

## Información Importante

### ¿Qué es el NuvaRing y cómo funciona?

El NuvaRing es un tipo de control de la natalidad en la forma de un anillo flexible de 2 pulgadas. Cuando se usa correctamente, es 99% efectivo.

El NuvaRing se coloca en la vagina y se deja por 4 semanas. Durante las 4 semanas, el anillo suelta dos hormonas: progesterona y estrógeno. Estas hormonas impiden el embarazo. Después de la cuarta semana se saca el NuvaRing y se inserta otro.

### ¿Cómo uso el NuvaRing?

Para insertar el NuvaRing, primero lávese y séquese las manos. Luego simplemente apriete el NuvaRing entre el dedo índice y el pulgar e insérteselo en la vagina.

No importa dónde quede el anillo exactamente. Si lo puede sentir, métalo un poco más adentro de la vagina.

Cuando lo haya insertado, marque en su calendario el día que lo insertó y marque el día que tiene que quitárselo e insertar otro NuvaRing. (4 semanas después de la fecha en que lo insertó).

**La primera vez que se inserte el NuvaRing, tomará 7 días para empezar a funcionar, así que use condones como respaldo durante la primera semana.**

Después de cuatro semanas con el NuvaRing, métase un dedo dentro de la vagina y sáqueselo.

### Señales de peligro con el NuvaRing

- Dolor abdominal severo
- Dolores de cabeza severos
- Dolor severo en las piernas y brazos
- Visión borrosa
- Dolor severo en el pecho o falta de aliento

Estos síntomas pueden estar relacionados con un ataque al corazón, embolia o coágulo de sangre en una vena y deben evaluarse.

**Llame a la clínica inmediatamente o vaya a la sala de emergencias si se presentan cualquiera de estos síntomas.**



## Clínicas de Programa de Salud Sexual

Si tiene alguna pregunta o preocupación, por favor llame a la clínica.

**Oficina de Westminster**  
1401 W 122<sup>nd</sup> Ave.  
Westminster, Co 80234  
**(303) 255-6222**

**Oficina de North Broadway**  
7000 North Broadway #400  
Denver, CO 80221  
**303-288-6816**

**Para emergencias después de horas Vaya a un centro de cuidado urgente, al hospital más cercano o llame al 911**

**Adams County Health Department**  
<https://adamscountyhealthdepartment.org/sexual-health>

"Este folleto fue creado (en parte) con fondos federales de Office of Populations Affairs (La Oficina de Asuntos de Población) subsidio."



# Lo que Debe Saber Acerca del Ciclo Extendido con NuvaRing



**Programa de Salud Sexual**



**ADAMS COUNTY**  
**HEALTH DEPARTMENT**  
*Your Health. Our Mission.*



## Cosas a recordar del ciclo extendido:

El ciclo extendido le ajusta la menstruación de forma segura de cada mes a **cada 3 meses (4 veces al año)**.

**En cada ciclo va a usar 3 anillos antes de que le llegue la menstruación.**

- Usará el 1<sup>er</sup> NuvaRing por 4 semanas.
- Al cabo de 4 semanas, se quitará el primer NuvaRing y luego se insertará el siguiente anillo el mismo día.
- Se quitará un NuvaRing y se insertará otro un total de 3 veces por un total de 12 semanas.
- 4 semanas después de insertarse el 3<sup>er</sup> NuvaRing (al final de la semana 12) se quitará el NuvaRing y no se insertará otro. Debe bajarle la menstruación durante la semana que viene.
- Después de una semana, comenzará el ciclo extendido de nuevo con un nuevo juego de NuvaRings.
- Es normal no tener la menstruación mientras usa el NuvaRing. Si no le baja la menstruación durante la semana sin el NuvaRing, reinicie el uso del NuvaRing y llame a la clínica.
- Generalmente es mejor no dejar de usar el NuvaRing a la mitad del ciclo a menos que se lo aconseje su proveedor médico.
- No le dé sus NuvaRings a una amiga. La prescripción es para usted de acuerdo a su historial médico.



**Por favor llame a la clínica si tiene alguna pregunta**

## La primera vez que usa el NuvaRing:

- Use un método de respaldo de control de la natalidad hasta que haya terminado la primera semana (7 días) con el NuvaRing.
- Por 2 o 3 meses después de comenzar a usar el NuvaRing, podría observar los síntomas siguientes mientras su cuerpo se adapta al NuvaRing: sensibilidad en los senos, manchado o sangrado, náuseas. Si los síntomas duran más de 3 meses, llame a la clínica.

## Qué hacer si se le olvida quitarse e insertarse un nuevo NuvaRing o si se le sale

- Consulte la tabla siguiente para instrucciones.
- Si se le olvida quitarse el NuvaRing, podría tener manchado o sangrado. No deje de usar el NuvaRing.
- Si hace falta, está disponible en la clínica la anticoncepción de emergencia para usar dentro de 5 días de tener relaciones sexuales sin protección.

### ¿Qué hago si se me sale el NuvaRing?

Cuándo	Qué hacer	Anticonceptivo de respaldo
En cualquier momento por menos de 3 horas	Vuelva a insertarse el NuvaRing	No necesita ninguno
Durante la primera o segunda semana por más de 3 horas	Vuelva a insertarse el NuvaRing	Condomes por 7 días
Durante la tercera semana por más de 3 horas	Insértese un nuevo NuvaRing inmediatamente. (Este será el comienzo de un nuevo periodo de 12 semanas de uso.) Podría no tener una menstruación normal, podría experimentar manchas.	Condomes por 7 días

### • ¿Qué hago si se me olvida quitarme el NuvaRing?

Duración	Qué hacer	Anticonceptivo de respaldo
Lo ha tenido insertado por más de 4 semanas en total.	Quítese el NuvaRing. Si le llega la menstruación, insértese un nuevo NuvaRing. Si no le llega la menstruación, hágase una prueba para el embarazo. Si la prueba es negativa, insértese un nuevo NuvaRing. Si la prueba es positiva, no se inserte un nuevo NuvaRing.	Use condones mientras no lleve puesto el NuvaRing y durante los primeros 7 días con el nuevo NuvaRing.