

¿Qué hay que saber cuando se utiliza el anillo como método anticonceptivo?

- Se necesitan 7 días para que el anillo empiece a surtir efecto para prevenir el embarazo. Asegúrate de utilizar un segundo método anticonceptivo, como el preservativo, durante ese tiempo.
- El anillo se puede usar sin riesgo durante las relaciones sexuales.
- Si te quitas el anillo por cualquier motivo, asegúrate de volver a ponértelo en las siguientes 1 o 2 horas.
- Evita utilizar lubricantes a base de aceite o cremas vaginales antilevaduras. Pueden alterar la forma en que se libera el medicamento del anillo.
- El anillo no previene las infecciones de transmisión sexual (ITS). Utiliza preservativos y hazte pruebas al menos una vez al año.



Children's Hospital Colorado
Here, it's different.™



GINECOLOGÍA PEDIÁTRICA Y DE LA ADOLESCENCIA

El anillo

El anillo es una opción de tratamiento para las menstruaciones problemáticas. Puede ayudar con los sangrados abundantes, irregulares o dolorosos y a prevenir el acné. El anillo se coloca en la vagina y libera un medicamento en la sangre que adelgaza el revestimiento del útero y detiene la ovulación. Para muchas personas, utilizar el anillo es más fácil que tomar una píldora todos los días y es seguro para la mayoría.



Existen dos tipos de anillos: **mensuales** y **anuales**.

- Los anillos **mensuales** se cambian cada mes.
- Los anillos **anuales** se cambian una vez al año.

Cómo empezar

- Empieza a ponerte el anillo en cuanto lo recibas de la farmacia. Anota la fecha de inicio en un calendario o agenda.

¿Cómo me pongo el anillo?

- Busca una posición cómoda, como en cuclillas, acostada o de pie con una pierna sobre el inodoro o un taburete.
- Aprieta el anillo con el pulgar y el dedo índice para darle forma ovalada.
- Introduce el anillo en la vagina. Una vez dentro, empuja el anillo hacia arriba todo lo que puedas.
- Si lo sientes incómodo, tienes que empujarlo hacia arriba un poco más. No existe una posición correcta para el anillo una vez que lo introduzcas por completo. Una vez dentro, no podrás sentirlo.



¿Qué ocurre si me cuesta trabajo ponerme el anillo?

Si tienes problemas para colocar el anillo, puedes deslizarlo dentro del aplicador de un tampón vacío.

- Empieza con un tampón de tamaño grande que tenga un aplicador de plástico curvo y retira el tampón y el émbolo.
- Dobla el anillo y deslízalo en el aplicador desde la parte inferior. Ahora puedes volver a introducir el émbolo si es necesario.
- Desliza el aplicador (con el anillo dentro) en la vagina.
- Utiliza el dedo o el émbolo para empujar el anillo fuera de la parte superior del aplicador e introducirlo en la vagina.



¿Cómo se retira el anillo?

- Cuando llegue el momento de retirar el anillo, introduce el dedo en la vagina y engancha el anillo con el dedo.
- Tira del anillo y deslízalo hacia fuera.
 - Los anillos **mensuales** (NuvaRing®) deben envolverse en un pañuelo de papel y desecharse.
 - Los anillos **anuales** rings (Annovera®) deben lavarse con agua y jabón, secarse y guardarse hasta la próxima vez.
- Te quitarás el anillo cuando decidas tener la menstruación. Puede ser una vez al mes, cada 3 meses o si tienes un sangrado intermenstrual.



Cuando llegue el momento de retirar el anillo, introduce el dedo índice en la vagina y engancha el anillo con el dedo. Tira del anillo y deslízalo hacia fuera.

Períodos

Para tener la regla cada mes:

- Para tener períodos mensuales, deja puesto el anillo (NuvaRing®) durante 21 días y luego retíralo durante 7 días. En ese momento tendrás la menstruación.
- Introduce un nuevo anillo mensual o vuelve a insertar el anillo de 12 meses (Annovera®) después de 7 días.
- Puedes colocarte el anillo durante la menstruación y utilizar tampones mientras llevas puesto el anillo.



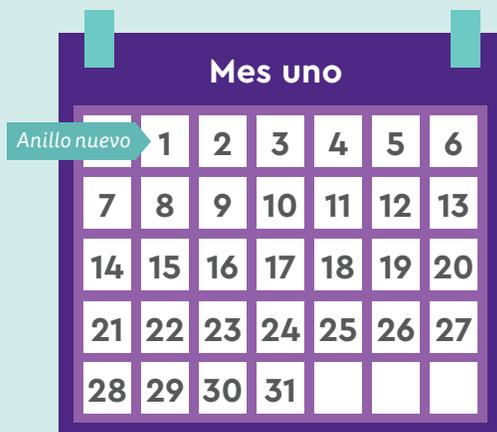
Para tener la regla cada 3 meses:

Con el anillo **mensual** (NuvaRing®):

- Introduce el NuvaRing® y anota el día del mes. Inserta un nuevo anillo en 4 semanas ese mismo día. (Por ejemplo: lo colocas un martes, lo cambias un martes).
- Después de cambiar el anillo dos veces, déjalo fuera durante 4-7 días. En este periodo tendrás la menstruación.
- Puedes colocarte el anillo durante la menstruación y utilizar tampones mientras llevas puesto el anillo.

Con el anillo **anual** (Annovera®):

- Introduce el anillo y anota el día del mes. Retira el anillo 3 meses después, el mismo día (por ejemplo: lo colocas un martes, lo retiras un martes). Lávalo con agua y jabón neutro, sécalo y guárdalo hasta la próxima vez.
- Deja el anillo fuera entre 4 y 7 días. En este periodo tendrás la menstruación.
- Puedes volver a colocarte el anillo Annovera® durante la menstruación y utilizar tampones mientras llevas puesto el anillo.



Sin menstruación (dosis continua)

Con el anillo **mensual** (NuvaRing®):

- Introduce el anillo y anota el día del mes. Inserta un nuevo anillo en 4 semanas ese mismo día. (Por ejemplo: lo colocas un martes, lo cambias un martes).

Con el anillo **anual** (Annovera®):

- Introduce el anillo y anota el día del mes. Retira el anillo cada 3 meses, lávalo con agua y jabón neutro y vuelve a colocarlo inmediatamente.
- Si sangras con el anillo puesto, quítatelo durante 4-7 días y vuelve a empezar.

Efectos secundarios

- La mayoría de las usuarias del anillo no tienen efectos secundarios. Sin embargo, algunas personas pueden notar estos síntomas:
 - Cambios en el flujo vaginal
 - Molestias estomacales leves
 - Dolor de cabeza leve
 - Sensibilidad en los senos
- Informa a nuestra clínica si tienes estos problemas, o si duran más de 2 semanas.
- El anillo no debería causar depresión ni aumento de peso.
- El anillo puede aumentar ligeramente el riesgo de formación de coágulos sanguíneos (lo que se conoce como trombosis venosa o trombosis venosa profunda). **Las personas con antecedentes o factores de riesgo de coágulos sanguíneos no deben utilizar la píldora, el parche y el anillo combinados, y en su lugar deben utilizar tratamientos solo de progestina para ayudar con la menstruación o como método anticonceptivo.**

¿Qué ocurre si el anillo se cae o se sale?

El anillo no debería caerse. Si eso sucede, lávalo con agua y jabón neutro y vuelve a colocarlo dentro de la vagina. No lo dejes fuera más de 2 horas, a menos que vayas a tomar un descanso normal de 4 a 7 días.

Almacenamiento

El anillo debe guardarse en un lugar fresco y seco. Esto incluye el refrigerador. Evita las temperaturas extremas.

- Los anillos **mensuales** (NuvaRing®) pueden guardarse 3 meses.
- Los anillos **anuales** (Annovera®) pueden guardarse en su estuche cuando no se utilicen.
 - Ten en cuenta que el anillo Annovera® puede oscurecerse ligeramente con el tiempo. Esto no supone ningún problema.

¿Qué pasa si me olvido de cambiar el anillo?

- El anillo **mensual** contiene 5 semanas de medicamento. Si han pasado 5 semanas o menos desde que te colocaste el anillo, quítatelo y toma un descanso de 7 días para tener períodos menstruales, o colócate un anillo nuevo para no tener menstruación (dosis continua).
- El anillo **anual** contiene 1 año de medicamento. Si tardas en retirar el anillo, cámbialo y sigue utilizándolo como estaba previsto a partir de ese momento.

Más información



childrenscolorado.org/Gyn



720-777-2667



Children's Hospital Colorado
Here, it's different.™