

UN NUEVO ANTICONCEPTIVO: EL ANILLO VAGINAL (NuvaRing)

INFORMACIÓN PARA USUARIA

Adaptación Dra Lía Arribas

QUÉ ES NUVARING Y PARA QUÉ SE UTILIZA

NuvaRing es un anillo vaginal anticonceptivo que se utiliza para evitar el embarazo. Cada anillo contiene una pequeña cantidad de dos hormonas sexuales femeninas, etonogestrel y etinilestradiol. El anillo libera lentamente estas hormonas al torrente sanguíneo. Dada la pequeña cantidad de hormonas liberadas, NuvaRing es un anticonceptivo hormonal de baja dosis. Como NuvaRing libera dos tipos diferentes de hormonas, es un anticonceptivo hormonal combinado.

NuvaRing actúa como la píldora anticonceptiva combinada, pero en vez de tomar una píldora cada día, el anillo se utiliza durante 3 semanas seguidas. NuvaRing libera dos hormonas sexuales femeninas que impiden que los ovarios liberen un óvulo. Si no se libera ningún óvulo, no puede quedarse embarazada.

NUVARING, AL IGUAL QUE OTROS ANTICONCEPTIVOS HORMONALES, NO PROTEGE CONTRA LA INFECCIÓN POR VIH (SIDA) NI CUALQUIER OTRA ENFERMEDAD DE TRANSMISIÓN SEXUAL.

No use NuvaRing:

En algunas situaciones no debe usar un anticonceptivo hormonal combinado. Dígale a su médico si le ocurre alguno de los trastornos descritos a continuación. En ese caso, su médico le puede aconsejar otro método de control de natalidad distinto (no hormonal).

- Tiene (o ha tenido alguna vez) un coágulo (trombosis venosa) en un vaso sanguíneo de las piernas, pulmones (embolia pulmonar) u otros órganos.
- Ha tenido alguna vez un ataque al corazón, o una embolia cerebral, o si tiene (o ha tenido alguna vez) un trastorno que podría ser una señal temprana de ataque al corazón (como angina de pecho, o un fuerte dolor en el pecho), o embolia cerebral (como ataque isquémico transitorio o una pequeña embolia temporal).
- Tiene un factor de riesgo grave, o varios factores de riesgo de desarrollar un 54 mm
- Tiene un trastorno que afecte a la coagulación de la sangre, por ejemplo una deficiencia de proteína C.
- Tiene o ha tenido un tipo de migraña llamado “migraña con aura”.
- Es diabética y se encuentran afectados los vasos sanguíneos.
- Tiene o ha tenido una enfermedad grave del hígado y su hígado aún no funciona de forma normal.

- Tiene o ha tenido un tumor benigno o maligno en el hígado.
- Tiene, ha tenido o podría tener un cáncer de mama o de los órganos genitales.
- Tiene algún sangrado vaginal sin explicación.
- Es alérgica a etinilestradiol o etonogestrel, o a cualquiera de los demás componentes de NuvaRing.

Si cualquiera de estas circunstancias se presenta por primera vez mientras utiliza NuvaRing, quítese el anillo inmediatamente y consulte a su médico. Mientras tanto, utilice medidas anticonceptivas no hormonales.

Se pueden usar tampones mientras utiliza NuvaRing. Póngase primero NuvaRing y luego el tampón.

Tenga especial cuidado al quitarse el tampón para que el anillo no sea expulsado accidentalmente. En caso de que se expulse, simplemente lave el anillo con agua fría o tibia y vuelva a ponérselo inmediatamente.

El uso de espermicidas o productos para los hongos vaginales no reduce la eficacia anticonceptiva de NuvaRing.

CÓMO USAR NUVARING

Puede colocarse y quitarse NuvaRing usted misma. Su médico le indicará en qué momento empezar a utilizarlo por primera vez. El anillo vaginal debe insertarse en el día correcto de su ciclo mensual y permanecer en la vagina durante 3 semanas seguidas. Es un buen hábito tener la costumbre de comprobar regularmente si el anillo está todavía en su vagina. Después de la tercera semana, quítese NuvaRing y deje pasar una semana de descanso.

Normalmente tendrá su periodo mensual o regla durante esta pausa sin anillo.

Forma de ponerse y quitarse el NuvaRing

1. Antes de ponerse el anillo, compruebe que no esté caducado
2. Lávese las manos antes de ponerse o quitarse el anillo.
3. Escoja la postura que sea más cómoda para usted para insertárselo, por ejemplo de pie con una pierna levantada hacia arriba, en cuclillas o estirada.
- 4 Retire NuvaRing de su sobre.
5. Sujete el anillo entre los dedos índice y pulgar, presione los lados opuestos e introduzca el anillo en la vagina (ver figuras 1-4). Cuando NuvaRing esté en su sitio no debe notar nada. Si se siente

incómoda empuje suavemente NuvaRing al interior de la vagina. La posición exacta del anillo en el interior de la vagina no es importante.

6. Pasadas 3 semanas, quítese el NuvaRing de la vagina. Puede hacerlo enganchando el anillo con el dedo índice o sujetando con los dedos y estirando hacia fuera (ver figura 5). En caso de que no pueda quitarse el anillo a pesar de haberlo localizado, contacte con su médico.

7. Elimine el anillo usado con la basura normal de la casa, preferiblemente en su sobre. No tire NuvaRing al inodoro.

Figura 1

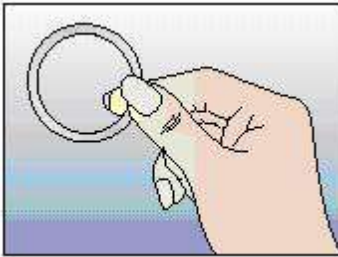
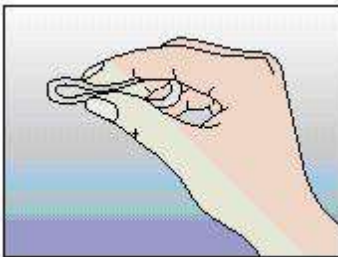
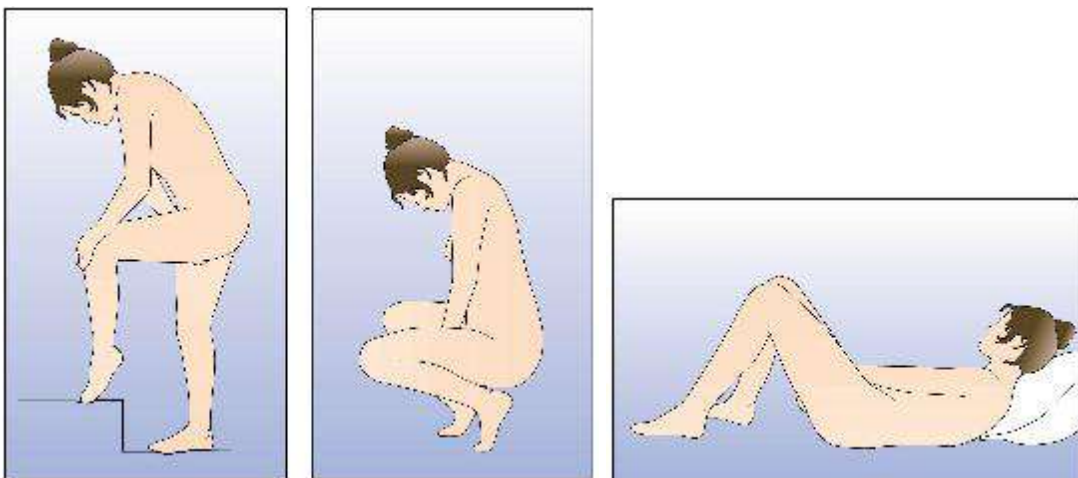


Figura 2



Presione el anillo

Figura 3



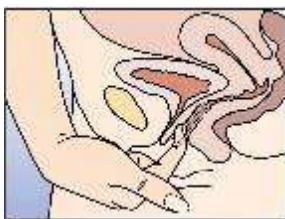
Escoja una posición cómoda para ponerse el anillo

Figura 4A Figura 4B Figura 4C



Póngase el anillo en la vagina con una mano (Figura 4A), si es necesario separe los labios de la vagina con la otra. Empuje el anillo al interior de la vagina hasta que lo sienta cómodo (Figura 4B). Deje el anillo en la vagina durante 3 semanas (Figura 4C).

Figura 5



NuvaRing puede retirarse enganchando el anillo con el dedo índice o sujetando entre el índice y el dedo medio y estirando hacia fuera.

Tres semanas dentro, una semana fuera

1. El anillo vaginal debe permanecer en la vagina desde el día en que se lo pone durante 3 semanas seguidas, **ininterrumpidamente**.
2. Al cabo de 3 semanas quítese el anillo el mismo día de la semana que se lo puso y a la misma hora aproximadamente. Por ejemplo, si se lo puso un miércoles aproximadamente a las 22.00 h, debe quitárselo 3 semanas más tarde, en miércoles, aproximadamente a las 22.00 h.
3. Una vez que se haya quitado el anillo, no lo use durante una semana. Durante esta semana debe producirse un sangrado vaginal. Normalmente empieza 2-3 días después de quitarse el NuvaRing.

4. Póngase un nuevo anillo exactamente después del intervalo de 1 semana (de nuevo el mismo día de la semana y aproximadamente a la misma hora), incluso si aún no ha dejado de sangrar.

Si se pone el nuevo anillo con más de 3 horas de retraso, la eficacia anticonceptiva puede reducirse.

Si usa NuvaRing como se ha descrito más arriba, su sangrado tendrá lugar aproximadamente los mismos días cada mes.

Cuándo empezar con el primer anillo

Si no ha usado anticoncepción hormonal en el mes anterior póngase NuvaRing el primer día de su ciclo natural (es decir, el primer día de su menstruación). NuvaRing empieza a actuar enseguida. No necesita tomar otras medidas anticonceptivas. También se puede empezar con NuvaRing entre el día 2 y el 5 de su ciclo, pero en caso de que tenga relaciones sexuales durante los primeros 7 días de uso de NuvaRing, asegúrese de utilizar un método anticonceptivo complementario (preservativo). Sólo debe seguir esta recomendación cuando use NuvaRing por primera vez.

Qué hacer si...

...Su anillo se expulsa accidentalmente de la vagina

NuvaRing puede expulsarse accidentalmente fuera de la vagina. Si el anillo se ha expulsado y no han pasado 3 horas, todavía le protegerá del embarazo. Puede lavar el anillo con agua fría o tibia (no utilice agua caliente) y volvérselo a poner. **Si se ha expulsado el anillo y pasan más de 3 horas, podría no protegerla del embarazo.**

POSIBLES EFECTOS ADVERSOS

Al igual que todos los medicamentos, NuvaRing puede producir efectos adversos, aunque no todas las personas los sufran.

Usuaris de NuvaRing han informado de los siguientes efectos adversos:

Efectos adversos frecuentes (al menos 1 de cada 100 mujeres)

- dolor abdominal, malestar (náuseas)
- infección de la vagina por levaduras (parecido al muguet), molestias vaginales debidas al anillo, picor genital, flujo vaginal
- dolor de cabeza o migraña, humor depresivo, menos deseo sexual
- dolor en las mamas, menstruación dolorosa
- acné

- aumento de peso
- expulsión del anillo

Efectos adversos poco frecuentes (al menos 1 de cada 1000 mujeres):

- alteraciones de la vista, mareos
- abdomen hinchado, vómitos, diarreas o estreñimiento
- sensación de estar cansada, molesta o irritable, cambios de humor, altibajos.
- retención de líquidos en el cuerpo (edema)
- infección de orina o de la vejiga
- dificultad, dolor o urgencia de orinar. Necesidad de orinar más frecuente
- problemas en las relaciones sexuales como dolor, sangrado o que la pareja note el anillo
- aumento de la presión de la sangre
- aumento del apetito
- dolor de espalda, calambres en los músculos, dolor en las piernas o brazos
- menos sensibilidad en la piel
- tensión o dolor en las mamas o aumento de tamaño; enfermedad fibroquística de la mama (quistes en las mamas que pueden llegar a hincharse o doler)
- inflamación del cuello del útero, pólipos que crecen en el cuello del útero, desplazamiento hacia la parte exterior de tejido del interior del cuello del útero (ectropión)
- cambios en el periodo menstrual (más intensos, largos, irregulares o desaparecer), molestias en la pelvis, síndrome premenstrual, calambres uterinos
- infección vaginal (por hongos o bacterias), quemazón, olor, dolor, molestias o sequedad de la vagina o vulva
- pérdida de pelo, eczema, picor, erupción o sofocos
- rotura del anillo

Los siguientes efectos adversos se han registrado con el uso de NuvaRing en la práctica habitual: urticaria, molestias en el pene de la pareja (irritación, erupción, picor).

Información adaptada del prospecto aprobado en febrero 2010 y autorizado en los estados miembros del Espacio Económico Europeo

