

¿Qué es el anillo vaginal?

El anillo vaginal es un pequeño anillo flexible que tú pones en tu vagina una vez al mes para prevenir el embarazo. El anillo es fácil de poner y un tamaño le queda a la mayoría de mujeres. El anillo contiene hormonas llamadas estrógeno y progesterina. Estas son las mismas hormonas que tienen la mayoría de píldoras anticonceptivas.

¿Qué tan efectivo es el anillo vaginal?

Si se usa correctamente siempre, menos de 1 de cada 100 mujeres quedará embarazada usando el anillo. Si no siempre se usa correctamente, 8 de cada 100 mujeres quedarán embarazadas usando el anillo.

Cuando comienzas a usar el anillo, este toma varios días para comenzar a funcionar. Asegúrate de usar un anticonceptivo de respaldo (como un condón) durante los primeros siete días.

¿Cómo funciona?

Las hormonas en el anillo vaginal impiden que tus ovarios liberen óvulos y espesan tu moco cervical para impedir que el espermatozoides entre al útero.

Introduce el anillo en tu vagina. El anillo permanece en su lugar durante tres semanas seguidas. Tú lo extraes en la cuarta semana y tienes tu menstruación. Después de la semana de descanso, simplemente insertas un nuevo anillo y comienzas el ciclo de nuevo.

Si deseas, puedes saltarte la semana de descanso y mantener el anillo por cuatro semanas seguidas. Esto eventualmente hará que tus menstruaciones sean muy ligeras o desaparezcan del todo. Esto se llama anticoncepción de uso continuo. Si estás interesada en esta opción, habla con tu proveedor de atención a la salud.

Algunas veces el anillo puede salirse de la vagina al remover un tampón, al ir al baño o al tener relaciones sexuales. La mayoría de mujeres usan el anillo durante la relación sexual sin problemas y sin que lo sientan sus parejas. Si el anillo se sale o tú lo sacas, lávalo con agua tibia y pónelo de nuevo en las primeras tres horas.

¿Cuáles son los beneficios del uso del anillo vaginal?

- El anillo vaginal es seguro, conveniente y muy efectivo.
- Si usas el anillo, no tienes que pensar en el control de la natalidad cada día o cada vez que tengas una relación sexual.
- Muchas mujeres que usan el anillo, tienen menstruaciones más ligeras, más cortas y más regulares.
- La mayoría de mujeres pueden quedar embarazadas rápidamente después de dejar de usar el anillo.
- Las hormonas en el anillo ofrecen beneficios a la salud. El anillo puede ofrecer cierta protección contra el acné, los tumores no cancerosos del pecho, el embarazo ectópi-

co, los cánceres endometrial y ovárico, la anemia por deficiencia de hierro, los quistes en los ovarios, la enfermedad inflamatoria pélvica, los síntomas del síndrome premenstrual y las migrañas relacionadas con la menstruación.

¿Cuáles son los aspectos negativos del uso del anillo vaginal?

- El anillo vaginal no protege contra las infecciones de transmisión sexual (ITS).
- Para obtener el anillo necesitas visitar a tu proveedor de atención a la salud por una receta.
- Algunas mujeres pueden tener efectos secundarios al usar el anillo. Algunos de los efectos secundarios más comunes generalmente desaparecen a los dos o tres meses. Estos incluyen, sangrado entre menstruaciones, sensibilidad en los pechos y náusea y vómitos. El anillo también puede aumentar el flujo vaginal.
- Puede ser difícil recordar retirar el anillo después de las tres semanas e insertar un anillo nuevo después de la semana de descanso. Para ayudarte a recordar, puedes programar la alarma en tu teléfono celular y marcar la "fecha de cambio" en tu calendario.

- Mujeres con ciertas condiciones de salud no deberían usar el anillo. Tu proveedor de atención a la salud te puede ayudar a decidir si el anillo es apropiado para ti.
- Algunas drogas pueden interactuar con el anillo y hacerlo menos efectivo para prevenir el embarazo. Habla con tu proveedor de atención a la salud sobre cualquier medicina, con o sin receta, que estés tomando.

¿Dónde puedo obtener el anillo vaginal?

Tu proveedor de atención a la salud te mostrará como colocar y extraer el anillo y te dará una receta para reemplazos mensuales. Tú puedes comprar el anillo con una receta en una farmacia, un centro de salud o una clínica.

¿Dónde puedo obtener más información?

Para mayor información sobre el anillo vaginal, habla con tu proveedor de atención a la salud.

Compara el anillo vaginal con otras opciones anticonceptivas y ve un corto video sobre cada método, en inglés o en español, en Method Match de ARHP (www.arhp.org/MethodMatch).