

LO BÁSICO DEL ANILLO VAGINAL NUVA RING

El anillo vaginal Nuva Ring le da todos los beneficios de la píldora, pero sólo necesitas recordarlo una vez al mes.

Te da una protección excelente contra el embarazo. Típicamente 5 de cada 100 mujeres que usan el anillo podrían quedar embarazadas en un año. ¡Sin control natal es de 85 de cada 100!

Mientras más tiempo usted use un método como el anillo, más protección tiene contra el cáncer de ovario y uterino.

Con el anillo le da un sangrado liviano, corto y regular cada mes, con menos calambres y malestares. Además puede mejorar el acné..

El anillo puede ayudarle a prevenir infecciones vaginales y vaginosis bacterial (BV).

Usted puede de forma segura omitir algún período o tener solamente cuatro períodos al año. Pregunte a el especialista de Health Quarters para más información.

El anillo no causa aumento de peso.

Marque en su calendario o programe su teléfono celular para recordarle cuando cambiar su anillo

Tomar una multivitamina a diario mientras usa el anillo es muy bueno para su salud.

Favor de llamar a Health Quarters si tiene preguntas.

CÓMO USAR EL ANILLO VAGINAL NUVA RING

- Comience el 5to día de su período.
- Comience hoy
- Comience _____
- Use condones o no tenga sexo por 7 días
- Remuévalo tres semanas después el mismo día de semana que lo puso. Ponga uno nuevo en una semana más tarde el mismo día de la semana
- Cada mes póngase uno los: _____
- Cada mes, remuévalo los: _____

Debes tener un período en la semana en que no tienes el anillo puesto.

Usted continúa protegida del embarazo durante la semana que no tiene puesto el anillo, siempre y cuando se ponga uno nuevo cuando es debido.

Si el anillo le molesta tanto a usted o a su pareja durante la relación sexual, se lo puede quitar por tres horas y aún continuará protegida. ¡Recuerde ponerlo nuevamente!

Puede mantener el anillo en su paquete sin abrir a temperatura ambiente hasta 4 meses. Si está guardado en el refrigerador puede ser usado hasta la fecha de expiración que está impresa en la hoja de instrucciones.

COSAS PARA RECORDAR

Use condones para protección de enfermedades transmisibles sexualmente y el VIH.

Algunas mujeres revisan diariamente mientras se bañan, para estar seguras que el anillo está en su lugar, o usted o su pareja pueden revisar antes y después de la relación sexual para asegurarse de que todavía está ahí.

Usted no debe sentir el anillo; de ser así empújelo hacia adentro en la vagina.

Ponga el anillo usado en el paquete de aluminio donde vino antes de desecharlo.

Efectos secundarios menores – sensibilidad en los senos – náusea, manchado o sangrado, cambios de humor – usualmente desaparecen en los primeros 3 meses de uso.

Coágulos de sangre en las venas es muy raro que ocurra pero es una complicación seria del anillo. Fumadoras, especialmente mujeres de más de 35 años y aquellas con herencia de problemas de coagulación u otras condiciones médicas, están en alto riesgo.

Llámenos o vaya a la sala de emergencia si experimenta:

- Dolor Abdominal severo
- Dolor en el pecho o dificultad al respirar
- Dolor de cabeza: nuevo, severo inusual
- Ojos: pérdida de visión/ destellos de luces
- Dolor severo en una pierna/ hinchazón y rojiza

Algunos medicamentos tales como Tegretol, Dilantin, Trileptol, Topamax y St. John's Wort pueden hacer el anillo sea menos efectivo, así que por favor dígame a su especialista qué está tomando. Los antibióticos **no** han mostrado afectar el anillo

!OOPS!

Olvidó sacar el anillo cuando debías:

- Saque el anillo tan rápido como pueda. Siempre y cuando que el anillo no lleve más de 30 días, usted sigue protegida. Ponga el nuevo anillo una semana más tarde
- Si el anillo ha estado puesto por más de 30 días y usted ha tenido sexo sin protección en los pasados días, tome el Plan B (pastilla anticonceptiva de emergencia)
- Ponga un nuevo anillo inmediatamente
- Use condones o no tenga sexo por 7 días.
- Usted no tendrá un período, pero puede tener manchado

El anillo no está en su lugar

- Si el anillo se desliza y se sale, enjuáguelo y reinsértelo tan pronto sea posible.
- Si se pierde el anillo, inserte uno nuevo.
- Si ha estado fuera por menos de 3 horas, usted continúa protegida.

Si el anillo ha estado fuera por más de 3 horas:

- Use condones o no tenga sexo por 7 días.
- Si sucediera alguna vez en la primera semana de uso, y usted ha tenido sexo sin protección: tome el Plan B.
- Si sucediera alguna vez en la última semana de uso: póngase un nuevo anillo y déjelo ahí hasta el próximo mes. (usted no tendrá un período, pero puede que tenga manchado).

PENSAMIENTOS FINALES

Hoy día hay muchos tipos diferentes de control natal disponibles.

Usted quiere encontrar un método que sea:

- ✓ Conveniente
- ✓ Efectivo
- ✓ Seguro
- ✓ A buen precio

Su control de natalidad puede que cambie a través de su vida.

Podemos ayudarle a encontrar uno que se adapte a su estilo de vida.



health quarters

19 Broadway Beverly, MA 01915
978.922.4490

215 Summer Street Haverhill, MA 01830
978.521.4444

101 Amesbury Street Lawrence, MA 01840
978.681.5258

694 Western Avenue Lynn, MA 01905
781.593.1115

274 Main Street Reading, MA 01867
781.944.8325

Anticonceptivo de emergencia (Plan B) a bajo costo [1.800.892.0234](tel:18008920234)



Acerca del Anillo Vaginal

NUVARING