

## 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 ring?**

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

If you are starting the ring 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 levonorgestrel (LNG) EC, start right away.

**Where do I put the ring? How do I put it in and take it out?**

Put the ring into your vagina. It's easy to do. Use your fingers to bring the sides of the ring together and gently push it into your vagina. If you can't feel it when you walk, you've got it in right.

To take the ring out, hook your finger through the ring and pull gently. Put the used ring in the foil pouch and throw it away. Used rings still contain hormones. The foil pouch protects the hormones from getting into the soil and water. Do not flush the ring down the toilet.

**Will my ring work right away?**

Not always. If you start your ring

- 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 ring?**

There are different ways to use the ring:

- Change your ring once a month. Whatever day you start the ring becomes your change day. On your change day, you take out the old ring and put in the new one. You may have some bleeding or spotting. You will probably not get regular periods.
- Keep your ring in place for 3 weeks, take a ring-free break for 7 days, and then put in a new ring. You should get your period during the ring-free break. It is normal to be still bleeding – usually spotting – when it is time to put in your new ring.
- Other \_\_\_\_\_

**What if the ring falls out or I take it out 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 ring fell out or I took it out of my vagina and it has been less than 2 days.	Wash it in cool water and put it back in as soon as possible but within 2 days.	No.
The ring is out of my vagina for more than 2 days, and it's not my ring-free week.	Wash it in cool water and put it back in.	<b>Yes, for 7 days.</b>

I forgot to put in a new ring at the end of my ring-free week.	Put in a new ring as soon as you remember.	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, <b>yes, for 7 days.</b>
I forgot to change my ring on my change-day.	Take out the old ring and put in a new one as soon as you remember.	<b>Yes, for 7 days.</b>

**Can I get pregnant if I forget to change my ring or leave it out of my vagina by mistake?**

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?**

You can use vaginal medicine or lubricants when using the ring.

It's best to keep your ring in your vagina during sex. If for some reason you decide to take the ring out during sex, make sure you rinse it in cool water and put it back in as soon as possible after sex.

Unused rings can be stored at room temperature out of direct sunlight for up to 4 months (16 weeks). Refrigerate any rings that will not be used within 4 months. Read the storage advice on the package.

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. Despues 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 anillo?**

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

Si comienzas a usar el anillo 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 anillo.
- Si tomaste la anticoncepción de emergencia que contiene levonorgestrel (LNG), empieza de inmediato.

### **¿Dónde se coloca el anillo? ¿Cómo se coloca y cómo se quita?**

El anillo se coloca en la vagina. Es fácil de colocar. Con los dedos, junta los lados del anillo y empújalo suavemente dentro de la vagina. Si no lo puedes sentir cuando caminas, lo has hecho bien.

Para quitar el anillo, engancha el dedo a través del anillo y jala suavemente. Pon el anillo usado en el envase de papel metálico y deséchalo. Los anillos usados todavía contienen hormonas. El envase de papel metálico evita que las hormonas penetren en la tierra y el agua. No tires el anillo en el inodoro.

### **¿El anillo comenzará a funcionar de inmediato?**

No siempre. Si comienzas a usar el anillo:

- 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 anillo?**

Hay diferentes maneras de usar el anillo.

- Cambia el anillo una vez por mes. Cualquier día que comienzas a usar el anillo se convierte en el día de reemplazo. El día de reemplazo, te quitas el anillo viejo y te colocas uno nuevo. Puedes tener sangrado medio o leve. Es posible que no tengas períodos regulares.
- Usa el anillo durante 3 semanas, tómate 7 días de descanso y luego vuelve a colocarte un anillo nuevo. Te tendría que venir el período durante la semana de descanso. Es normal tener sangrado –generalmente leve– cuando llega el momento de colocarse el nuevo anillo.
- Otra \_\_\_\_\_

### **¿Qué sucede si el anillo se sale, si lo saco o si olvido cambiarlo?**

¿Qué sucedió?	¿Qué debo hacer?	¿Debo usar un método anticonceptivo de respaldo o no tener relaciones sexuales?
El anillo se salió o me lo quité de la vagina y pasaron menos de 2 días.	Lávalo con agua fría y vuelve a colocártelo tan pronto como sea posible dentro de un plazo de 2 días.	No.
Hace más de 2 días que no tengo el anillo colocado en la vagina, y esta no es mi semana de descanso del anillo.	Lávalo con agua fría y vuelve a colocártelo.	<b>Sí, durante 7 días.</b>

Me olvidé de colocarme un nuevo anillo una vez transcurrida la semana de descanso.	Vuelve a colocarte un anillo tan pronto te acuerdes.	Si han pasado menos de 2 días desde que tenías que ponerte un anillo nuevo, no.  Si han pasado más de 2 días, <b>sí, durante 7 días.</b>
Me olvidé de cambiar el anillo el día de reemplazo.	Quítate el viejo anillo y coloca uno nuevo tan pronto te acuerdes.	<b>Sí, durante 7 días.</b>

**¿Puedo quedar embarazada si me olvido de cambiar el anillo o de colocarlo?**

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?**

Puedes usar medicamentos o lubricantes vaginales cuando tienes colocado el anillo.

Es mejor mantener el anillo en la vagina durante las relaciones sexuales vaginales. Si por algún motivo decides quitártelo durante una relación sexual, enjuágalo en agua fresca y vuelve a colocarlo después del sexo lo antes posible.

Los anillos no utilizados se pueden guardar a temperatura ambiente lejos de la luz directa del sol por hasta 4 meses (16 semanas). Guarda en la heladera cualquier anillo que no usarás en los próximos de 4 meses. Lee las instrucciones en el paquete sobre cómo almacenar los anillos.