

THE PILL — BIRTH CONTROL PILLS / THE PATCH / THE RING

Planned Parenthood Keystone 610.481.0481

What are the pill, the patch, and the ring?

These are birth control methods made of the hormones estrogen and progestin. They are like the hormones made by your body. These hormones keep you from getting pregnant in 2 ways:

- They keep eggs from leaving the ovaries.
- They make cervical mucus thicker. This keeps sperm from getting to the eggs.

Before getting the pill, the patch, or the ring, you need to know about the most common benefits, risks, side effects, and other choices you have. We are happy to answer any questions you have.

What are the benefits of the pill, patch, and ring?

- There's nothing you have to do before sex to make these methods work. Being able to get pregnant comes back quickly after stopping.
- These methods can protect you from
 - Acne
 - Anemia (iron poor blood)
 - Bad cramps
 - Bone thinning
 - Cancer of the ovaries
 - Cancer of the uterus
 - Cysts in the breasts and ovaries
 - Heavy periods
 - Irregular periods
 - Pregnancy in the tubes
 - PMS
 - Serious infection in the ovaries, tubes, and uterus

How well do they work?

- For every 100 people who use the pill, patch or ring perfectly for a year, only 1 will get pregnant.
- For every 100 people who do not use the pill, patch, or ring perfectly for a year, about 9 will get pregnant.

What are the risks of the pill, patch, or ring?

People on the pill, patch, or ring have a slightly greater risk of having rare serious problems that can cause damage to the lungs, heart or brain. These include:

- Blood clots that start in the legs and go to the lungs
- Heart attack
- Liver tumors
- Stroke

The more a person is at risk for heart disease and stroke, the greater the chances of having these serious health problems with these methods. The risks go up if you

- Are older than 35
- Smoke
- Have diabetes (sugar)
- Have a family history of blood clots
- Have high blood pressure
- Have high cholesterol
- Have had a stroke, heart attack, or angina
- Are very overweight

What are the side effects of the pill, patch or ring?

You may have

- Headaches
- Nausea (feeling sick to your stomach) — usually clears up in 2 or 3 months
- Sore breasts — usually clears up in 2 or 3 months
- Irregular bleeding — including early or late periods, spotting between periods or no periods

THE PILL — BIRTH CONTROL PILLS / THE PATCH / THE RING

Also

- Some people using the patch notice sore skin where the patch goes on.
- Some people using the ring notice more vaginal wetness.

What are my other choices?

There are many other methods of birth control. We will offer you information about them and answer your questions.

Can I use the pill, patch or ring?

People with certain health problems can't use the pill, patch, or ring. Talk with your doctor or nurse about your risks and health problems. It will help you decide if the pill, patch, or ring is right for you.

How do I use the pill, patch, and ring?

We will give you instructions on ways to use the pill, patch, or ring. Talk to your doctor or nurse about which way is best for you.

What else do I need to know?

Read the package insert that comes with your pack. The information may be different from ours. Let us know if you have questions.

All of these methods

- May not work quite as well for people who are taking certain other medicines including herbals like St. John's wort and some that are used for TB, seizures, mental disorders, or HIV/AIDS .
- May affect other medicines you take. Always tell your doctor or nurse about your medicines.
- Do not protect you from sexually transmitted infections.

The pill and the patch may not work quite as well for people who are overweight.

Your health is important to us. If you have any questions or concerns, please call us. We are happy to help you.

Call us right away at 610-481-0481 you have

- Sudden back/jaw pain along with nausea, sweating, or trouble breathing
- Chest pain or discomfort
- Achy soreness in the leg
- Trouble breathing
- Severe pain in the belly
- A sudden very bad headache
- Headaches that are different, worse, or happen more often than usual
- Aura – seeing bright, flashing zigzags, usually before a very bad headache
- Unusually heavy bleeding from the vagina

When can I start the patch?

You can start your patch on any day of your cycle.

If you are starting the patch after taking emergency contraception (EC)

- If you took ulipristal acetate (UPA) EC, start no sooner than 6 days after the unprotected sex.
- If you took progestin EC, start right away.

Where do I put the patch? How do I put it on?

Put the patch onto clean, dry skin on your belly, upper outer arm, buttocks, or back. **DO NOT put it on your breasts.**

Tear open the pouch along the top and side. Peel the foil open and make it flat. Take the patch and plastic layer off the foil. Peel *one half* of the clear layer of plastic away from the patch. Be careful not to touch the sticky part. Put the sticky half of the patch on clean dry skin. Remove the other half of the plastic, and press the whole patch to your skin. Hold in place with the palm of your hand for 10 seconds.

The patch is made to stay in place while swimming, taking saunas, using whirlpools, or sweating. Check your patch every day to make sure it is sticking. Rarely, the patch can loosen or come off the skin.

Don't try to put a patch back on if

- It isn't sticky any more
- It gets stuck to itself or something else
- It's loose or has fallen off — unless it's been less than 2 days

Never use tape or anything else to keep the patch in place. If it doesn't stick to your skin by itself, it won't work. If a patch won't stick any more, put on a new patch right away.

When you remove the patch, be sure to fold it in half to stick it to itself. Put it in a plastic bag, seal it, and throw it away. Used patches still contain hormones. Sealing it up protects the hormones from getting in the soil and water. Do not flush patches down the toilet.

Will my patch work right away?

Not always. If you start your patch

- Within 5 days of the start of your period, you do not need backup birth control.
- After the first 5 days of your period, use backup birth control — like condoms — or don't have sex for 7 days.
- After taking EC, use backup birth control or don't have sex for 7 days.

When should I change the patch?

Change your patch once a week. Whatever day you start the patch becomes your change day. On your change day, take off the old patch and put on a new one.

There are different ways to use the patch:

- Put on a new patch each week on your change day for 3 weeks in a row. Then you have 1 week with no patch. Do not put on a patch for the 4th week. That is when you will get your period. **OR**
- Put on a new patch each week on your change day. This means you will not have a patch-free week. You may have some bleeding or spotting or none at all. **OR**
- Other _____

What if the patch falls off or I forget to change it?

What happened?	What should I do?	Do I need to use back-up birth control or not have sex?
The patch got loose or fell off and it has been less than 2 days.	Put the patch back on. If it won't stick or you don't have it, put on a new patch right away. Your "patch change day" will stay the same.	No.
The patch got loose or fell off, and it has been more than 2 days, or I don't know how long it has been off.	Start a new, 4-week cycle by putting on a new patch right away. This is your new "patch change day."	Yes, for 7 days.
I forgot to put on a new patch at the end of my patch-free week.	Put on the first patch of your new cycle as soon as you remember. This becomes your new "patch change day."	If it's been less than 2 days since you were supposed to put on a new patch, no. If it's been more than 2 days, yes, for 7 days.
I forgot to change my patch in the third week. (1 or 2 days since I should have changed it)	Put on a new patch as soon as you remember. Put on your next patch on your normal "patch change day."	No.
I forgot to change my patch in the third week. (More than 2 days since I should have changed it)	Put on a new patch as soon as you remember. This starts a new, 4-week cycle. You have a new "patch change day."	Yes, for 7 days.
I forgot to remove my patch at the end of a patch cycle.	Take the patch off as soon as you remember. Start your next cycle on your normal "patch change day."	No.

Can I get pregnant if I forget to change my patch?

Yes, depending on the timing you may want to take EC. It can be taken up to 5 days after unprotected sex. Call us to get more information. We can help you decide.

What else do I need to know?

Keep the patch at room temperature out of direct sunlight. Don't store it in the refrigerator or freezer. Keep patches sealed in their pouches. Put them on as soon as you remove them from the pouch.

THE PILL — BIRTH CONTROL PILLS / THE PATCH / THE RING
LA PÍLDORA: PÍLDORAS ANTICONCEPTIVAS, EL PARCHE Y EL ANILLO

Planned Parenthood Keystone 610.481.0481

¿Qué son la píldora, el parche y el anillo?

Estos métodos anticonceptivos contienen las hormonas estrógeno y progestágeno, que son similares a las que produce tu cuerpo naturalmente. Estas hormonas evitan el embarazo de 2 formas diferentes:

- Evitan que los ovarios liberen óvulos.
- Espesan la mucosidad del cuello uterino. Esto evita que los espermatozoides lleguen a los óvulos.

Antes de adquirir la píldora, el parche o el anillo, es importante que conozcas los beneficios, los riesgos y los efectos secundarios más comunes, y qué otras opciones tienes. Nos complacerá responder cualquier pregunta que tengas.

¿Cuáles son los beneficios de la píldora, el parche y el anillo?

- Con estos métodos no es necesario hacer nada antes de tener sexo. Después de interrumpir el método se recupera rápidamente la posibilidad de quedar embarazada.
- Estos métodos pueden protegerte de lo siguiente:
 - Acné
 - Anemia (carencia de hierro en la sangre)
 - Cólicos intensos
 - Disminución de la densidad de masa ósea
 - Cáncer de ovarios
 - Cáncer de útero
 - Quistes en los senos y los ovarios
 - Periodos menstruales abundantes
 - Periodos irregulares
 - Embarazo en las trompas de Falopio
 - Síndrome premenstrual
 - Infección grave en los ovarios, las trompas y el útero

¿Cuán eficaces son?

- De cada 100 personas que utilizan la píldora, el parche o el anillo sin errores durante un año, solo 1 queda embarazada.
- De cada 100 personas que no utilizan la píldora, el parche o el anillo sin errores durante un año, aproximadamente 9 quedan embarazadas.

¿Cuáles son los riesgos de la píldora, el parche o el anillo?

Al usar la píldora, el parche o el anillo, hay un riesgo levemente más alto de sufrir problemas graves, pero poco frecuentes, en los pulmones, el corazón o el cerebro. Entre estas se incluyen las siguientes:

- Coágulos sanguíneos que empiezan en las piernas y se extienden a los pulmones
- Ataque cardíaco
- Tumores en el hígado
- Accidente cerebrovascular

Cuanto más grande es el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular, mayores son las probabilidades de tener estos graves problemas de salud al usar estos métodos anticonceptivos. Los riesgos aumentan si cumples las siguientes condiciones:

- Tienes más de 35 años.
- Fumas.
- Tienes diabetes (azúcar en la sangre).
- Tienes antecedentes familiares de coágulos sanguíneos.
- Tienes presión sanguínea alta.
- Tienes colesterol alto.
- Has tenido un accidente cerebrovascular, un ataque cardíaco o angina de pecho.
- Tienes mucho sobrepeso.

¿Cuáles son los efectos secundarios de la píldora, el parche o el anillo?

Podrás experimentar:

- Dolores de cabeza.
- Náuseas (ganas de vomitar): por lo general, desaparecen en un periodo de 2 a 3 meses.
- Dolor en los senos: por lo general, desaparece en un periodo de 2 a 3 meses.
- Sangrado irregular: incluidos periodos menstruales que se adelantan o atrasan, manchado entre periodos o la interrupción del periodo.

También puede darse lo siguiente:

- Al usar el parche, algunas personas observan irritación en la piel donde se coloca.
- Al usar el anillo, algunas personas observan un aumento de la humedad vaginal.

¿Qué otras opciones tengo?

Existen muchos otros métodos anticonceptivos. Te daremos información sobre estos y responderemos tus preguntas.

¿Puedo usar la píldora, el parche o el anillo?

Si tienes ciertos problemas de salud, no puedes usar la píldora, el parche ni el anillo. Consulta con tu médico o enfermero acerca de tus riesgos y problemas de salud. Eso te ayudará a decidir si la píldora, el parche o el anillo son adecuados para ti.

¿Cómo se usan la píldora, el parche y el anillo?

Te daremos instrucciones sobre las maneras de utilizar estos métodos anticonceptivos. Consulta con tu médico o enfermero cuál es la forma más adecuada para ti.

¿Qué más debo saber?

Lee la información que viene con el paquete. La información puede ser diferente de la que te damos nosotros. Comunícate con nosotros por cualquier pregunta que puedas tener.

Información aplicable a todos estos métodos:

- Pueden no ser muy efectivos para las personas que toman cierto tipo de medicamentos; entre ellos, productos herbarios como la hierba de San Juan y algunos de los que se utilizan para la tuberculosis, las convulsiones, los trastornos mentales o el SIDA/VIH.
- Pueden tener interacciones con otros medicamentos que estás tomando. Siempre informa a tu médico o enfermera qué medicamentos está tomando.
- No te protegen contra las infecciones de transmisión sexual.

La píldora y el parche pueden no ser tan eficaces en caso de sobrepeso.

Tu salud es importante para nosotros. Si tienes preguntas o inquietudes, llámanos. Nos complacerá ayudarte.

Llámanos de inmediato al número **610-481-0481 si ocurre lo siguiente:**

- Dolor repentino en la espalda o la mandíbula junto con náuseas, sudor o dificultad para respirar
- Dolor o molestia en el pecho
- Dolor en una de las piernas
- Dificultad para respirar
- Dolor intenso en el abdomen
- Dolor de cabeza repentino muy fuerte
- Dolores de cabeza diferentes, más intensos o más frecuentes que lo habitual
- Aura (ver líneas brillantes en zigzag, por lo general, antes de un dolor de cabeza muy fuerte)
- Sangrado vaginal inusualmente abundante

¿Cuándo puedo empezar a usar el parche?

Puedes comenzar a usar el parche en cualquier día del ciclo menstrual.

Si comienzas a usar el parche después de usar anticoncepción de emergencia (AE, también conocida en inglés como "EC"), debes hacer lo siguiente:

- Si tomaste acetato de ulipristal como anticonceptivo de emergencia, deberás esperar, al menos, 6 días después de haber tenido sexo sin protección para empezar a usar el parche.
- Si tomaste la anticoncepción de emergencia que contiene progestágeno, empieza a usarlo de inmediato.

¿Dónde se coloca el parche? ¿Cómo se coloca?

Coloca el parche sobre la piel seca y limpia del abdomen, la parte superior externa del brazo, los glúteos o la espalda.

NO lo coloques en los senos.

Abre la funda a lo largo de la parte de arriba y del costado. Despegue el papel metálico hasta abrir y aplánalo presionando con la mano. Desprende el parche y el revestimiento de plástico del papel metálico. Despegue *la mitad* del revestimiento de plástico del parche. Ten cuidado de no tocar la parte pegajosa. Aplica la mitad pegajosa del parche sobre la piel seca y limpia. Quita la otra mitad del plástico y presiona todo el parche hasta adherirlo sobre la piel. Mantén el parche firme en el lugar con la palma de la mano durante 10 segundos.

El parche ha sido diseñado para que no se caiga aunque nades, tomes un sauna, uses un jacuzzi o sudes. Revisa el parche todos los días para asegurarte de que está bien adherido. Muy rara vez, el parche se puede aflojar y despegarse.

No trates de volver a colocarte el parche si

- Pierde la adherencia.
- Se pega a sí mismo o a otra cosa.
- Está suelto o se sale, a menos que hayan transcurrido menos de 2 días.

Nunca uses cinta adhesiva ni otro elemento para mantener el parche en su lugar. Si no se pega a la piel por sí solo, no es eficaz. Si un parche pierde la adherencia, colócate uno nuevo de inmediato.

Cuando lo saques, dóblalo a la mitad para que las dos mitades se peguen entre sí. Ponlo en una bolsa de plástico, ciérrala y deséchala. Los parches usados continúan teniendo hormonas. Si colocas el parche en un envase hermético antes de desecharlo evitarás que las hormonas penetren en la tierra y el agua. No lo tires por el inodoro.

¿El parche comenzará a funcionar de inmediato?

No siempre. Si comienzas a usar el parche:

- En el lapso de 5 días a partir del inicio de tu periodo menstrual, no necesitarás usar un método anticonceptivo de respaldo;
- Despues de los primeros 5 días de tu periodo menstrual, usa un método anticonceptivo de respaldo (por ejemplo, condones) o no tengas relaciones sexuales durante 7 días;
- Despues de haber usado un anticonceptivo de emergencia, usa un anticonceptivo de respaldo o no tengas relaciones sexuales durante 7 días.

¿Cuándo debo cambiar el parche?

Cambia el parche una vez a la semana. Cualquier día que comienzas a usar el parche se convierte en el día de reemplazo. En el día de reemplazo, quítate el parche y ponte uno nuevo.

Hay diferentes maneras de usar el parche:

- Colócate un parche nuevo cada semana, durante 3 semanas seguidas, el día de reemplazo. Después de esto, estarás 1 semana sin el parche. No te coloques un parche la 4.^a semana. En esa semana tendrás tu período.
- Colócate un parche nuevo cada semana en el día de reemplazo. Esto significa que no tendrás una semana sin parche. Puedes tener algo de sangrado o manchado, como puedes no tener nada en absoluto.
- Otra _____

¿Qué sucede si el parche se sale o si olvido cambiarlo?

¿Qué sucedió?	¿Qué debo hacer?	¿Debo usar un método anticonceptivo de respaldo o no tener relaciones sexuales?
El parche se soltó o se cayó y transcurrieron menos de 2 días.	Vuelve a colocarte el parche. Si no se pega o no lo tienes, ponte uno nuevo de inmediato. Tu “día de cambio del parche” seguirá siendo el mismo.	No.
El parche se soltó o se cayó y transcurrieron más de 2 días, o no sé cuánto tiempo transcurrió.	Ponte un parche nuevo de inmediato y comienza un nuevo ciclo de 4 semanas. Este será tu nuevo “día de cambio del parche”.	Sí, durante 7 días.
Me olvidé de colocarme un parche nuevo al finalizar mi semana de descanso.	Colócate el primer parche del nuevo ciclo tan pronto como te acuerdes. Este será tu nuevo “día de cambio del parche”.	Si han pasado menos de 2 días desde que tenías que ponerte un parche nuevo, no. Si han pasado más de 2 días, sí, durante 7 días.
(1 o 2 días desde el momento en que me lo debería haber cambiado)	Ponte un nuevo parche tan pronto como te acuerdes. Colócate el nuevo parche el “día de cambio del parche” habitual.	No.
(Más de 2 días desde el momento en que me lo debería haber cambiado).	Ponte un nuevo parche tan pronto como te acuerdes. Esto dará inicio a un nuevo ciclo de 4 semanas. Tu “día de cambio del parche” cambiará.	Sí, durante 7 días.
Me olvidé de quitarme el parche al finalizar el ciclo del parche.	Quítate el parche tan pronto como te acuerdes. Comienza el nuevo ciclo en tu “día de cambio del parche” habitual.	No.

¿Puedo quedar embarazada si me olvido de cambiar el parche?

Sí. Según en qué momento del ciclo haya sucedido, tal vez desees tomar un anticonceptivo de emergencia. Lo puedes tomar hasta 5 días después de haber tenido sexo sin protección. Comunícate con nosotros para obtener más información. Podemos ayudarte a decidir.

¿Qué más debo saber?

Guarda el parche a temperatura ambiente fuera de la luz directa del sol. No lo guarde en la heladera ni en el congelador. Mantén los parches en su envase herméticamente cerrado. Colócatelos tan pronto los saques del envase.