



# Anticonceptius orals combinats



## Què son?

Els anticonceptius orals combinats (o píndoles combinades) contenen una mescla d'hormones sintètiques –estrògens i progestàgens– molt similars a les que fabrica el cos humà.

## Com funcionen?

Aquestes hormones eviten que els ovaris fabriquin òvuls i, com que no hi ha òvuls, s'impedeix l'embaràs.

## Quina n'és l'eficàcia real?

Per cada 100 dones que utilitzen aquest mètode durant un any, teòricament 99,7 no es queden embarassades; en l'ús real en són 91.

## Quins canvis poden tenir en la regla?

Amb la majoria de preparats, la regla ve cada 28 dies i és menys dolorosa i menys abundant. Actualment, també hi ha preparats que permeten tenir menys regles a l'any.

## Com me'ls he de prendre?

Són píndoles que s'han de prendre cada dia.

## I si un dia m'oblido de prendre'ls?

En cas que un dia t'oblidis de prendre la píndola combinada:

1. Si han passat menys de 12 hores des de l'hora de presa habitual, l'has de prendre de seguida que te'n recordis i seguir prenent-te la resta de píndoles de la forma habitual. No cal seguir cap altre procediment.
2. Si han passat més de 12 hores de l'hora de presa habitual, o si te n'has oblidat dues preses o més, te l'has de prendre al més aviat possible i després seguir amb la resta de píndoles de la forma habitual. A més, has d'utilitzar un mètode de barrera durant els 7 dies posteriors a l'oblit.

## Quant de temps tardaré a recuperar la fertilitat després de deixar-los?

Una vegada deixes les pastilles, tornes a ser fèrtil com abans.

## No els has d'utilitzar si...

- Dones el pit.
- Estàs a la quarantena (després d'un part).
- Ets fumadora i tens més de 35 anys.
- Alguna vegada has tingut un ictus, infart de miocardi o coàguls de sang en els pulmons o a les venes de les cames.
- Tens previst operar-te i has de guardar repòs durant una temporada llarga.
- Ets hipertensa.
- Tens lupus.
- Pateixes de migranya acompanyada d'altres símptomes.
- Tens càncer de mama o n'has tingut un en els últims 5 anys.
- Tens una complicació crònica de la diabetis.
- Ets diabètica des de fa més de 20 anys.
- Tens problemes de fetge.
- Tens problemes en la vesícula biliar (fes una consulta mèdica).
- Prens algun tipus de medicació (fes una consulta mèdica).



# Anticonceptius orals combinats



## Quins efectes adversos puc notar?

- En general, la probabilitat que tinguis algun efecte secundari depèn de la dosi i el tipus d'hormones que porten els diferents preparats.
- Entre 5 i 25 dones de cada 100.000 tenen risc de patir una trombosi.
- Després de 6 mesos d'ús, 8 dones de cada 100 s'engreixen uns 2 kg.
- 10 dones de cada 100 tenen nàusees o vòmits.
- 5 dones de cada 100 presenten problemes a la pell com taques, pell grassa, creixement del pèl en llocs poc freqüents o acne.
- 7 dones de cada 1.000 tarden un temps –no més de 6 mesos– a tenir la regla després de deixar les pastilles.
- 6 dones de cada 100 tenen dolor o tensió als pits.
- 2 dones de cada 100 pateixen alteracions de l'estat d'ànim.
- 10 dones de cada 100 pateixen mal de cap, i unes 5 de cada 100 tenen tensió arterial alta.

## Quin possibles avantatges tenen?

- Poden ajudar a regular la regla.
- Algunes pastilles milloren l'acne.
- 50 dones de cada 100 o més tenen regles menys abundants.
- Si tens regles molt abundants, poden evitar que tinguis anèmia.
- Poden fer disminuir el risc de patir un càncer d'ovari i/o d'úter.

## Quin possibles inconvenients tenen?

- A la llarga, i si les prens durant molts anys, poden incrementar discretament el risc de tenir un càncer de mama; especialment si es comencen a prendre abans dels 20 anys.
- Cal ser molt constant en les preses i és fàcil que algun dia te les puguis oblidar.
- Encara que són molt efectives en condicions ideals, l'eficàcia real es veu afectada pel fet que no totes les dones que les fan servir les prenen correctament.
- Alguns medicaments poden alterar-ne l'eficàcia.

## Preu

Entre 4 i 18 euros al mes. Algunes píndoles estan totalment finançades.