

Recuerde, el anillo solo **no le protege contra las infecciones de transmisión sexual o el VIH**. Si busca protección contra las infecciones de transmisión sexual y el VIH, los condones internos y externos son excelentes opciones.



## ¿CÓMO FUNCIONA EL ANILLO?

- El anillo contiene hormonas (estrógeno y una progestina) como las que produce su cuerpo. Cuando usa el anillo, estas hormonas impiden que sus ovarios liberen óvulos. Sin un óvulo, usted no puede quedar embarazada.
- Ningún método anticonceptivo es 100% efectivo. 7 de cada 100 personas usando el anillo por un año quedan embarazadas.

## ¿COMO EMPIEZO EL ANILLO?

- Hay 2 maneras de empezar el anillo:
  - **Inicio Inmediato:** Coloca el primer anillo tan pronto que lo obtenga.
  - **Siguiente menstruación:** Coloca el primer anillo después de que empiece su próxima menstruación.
- Si coloca el primer anillo dentro **5 días después del inicio de su menstruación**, su protección contra el embarazo es **inmediato**.
- Si coloca el primer anillo más de **5 días después del inicio de su menstruación**, debe usar **condones como método de respaldo durante los primeros 7 días**.

## ¿CÓMO DEBO USAR EL ANILLO?

- El anillo es un círculo plástico, pequeño, y flexible que usted coloca en su vagina.
- Para colocarlo, apriete los lados del anillo con los dedos y empújelo suavemente hacia lo profundo de su vagina. No le preocupe por el lugar exacto. Si no puede sentirlo cuando camina, está colocado correctamente.
- Para remover el anillo, engánchalo con el dedo y jálalo.
- Hay dos tipos de anillos: un anillo mensual y un anillo anual.
  - **El Anillo Mensual (NuvaRing):** Deja el anillo en su vagina por 21 días (3 semanas). Luego, retírelo para la 4ta semana. Usa un anillo nuevo aproximadamente una vez al mes.
    - La mayoría de personas tienen su menstruación durante la semana libre del anillo.
    - Debido a que el anillo tiene suficientes hormonas para 35 días (5 semanas), usted puede dejarlo puesto por 3-5 semanas.
    - Puede cambiar el anillo el mismo día de cada mes (por ejemplo, 1ro de marzo, 1ro de abril, 1ro de mayo, etc.). Si retira el anillo viejo y coloca uno nuevo el mismo día, es probable que no tenga una menstruación. Esto está bien.
    - Puede almacenar el anillo mensual a temperatura ambiente por hasta 4 meses. En el refrigerador, el anillo dura mucho más.
  - **El Anillo Anual (Annovera):** Un anillo dura por un año (13 ciclos). Deja el anillo en su vagina por 21 días (3 semanas). Después, retírelo para la 4ta semana.
    - Su anillo viene con un envase para almacenarlo seguramente durante la semana libre del anillo.
    - La mayoría de personas tienen su menstruación durante la semana libre del anillo.
    - Después de 7 días libre del anillo, lávalo con jabón suave y agua tibia. Luego, séquelo con una toalla limpia o una toalla de papel. Vuelva a colocar el anillo en su vagina.
    - Es posible a pasar un periodo en el anillo anual si lo deja ahí.
    - Después de un año, consigue un anillo nuevo.

## ¿QUÉ PASA SI EL ANILLO SE CAE?

- El anillo se puede deslizar durante las relaciones sexuales o cuando usa el baño. El anillo mensual puede permanecer fuera de su cuerpo por hasta 3 horas cada 24 horas y aun prevenir el embarazo. El anillo anual puede permanecer fuera de su cuerpo por hasta 2 horas cada 3 semanas.
- Si el anillo permanece fuera de su cuerpo por más de este tiempo, usted debe ponerlo de vuelta en su vagina y **usar un método respaldo (como condones o abstinencia) durante los siguientes 7 días**.

## ¿QUÉ PASA SI DEJÉ DE USAR EL ANILLO Y TUVE RELACIONES SEXUALES SIN PROTECCIÓN?

- Puede tomar anticonceptivos de emergencia (AE) inmediatamente. Los AE pueden prevenir el embarazo hasta 5 días después de una relación sexual, y funcionan mejor cuanto más pronto los tome.

continuado en el otro lado →

Recuerde, el anillo solo **no le protege contra las infecciones de transmisión sexual o el VIH**. Si busca protección contra las infecciones de transmisión sexual y el VIH, los condones internos y externos son excelentes opciones.



## ¿QUÉ LE GUSTA A LA GENTE DEL ANILLO?

- El anillo es un método anticonceptivo seguro y efectivo.
- Sus menstruaciones podrían ser más regulares, ligeras, y cortas.
- Su piel se podría aclarar del acné.
- El anillo disminuye su riesgo de desarrollar cáncer uterino y de los ovarios.
- Aunque algunas personas que toman testosterona prefieren evitar el estrógeno, el anillo es seguro usar.

El anillo no tiene **ningún efecto** sobre su capacidad de quedar embarazada en el futuro, después que usted lo deje de usar.

## ¿CÓMO ME AFECTARÁ EL ANILLO?

- Usted se sentirá más o menos igual. En los primeros meses usted puede tener náusea, sangrado entre menstruaciones, y/o dolor en los pechos. Estos problemas generalmente desaparecen después de 2-3 meses.
- Después de dejar de usar el anillo, puede quedar embarazada inmediatamente.

## ¿DÓNDE PUEDO CONSEGUIR EL ANILLO?

- Está disponible en farmacias con una receta médica.
- Algunas farmacias pueden enviarle el anillo por correo.

## ¿ES SEGURO EL ANILLO?

- El anillo es muy seguro. Los problemas serios son raros. Si usted tiene algunos de los síntomas abajo, llame a su proveedor de salud:
  - Dolor, hinchazón, y enrojecimiento de las piernas
  - Problemas de la visión
  - Debilidad o adormecimiento en 1 lado de su cuerpo
  - Dolor de pecho
  - Dolor de cabeza severo
- Su proveedor de salud puede ayudarle a determinar si estos síntomas son señales de un problema serio.
- Las personas no deben usar el anillo durante los primeros 3-6 semanas después del parto. Las opciones anticonceptivas más seguras incluyen métodos con progestina sola o métodos de barrera, como condones.

