antes de que transcurran 7 días.



...el parche se despega total o parcialmente?

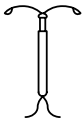
- › Si hace menos de 24 horas que se te ha despegado, intenta pegarlo o utiliza un nuevo parche lo antes posible.
- › Si desconoces cuándo se ha despegado o hace más de 24 horas, colócate un parche nuevo y utiliza un método anticonceptivo no hormonal los siguientes 7 días del nuevo ciclo.

¿Sabes qué...



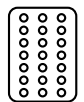
...puedes usar el implante durante la lactancia?

Puedes utilizarlo; te lo pueden insertar inmediatamente después del parto.



...puedes usar tampones o copas menstruales con el DIU?

Si las empleas debes tener mucho cuidado para no tirar de los hilos de extracción del DIU, por lo que es más recomendable que utilices las compresas.



...si tomas alguna medicación de forma concomitante con los anticonceptivos hormonales ¿podría fallar el método anticonceptivo?

Siempre comenta a tu agente sanitario de confianza si estás tomando algún otro medicamento, ya que hay algunos que interaccionan y reducen la efectividad del anticonceptivo hasta 28 días después de dejar de tomarlos como rifampicina, carbamazepina, fenitoína, los que tratan VIH o el virus de la hepatitis C, entre otros.



Consejos de tu farmacéutico@

- **Consulta con tu farmacéutico de confianza las dudas que te puedan surgir** en relación con el uso racional, seguro y efectivo de los métodos anticonceptivos.
- **Sigue adecuadamente la información para una utilización y adherencia correctas** al método anticonceptivo más adaptado a tus necesidades.
- **Acude a las citas periódicas** de revisión, control y seguimiento del sistema anticonceptivo elegido, con tu agente sanitario implicado.
- Dispones de **ayuda para reducir la desinformación** relacionada con los métodos anticonceptivos más efectivos; pregunta al agente sanitario de tu confianza.
- **Los temores que puedes tener** al iniciar el tratamiento o mantenerlo a largo plazo con en general buen estado de salud, pueden ser superados por la información con evidencia científica que te puede facilitar el farmacéutico de tu confianza desde su ejercicio profesional.
- **El desarrollo de nuevas formas farmacéuticas, como los anillos vaginales, los parches transdérmicos o los implantes subcutáneos,** en los que sus características de liberación o absorción se encuentran controladas, permiten ampliar los intervalos de administración y reducir el riesgo de olvido de una dosis.
- **Recuerda que los olvidos,** la falta de adherencia al sistema o la rotura de un preservativo (masculino o femenino) puede conllevar un embarazo no deseado o una ITS, por lo que será necesario que acudas al centro de salud, al de planificación familiar o al hospital en los casos en los que puedas sospechar, además, de riesgo de VIH para valorar la toma de profilaxis postexposición con antirretrovirales.
- **La comunicación con tu farmacéutico** debe ser bidireccional y abierta, para que pueda detectar las necesidades que tienes y proporcionarte una información personalizada, completa y no redundante.

¿Sabes...



... si el uso prolongado de anticonceptivos afecta a la infertilidad?

No tienen efecto negativo alguno sobre la fertilidad, puedes elegir el que se ajuste más a tus necesidades y la duración que consideres oportuna sin problemas.



... cuáles son los efectos secundarios más comunes de los métodos anticonceptivos?

Suelen ser leves y pasajeros, incluyen, entre otros; náuseas, vómitos, dolor abdominal, cefalea, cambios en el peso, acné, infecciones urinarias, vaginitis, candidiasis, cambios en el estado de ánimo (depresión, inapetencia sexual), sangrado disfuncional, amenorrea pos píldora, edemas,...

Referencias

- INE. Principales series de población desde 1998. Población por edad (grupos quinquenales), Españoles/Extranjeros, Sexo y Año. Disponible en: <https://www.ine.es/up/BXyTnkloi3D>. Último acceso: marzo 2025.
- Ministerio de Sanidad. Informe 2023 del Registro Estatal de Interrupciones Voluntarias del Embarazo (IVE). [Internet]. Disponible en: https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/embarazo/docs/IVE_2023.pdf. Último acceso: marzo 2025.
- Sociedad Española de Contracepción (SEC). Observatorio de Salud Sexual y Reproductiva: Resultados encuesta de anticoncepción en España 2024. [Internet]. Disponible en: <https://sec.es/encuesta-de-anticoncepcion-en-espana-2024/>. Último acceso: marzo 2025.
- The American College of Obstetricians and Gynecologists. Patient-Centered Contraceptive Counseling. 2022. [Internet]. Disponible en: <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-statement/articles/2022/02/patient-centered-contraceptive-counseling>. Último acceso: marzo 2025.
- Trillo Fernández C et al. SAMFyC-SAC-SEMERGEN 2021: Anticoncepción y Salud Sexual en AP (2ª edición). ISBN: 978-84-09-40569-5.
- Portero PC. Punto farmacológico 173: anticoncepción farmacológica. Pan Act Med. 2023; 47(467):1026-1036.
- World Health Organization. Family planning/contraception methods. Mechanism of action and effectiveness of different contraceptive methods. 2025. [Internet]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception>. Último acceso: marzo 2025.
- Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC). Guía práctica de la salud. 2021. Atención a la mujer. Actividades preventivas propias de la mujer joven. [Internet]. Disponible en: <https://www.semfy.com/recursos-ciudadania/guia-practica/44/469>. Último acceso: marzo 2025.

En colaboración con laboratorio:



SALUD CON PERSPECTIVA



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España