

15 Preguntes freqüents sobre els anticonceptius orals

Els anticonceptius hormonals orals, més coneguts com “la píndola anticonceptiva”, proporcionen fins a un 99% d'efectivitat en la prevenció d'un embaràs no desitjat a les dones que els prenen de forma correcta, però no ofereixen protecció enfront de les **malalties infeccioses de transmissió sexual**.

Els més utilitzats es componen de la combinació de dues hormones, de les famílies dels estrògens i progestàgens, que controlen el cicle menstrual inhibint l'ovulació i facilitant la contracepció. El tractament és indicat per un metge segons les característiques i preferències de la dona.

És important saber COM, QUAN i DURANT QUANT de temps s'ha de prendre, així com les PRECAUCIONS que cal tenir en compte (interaccions, efectes secundaris i contraindicacions). En aquest document hi trobareu la resposta a les preguntes més freqüents sobre la píndola anticonceptiva. **Cal seguir sempre les recomanacions del vostre ginecòleg o metge i, davant de qualsevol dubte, consulteu el vostre professional de referència o truqueu al 061 CatSalut Respon.**

1. Puc iniciar el tractament qualsevol dia del mes?

Si comenceu a prendre la píndola el primer dia de cicle (primer dia de sagnat), la cobertura contraceptiva és immediata. En aquest cas, el cicle serà una mica més curt que els 28 dies habituals.

Si inicieu el tractament més tard del primer dia de cicle, cal que utilitzeu un altre mètode anticonceptiu durant 7 dies.

2. És normal que tingui sagnats durant el tractament?

No. El sagnat fora de la setmana de descans és un efecte advers dels anticonceptius hormonals orals que es pot produir, sobretot a l'inici del tractament. És important continuar amb la presa del medicament per tal de regular el cicle menstrual, ja que tendeix a desaparèixer després dels tres primers mesos. Si el sagnat continua, cal que contacteu amb el vostre ginecòleg perquè valori una reducció de la dosi o un canvi de píndola.

3. Què he de fer si m'oblido de prendre un o més comprimits?

Depèn del moment del cicle en què hagueu oblidat prendre la píndola, haureu de fer una cosa o una altra.

Les presentacions d'anticonceptius hormonals orals són de dos tipus: 21 comprimits actius o 28 comprimits (21 actius + 7 placebo, sense efecte). La presentació de 28 comprimits redueix la possibilitat d'oblits, ja que no hi ha setmana de descans entre cicles mensuals.

No es considera **oblit** si no han passat més de 12 hores de l'hora habitual. Si aquest és el cas, cal que preneu el comprimit i continueu el tractament amb normalitat.

Si han passat més de 12 hores i...

- ... heu oblidat un comprimit durant **la primera setmana del blíster**, cal prendre el comprimit oblidat al més aviat possible i el següent a l'hora habitual. Es recomana que utilitzeu preservatiu durant els 7 dies següents.

- ... heu oblidat un comprimit durant **la segona setmana del blíster**, cal prendre el comprimit al més aviat possible i el següent a l'hora habitual.

- ... heu oblidat un comprimit durant **la tercera setmana del blíster**, es pot actuar de dues maneres: podeu prendre el comprimit oblidat, acabar els comprimits actius i iniciar immediatament el blíster següent, sense setmana de descans, o bé podeu parar la presa de comprimits i als 7 dies començar el tractament amb un blíster nou.

Si han passat més de 24 hores...

... heu de prendre la píndola al més aviat possible i la resta de píndoles de manera habitual. Cal que utilitzeu preservatiu durant els 7 dies posteriors.

Si l'oblit s'ha produït durant la primera setmana de presa de l'anticonceptiu i heu mantingut relacions sexuals sense protecció en els 5 dies previs, cal recórrer a la contracepció d'emergència. Podeu trobar més informació sobre els aspectes de seguretat de la contracepció d'emergència i les recomanacions d'ús en aquest [enllaç](#).

4. Què passa si no sagnó durant la setmana de descans?

No passa res.

La funció principal de la píndola és inhibir l'ovulació de la dona. Amb el seu mecanisme d'acció es redueix la quantitat de sagnat i, en ocasions, aquest no es produeix (amenorrea). Si no teniu sagnat i heu seguit el tractament correctament, inicieu el següent blíster als 7 dies.

5. Què he de fer si no vull fer la setmana de descans?

Es recomana fer la setmana de descans. Si no la voleu fer per evitar el sagnat, heu de començar un blíster nou just quan s'hagin acabat els comprimits actius del blíster que esteu prenent (sense comptar els comprimits placebo).

No es recomana alterar les setmanes de descans ja que cal mantenir el cicle hormonal regular. En ocasions però, es pot desitjar no fer descans perquè, per exemple, s'ha planificat un viatge o hi ha alguna ocasió especial. És possible que taqueu una mica durant el segon blíster, però no serà tan abundant com el sagnat habitual.

6. I si vull canviar de setmana de descans?

No es recomana avançar la setmana de descans. En cas que decidiu avançar-la, es poden reduir els dies de descans però no augmentar-los, ja que en aquest cas us exposaríeu al risc d'embaràs no desitjat.

Si desitgeu avançar la setmana de menstruació, cal que penseu quan la voleu tenir i que comenceu el nou blíster durant la setmana de descans, per fer-la més curta. Per exemple, si la menstruació ha de començar

un divendres i voleu que sigui el dilluns anterior, cal que el mes anterior no completeu els dies de placebo (o descans), sinó que comenceu el següent blíster quatre dies abans.

Heu de tenir en compte que no podeu avançar la setmana de descans quan porteu dues setmanes de blíster i que com menys dies de descans deixeu, és més probable que no tingueu sagnat i que taqueu durant la presa del següent blíster.

7. Són recomanables els períodes de descans o de “vacances”?

Ja no és necessari realitzar períodes de descans o de “vacances” quan es prenen aquests medicaments durant un període de temps. Actualment, la quantitat d'estrògens i progestàgens dels anticonceptius orals han disminuït molt, amb l'objectiu de reduir la freqüència d'efectes adversos, tot mantenint l'eficàcia del medicament. En cas que vulgueu fer-ne, cal que utilitzeu altres mètodes anticonceptius per evitar un embaràs no desitjat.

8. Què passa si estic embarassada i continuo prenent la píndola anticonceptiva?

No s'ha demostrat una relació existent entre la presa d'anticonceptius orals a l'inici de l'embaràs i l'avortament o les anomalies fetals. Hi ha dones que es queden embarassades prenent la píndola. Malgrat l'angoixa que es pot experimentar, el risc de malformació congènita és el mateix que en altres dones (taxa de malformacions congènites: 2-3%). Tampoc no hi ha evidència de masculinització d'un fetus femení quan la mare continua prenent la píndola durant el primer mes d'embaràs.

9. Què he de fer si canvio de píndola anticonceptiva?

En cas de canviar de tipus de fàrmac anticonceptiu o píndola, cal que mireu la dosi del nou fàrmac. Si és menor, comenceu a prendre la nova píndola sense deixar setmana de descans. Si la dosi és major, comenceu a prendre-la als set dies (just després de la setmana de descans).

En cas de canviar a pegats anticonceptius, poseu-vos el pegat el primer dia de sagnat de la setmana de descans. Si no teniu sagnat, poseu-vos el pegat 5 dies després de l'últim comprimit actiu. Abans d'iniciar el tractament però, cal que descarteu la possibilitat d'embaràs.

En cas de canviar a anell vaginal, inseriu l'anell com a molt tard el dia després de la setmana de descans.

10. Es perd l'efecte de la píndola si tinc diarrea o vòmit?

Pot ser. En cas que vomiteu dins les 3-4 hores després d'haver pres un comprimit o tingueu diarrea intensa, hi ha la possibilitat que l'anticonceptiu no s'hagi absorbit correctament. En aquests casos es recomana que actueu com si es tractés d'un oblit d'un comprimit. Si és possible, heu de prendre un comprimit nou dins de les 12 hores posteriors a la presa del comprimit anterior. Si teniu un blíster de reserva, preneu-ne un comprimit i el següent a l'hora habitual. En cas que hagin passat més de 12 hores, actueu com s'ha explicat anteriorment.

11. I si prenc altres medicaments o menjo determinats aliments?

Alguns medicaments i plantes disminueixen l'efecte de la píndola. Davant el dubte, utilitzeu preservatiu.
Si preneu al mateix temps antibiòtics, antiepilèptics, immunosupressors o antiretrovirals, cal utilitzar preservatius perquè aquests medicaments poden interaccionar i afectar la seva eficàcia.

L'herba de sant Joan (hipèric) és una planta utilitzada per les seves propietats antidepressives. Ara bé, la presa amb anticonceptius orals fa que aquests tinguin menor efecte, cosa que posa en perill la protecció anticonceptiva.

Els aliments no alteren l'absorció de la píndola i, per tant, es pot prendre durant o fora dels àpats.

12. Té algun efecte negatiu la barreja d'alcohol i anticonceptives?

No. No s'ha descrit que l'alcohol retardi l'absorció de la píndola anticonceptiva, ni tampoc que pugui incrementar-ne l'acció. Ara bé, en el cas de vòmits per intoxicació etílica ("borratxera") caldria actuar com en cas d'un oblit.

Si teniu problemes de fetge (funció hepàtica), els anticonceptius orals estarien contraindicats i hauríeu d'utilitzar altres mètodes anticonceptius.

13. Quins són els efectes secundaris més freqüents de la píndola?

Els efectes secundaris (efectes adversos) més freqüents i que habitualment experimenten 1 de cada 100 persones aproximadament són:

- *hemorràgia entre menstruacions;*
- *sensibilitat o dolor mamari;*
- *migranyes;*
- *estat d'ànim depressiu;*
- *nàusees;*
- *augment de pes;*
- *secreció vaginal espessa blanquinosa, i*
- *infecció vaginal per fongs.*

Els anticonceptius orals a dosis altes poden alterar el metabolisme dels glúcids i lípids, així com incrementar la capacitat del cos per coagular la sang (i fer trombes a les venes o a les artèries).

Si experimenteu algun efecte advers, l'heu de comunicar al vostre metge i junts escollireu si cal una reducció de la dosi del medicament o un canvi de mètode anticonceptiu.

14. La píndola pot produir trombosi a les venes?

Si. La malaltia tromboembòlica venosa (el tromboembolisme venós profund –TVP– i l'embòlia pulmonar) és un efecte advers rar, però molt greu, que pot afectar entre 1 i 10 de cada 10.000 dones. La reducció progressiva de la dosi d'estrògens en els anticonceptius orals ha aconseguit, a més de reduir el risc de malaltia tromboembòlica, que efectes fins ara freqüents siguin menors.

La probabilitat de TVP és major durant el primer any de tractament i durant la seva represa després d'un període de descans superior a 4 setmanes.

Els factors que poden afavorir l'aparició de TVP són:

- *obesitat (IMC > 25 kg/m²);*
- *període postpart;*
- *intervenció quirúrgica recent, i*
- *antecedents familiars de TVP.*

15. I trombosi a les artèries?

El risc és molt baix (entre 1 i 10 de cada 10.000 dones), però cal conèixer els factors que poden afavorir aquest greu problema:

- *tenir més de 35 anys;*
- *tabac;*
- *sobrepès;*
- *tensió alta (o hipertensió), i*
- *antecedents familiars.*

Un dels efectes dels trombes a les artèries és l'infart de miocardi.

Aquest és un document informatiu i en cap cas substitueix les recomanacions del vostre professional sanitari de referència. Per a més informació, podeu consultar l'espai **[Sexe Joves de Canal Salut](#)**.

Bibliografia

1. Guía práctica en anticoncepción oral basada en la evidencia. Societat Espanyola de Contracepció, 2003. http://sec.es/descargas/AH_2003_GuiaPracticaAnticOral.pdf
2. Guía de buena práctica en anticoncepción. OMC, MSC, 2005. https://www.cgcom.es/sites/default/files/guia_anticoncepcion.pdf
3. Actualización en anticoncepción hormonal. De la Cuesta Benjumea, R, Franco Tejada, C, Iglesias Goy E. Inf Ter Sist Nac Salud 2011; 35: 75-87. http://www.msssi.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/infMedic/docs/vol35n3Anticoncepcion.pdf
4. Criterios racionales para la financiación de anticonceptivos. [Jamart Sanchez, L, Martín Gozalo, E, Barreda Velázquez, C. FMC. 2015; 22\(6\):297-300.](#)
5. Nota informativa AEMPS. Consultada l'1.11.2015. http://www.aemps.gob.es/informa/notasInformativas/medicamentosUsoHumano/seguridad/2013/NI-MUH_FV_27-2013-anticonceptivos.htm
http://www.aemps.gob.es/informa/notasInformativas/medicamentosUsoHumano/seguridad/2013/NI-MUH_FV_27-2013-anticonceptivos.pdf
6. Yasminelle 3 mg / 0,02 mg comprimidos recubiertos con película. http://www.aemps.gob.es/cima/pdfs/es/p/67982/P_67982.pdf
7. Yasmin 3 mg / 0,03 mg comprimidos recubiertos con película. http://www.aemps.gob.es/cima/pdfs/es/p/63576/P_63576.pdf

8. LOETTE DIARIO 100/20 microgramos comprimidos recubiertos con película.
http://www.aemps.gob.es/cima/pdfs/es/ft/66628/FT_66628.pdf
9. OVOPLEX 150/30 comprimidos recubiertos.
http://www.aemps.gob.es/cima/pdfs/es/ft/52574/FT_52574.pdf

Més informació

- [Contracepció](#). Canal Salut. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.
- [Informació pràctica sobre la contracepció hormonal d'urgència](#). Canal Medicaments i Farmàcia. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.
- [Contracepció d'emergència](#). Web Sexe i Joves. Generalitat de Catalunya.
- [Anticoncepció](#). Web de la Societat Espanyola de Contracepció (en castellà).
- [Anticoncepció de emergència](#). Biblioteca Nacional de Medicina dels EEUU. (en castellà i anglès)

Autoria

Grup d'Informació sobre Medicaments Dirigida a la Ciutadania.

La informació proporcionada en aquest article és complementària a les recomanacions del vostre metge i en cap cas pretén substituir-la. En cas de dubte, poseu-vos en contacte amb el vostre professional de la salut de referència o truqueu al 061 CatSalut Respon.

La informació ha estat elaborada amb la participació del Consell Consultiu de Pacients de Catalunya.