

## La píndola postcoital

El contraceptiu hormonal d'urgència o píndola de l'endemà és un tractament per evitar l'embaràs després d'un coit sense utilitzar mètodes anticonceptius o utilitzant-los inadequadament o en cas d'accidents, tot i havent-los utilitzat correctament.

Per a aquestes circumstàncies, cal iniciar el tractament amb l'anticoncepció d'urgència (AU)<sup>1</sup> tan aviat com sigui possible, procurant que sigui abans de les 72 hores (3 dies) i no més tard de les 120 hores (5 dies)<sup>2</sup> després de la relació no protegida.

És un fàrmac molt segur amb molt pocs efectes secundaris i pots utilitzar-lo les vegades que ho necessitis. Tot i això, recorda que és l'últim recurs per evitar l'embaràs i, per tant, no es recomana prendre'l com a mètode habitual, atès que el risc d'embaràs és més gran que utilitzar un mètode anticonceptiu habitual.

1. A Catalunya: levonorgestrel (menys de 72 hores) o acetat d'ulipristal (entre 72 i 120 hores).
2. Per a més informació, llegeix atentament l'apartat 3 del prospecte que acompanya el fàrmac que tens a les mans.

La píndola provoca un endarreriment immediat de l'ovulació i per tant evita que l'òvul entri en contacte amb els espermatozous. Si te la prens un cop ja has ovulat la pastilla no tindrà cap mena d'efecte.

## Com s'ha de fer el tractament

- Al més aviat possible, cal prendre la píndola que t'ha prescrit o dispensat el professional de salut seguint les instruccions del Programa d'anticoncepció d'urgència a Catalunya, establert pel Departament de Salut.
- És preferible que prenguis la píndola amb algun aliment, la digeriràs millor.
- Si vomites abans que hagin passat 3 hores d'haver pres la píndola, cal tractar els vòmits i tornar-te-la a prendre i que consultis un professional de salut.<sup>3</sup>

## Després del tractament

- Abans que comenci la regla es poden produir petites pèrdues de sang i la regla pot tenir una durada i quantitat diferents de l'habitual. Si tens qualsevol problema o dubte consulta a un professional sanitari.<sup>3</sup>
- En tot cas, després que et vingui la regla és convenient que consultis un professional de salut per rebre informació sobre els mètodes anticonceptius disponibles i que s'adaptin millor al teu cas.<sup>3</sup>
- Aquest tractament hormonal falla poques vegades, però no sempre evita l'embaràs.
- La regla t'ha de venir, com a màxim, al cap de 3 setmanes d'haver pres la píndola de l'endemà. Si no és així, t'has de fer una prova d'embaràs i acudir al professional sanitari.<sup>3</sup>

3. Utilitza la targeta adjunta de visita PREFERENT; mostrant-la t'atendran sense retard al teu ASSIR.

## Informació molt important per a tu

- Aquest tractament només serveix per evitar l'embaràs en aquesta relació sexual, per tant en les pròximes relacions sexuals et recomanem que utilitzis algun mètode anticonceptiu segur més adequat i eficaç per prevenir un embaràs no desitjat. El/la professional sanitari/a t'assessorarà sobre el mètode més adequat per a tu.
- El preservatiu –tant el masculí com el femení– és l'únic mètode que evita al mateix temps l'embaràs i les infeccions de transmissió sexual, inclosa la sida, i és per això que és molt recomanable.
- La píndola de l'endemà no funciona si ja estàs embarassada.
- Si tens dubtes, pots adreçar-te al teu centre d'atenció primària o programa d'atenció a la salut sexual i reproductiva (ASSIR). Utilitza la targeta adjunta de visita PREFERENT.<sup>3</sup> o bé pots trucar al telèfon 061 CatSalut Respon. T'ajudarem!

Pots trobar més informació als webs:  
<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/contracepcio/>  
<http://sexejoves.gencat.cat/ca/inici/>

**CUIDA'T  
MILLOR  
SENSE  
RISC**



## La píldora postcoital

El anticonceptivo hormonal de urgencia o píldora del día siguiente es un tratamiento para evitar el embarazo después de un coito sin utilizar métodos anticonceptivos o utilizándolos inadecuadamente o en caso de accidentes, aun habiéndolos utilizado correctamente.

Para estas circunstancias, hay que iniciar el tratamiento con la anticoncepción de urgencia (AU)<sup>1</sup> tan pronto como sea posible, procurando que sea antes de las 72 horas (3 días) y no más tarde de las 120 horas (5 días)<sup>2</sup> después de la relación no protegida.

Es un fármaco muy seguro con muy pocos efectos secundarios y puedes utilizarlo las veces que lo necesites. Sin embargo, recuerda que es el último recurso para evitar el embarazo y, por lo tanto, no se recomienda tomarlo como método habitual, dado que el riesgo de embarazo es mayor que utilizar un método anticonceptivo habitual.

1. En Cataluña: levonorgestrel (menos de 72 horas) o acetato de ulipristal (entre 72 y 120 horas).
2. Para más información, lee atentamente el apartado 3 del prospecto que acompaña el fármaco que tienes en las manos.

La píldora provoca un retraso inmediato de la ovulación y por lo tanto evita que el óvulo entre en contacto con los espermatozoides. Si te la tomas una vez ya has ovulado la píldora no tendrá ningún tipo de efecto.

## Cómo realizar el tratamiento

- Lo antes posible, hay que tomar la píldora que te ha prescrito o dispensado el profesional de salud siguiendo las instrucciones del Programa de anticoncepción de urgencia en Cataluña, establecido por el Departamento de Salud.
- Es preferible que tomes la píldora con algún alimento, la digirás mejor.
- Si vomitas antes de que hayan pasado 3 horas de haber tomado la píldora, es preciso tratar los vómitos y volver a tomártela y que consultes a un profesional de salud<sup>3</sup>

## Después del tratamiento

- Antes de que empiece la regla se pueden producir pequeñas pérdidas de sangre y la regla puede tener una duración y cantidad diferentes de lo habitual. Si tienes cualquier problema o duda, consulta a un profesional sanitario.<sup>3</sup>
- En cualquier caso, después de que te venga la regla es conveniente que consultes a un profesional de salud para recibir información sobre los métodos anticonceptivos disponibles y que se adapten mejor a tu caso.<sup>3</sup>
- Este tratamiento hormonal falla pocas veces, pero no siempre evita el embarazo.
- La regla te tiene que venir, como máximo, a las 3 semanas de haber tomado la píldora del día siguiente. Si no es así, te tienes que hacer una prueba de embarazo y acudir al profesional sanitario.<sup>3</sup>

3. Utiliza la tarjeta adjunta de visita PREFERENTE; mostrándola te atenderán sin retraso en tu ASSIR.

## Información muy importante para ti

- Este tratamiento solo sirve para evitar el embarazo en esta relación sexual; por lo tanto, en las próximas relaciones sexuales te recomendamos que utilices algún método anticonceptivo seguro más adecuado y eficaz para prevenir un embarazo no deseado. El/la profesional sanitario/a te asesorará sobre el método más adecuado para ti.
- El preservativo –tanto el masculino como el femenino– es el único método que evita al mismo tiempo el embarazo y las infecciones de transmisión sexual, incluido el sida, y es por ello que es muy recomendable.
- La píldora del día siguiente no funciona si ya estás embarazada.
- Si tienes dudas, puedes dirigirte a tu centro de atención primaria o programa de atención a la salud sexual y reproductiva (ASSIR). Utiliza la tarjeta adjunta de visita PREFERENTE,<sup>3</sup> o bien puedes llamar al teléfono 061 CatSalut Respon. ¡Te ayudaremos!

Puedes encontrar más información en las páginas web:  
<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/contracepcio/>  
<http://sexejoves.gencat.cat/ca/inici/>

