



Ayuntamiento de Puerto de Santa María
**CENTRO DE ORIENTACION
Y PLANIFICACION FAMILIAR**

Av. de la Bajamar, 8 (Hospital Municipal)
Telfs. 861335-862208 - Ext. 4

LA PASTILLA

Algunos consejos prácticos



LUNES Y JUEVES de 10 a 1,30 y de 4 a 7

Has decidido utilizar la pastilla, el método reversible más eficaz. Para tu tranquilidad te podemos decir que han sido descartadas todas las alteraciones orgánicas y analíticas que harían inviable su uso.

La eficacia de éste método radica fundamentalmente en que las tomes de una forma correcta, para ello te indicamos algunas pautas que debes observar:

Al comienzo del método debes tomar la primera pastilla cinco días después de que te empiece la regla.

En siguientes ocasiones dejarás una semana entre la última pastilla y la primera de la nueva caja. Por ejemplo, si terminas en jueves la caja, comenzarás la próxima el jueves siguiente.

Para evitar molestias de estómago y/o náuseas es recomendable que te tomes la pastilla antes de acostarte.

Si te olvidas de tomar alguna pastilla, puedes tomarla dentro de las 36 horas desde la última. (a la mañana siguiente).

Siempre es preferible, que en caso de duda, te tomes dos pastillas el mismo día, que te quedes sin tomarla.

Si olvidas tomarla más de un día, deberás interrumpir la caja hasta que te venga la regla, procura en estos días ser cuidadosa. Y empezarás una nueva caja a la semana de haber tomado la última pastilla.

En caso de que por cualquier motivo vomitaras dentro de las cuatro horas siguientes a la toma, debes tomarte otra.

No es necesario que hagas meses de descanso, salvo que te lo indiquemos.

Para disminuir posibles riesgos, es importante que no fumes (o dejes de hacerlo) y que sigas una dieta natural más pobre en grasas, hidratos de carbono, alcohol, sal, etc.

Notarás los pechos algo más hinchados y dolorosos, este efecto solo debe durar los primeros dos o tres meses.

Si las pastillas que tomas son de baja dosis, es posible que manches un poco entre regla y regla los dos primeros meses.

También es normal que tus reglas disminuyan de volumen durante el tratamiento.

No debes cambiar la marca de las pastillas que tomas sin consultar previamente en el Centro.

Si notas aumento de peso, dolores de cabeza, disminución del apetito sexual, debes comunicarlo, posiblemente habrá que cambiar de método.

Si tuvieras que hacer un tratamiento médico por otra causa, mira la composición en el prospecto y si aparece alguna de estas, consulta con nosotros: Barbitúricos, fenilbutazona y derivados, difenilhidantoína y rifampicina.