

salud sexual

consejos para las mujeres que usan métodos anticonceptivos



1. Decida conjuntamente con su médico el método anticonceptivo.
2. Si lo adquiere en la farmacia, por favor, lea atentamente las instrucciones de uso y guarde el resguardo por si aparecen dudas en algún momento.
3. Conserve a mano el teléfono o el contacto del médico o del centro.
4. Sepa que hay sitios web donde puede consultar dudas relativas al método o a su uso (<http://enanticoncepcionvivetuvida.es/consulta/>).
5. Si el método requiere su participación (píldora diaria, parche semanal, anillo vaginal mensual, inyectable trimestral), establezca desde hoy mismo un sistema que le permita recordar cuándo debe realizar una toma o cambiarlo. Puede recurrir a la alarma de su reloj o teléfono móvil, o descargarse alguna de las aplicaciones gratuitas que a tal efecto existen en internet.
6. Comunique a su médico cualquier síntoma que pudiera estar relacionado con los efectos adversos. De especial importancia son los relativos a los riesgos cardiovasculares y de trombosis de los anticonceptivos hormonales. Consulte inmediatamente con su médico si presenta cualquiera de los siguientes síntomas o signos:
 - Hinchazón en una pierna o a lo largo de una vena de la pierna.
 - Dolor en la pierna, quizás sólo al estar de pie o al caminar.
 - Calor en la zona hinchada o dolorosa.
 - Enrojecimiento o alteraciones del color de la piel en la zona.
 - Sensación inexplicable de falta de aliento.
 - Dolor en el pecho al respirar profundo.
 - Expectora sangre al toser.
7. Siga los consejos de su médico en cuanto a llevar una vida saludable, comer de forma adecuada, hacer ejercicio y no fumar o tomar otros productos tóxicos.
8. Utilice el preservativo junto con el método anticonceptivo prescrito, en situaciones de riesgo de infecciones de transmisión sexual (cambio de pareja, pareja no estable, infidelidad por parte de alguno de los miembros de la pareja, nueva pareja sexual, pareja con enfermedad de transmisión sexual conocida...).
9. Acuda a las revisiones que su médico le ha prescrito.



Recuerde que el uso adecuado del método mejorará su calidad de vida

Enlaces de interés



- <http://enanticoncepcionvivetuvida.es/consulta/>