

## ***La conducta sexual de risc***

A continuació hi ha un seguit de preguntes i les seves respostes corresponents pel que fa a l'anticonceptiu postcoital o píndola de l'endemà.

<b>1. Què significa l'anticonceptiu postcoital o "píndola de l'endemà"?</b>	És un mètode que permet evitar l'embaràs no desitjat després de realitzar el coit sense protecció.
<b>2. Què significa coit sense protecció?</b>	És quan el coit s'ha realitzat sense utilitzar mètodes anticonceptius, o durant el qual el mètode escollit ha fallat. Es considera coit sense protecció: -Coit imprevist, sense utilitzar cap mètode anticonceptiu. -Preservatiu trencat, desplaçat, retirat inadequadament o que no s'ha utilitzat. -Oblit de les píndoles anticonceptives. -El diafragma o tap cervical s'ha col·locat malament o s'ha mogut durant el coit -Si la parella s'ha retirat massa tard en el cas d'utilitzar el coitus interruptus. -Casos de violació.
<b>3. Com funciona el cicle menstrual?</b>	Un cicle menstrual és el temps que hi ha entre l'inici d'una regla i la següent (període de temps entre el primer dia d'una menstruació i el primer de la següent). El primer dia del cicle menstrual és el primer dia de la regla i generalment dura 28 dies, tot i que pot variar molt entre una dona i una altra. Quan una dona està embarassada deixa de tenir menstruacions. Normalment l'ovulació es produeix a la meitat del cicle ( 14 dies abans que s'iniciï la següent regla), però també es pot produir en un altre moment del cicle. Per aquest motiu, si una dona no utilitza cap mètode anticonceptiu, no pot estar mai segura de que no quedarà embarassada després del coit. Si no es tenen les regles en la data habitual, cal consultar al metge, sobretot si s'han mantingut relacions sexuals sense protecció.
<b>4. Què és la regla (menstruació o període menstrual)?</b>	Són els dies en què una dona sagna degut a l'eliminació d'una part de l'endometri al final del cicle menstrual. Sol durar una mitjana de 5 dies
<b>5. Què és l'ovulació?</b>	És l'alliberament d'un òvul madur dels ovaris cap a la trompa de Fal·lopi. Es realitza aproximadament cada 4 setmanes, cap a la meitat del cicle menstrual.

<b>6. Què és la fecundació?</b>	La unió de l'espermatozoide i l'òvul, que es realitza a les trompes de Fal·lopi.
<b>7. Quins són els primers signes de la gestació?</b>	Sovint, l'embaràs presenta una sèrie de signes que cal conèixer : -Endarreriment de la regla. -Dolor de panxa semblant a l'arribada de la regla. -Els pits es fan més grans i es tornen durs i dolorosos. -Cansament, desig de dormir. -Nàusees i vòmits. -Necessitat d'orinar freqüentment. -Aquest signes no són obligatoris, es poden donar només alguns d'ells.
<b>8. Hi ha dies en els que no existeix risc de quedar-se embarassada?</b>	No. És difícil que els cicles siguin molt regulars i per tant és complicat de saber en quin moment es produeix l'ovulació.
<b>. Quina és la possibilitat de quedar-se embarassada després d'un coit sense protecció?</b>	És molt difícil de valorar perquè depèn de nombrosos factors: en quina fase del cicle menstrual es va produir el coit, la duració habitual del cicle menstrual, si s'han realitzat altres coits sense protecció durant el cicle...
<b>. Com funciona el mètode d'anticoncepció postcoital (píndola de l'endemà)?</b>	És un mètode que permet bloquejar o endarrerir l'ovulació, o impedir l'anidació en la paret de l'endometri. Aquest mètode només és eficaç abans de la implantació de l'òvul fecundat en l'endometri. Si la usuària ja estava embarassada abans d'utilitzar la píndola de l'endemà, el seu embaràs continuarà endavant sense risc per l'embrió. Aquest mètode no serveix per interrompre l'embaràs.
<b>11. Què és la nidació?</b>	Penetració ,fixació de l'embrió a la mucosa uterina.
<b>És sempre eficaç l'anticonceptiu postcoital?</b>	. Només ho és durant les 72 hores després del coit sense protecció. L'eficàcia és major si s'utilitza més aviat (més d'un 95% en les primeres 24 hores).
<b>13. Després de prendre la píndola de l'endemà, quan apareix la regla?</b>	Normalment la regla apareix en la data esperada. En algunes dones, però, es pot avançar o endarrerir alguns dies. Si l'endarreriment és superior als cinc dies, és recomanable fer-se un test d'embaràs per comprovar si s'està embarassada.

<p><b>14. És efectiva l'anticoncepció d'emergència, si s'ha produït més d'un coït en poc espai de temps?</b></p>	<p>Sí, ho és. És igual d'efectiva després d'un o més coït, sempre que s'utilitzi durant les primeres 72 hores.</p>
<p><b>15. Utilitzant l'anticonceptiu postcoïtal, es podria protegir i evitar l'embaràs durant les següents 72 hores?</b></p>	<p>No. Precisament per això, després d'utilitzar l'anticonceptiu postcoïtal és necessari utilitzar altres mètodes convencionals d'anticoncepció com preservatius, espermicides vaginals, diafragmes etc durant tots els coïts practicats fins que la usuària pugui utilitzar el seu mètode anticonceptiu habitual.</p>
<p><b>16. Quan s'ha d'utilitzar l'anticonceptiu postcoïtal?</b></p>	<p>Com a molt tard, 72 hores després de realitzar el coït sense protecció, independentment del cicle menstrual.</p>
<p><b>17. Com s'ha d'utilitzar la píndola de l'endemà?</b></p>	<p>Cal prendre's dues dosis (píndoles) d'un sol cop, preferiblement durant les primeres 12 hores, i no més tard de les primeres 72 hores (3 dies), després d'haver mantingut relacions sexuals sense protecció. Si la usuària vomita en les 3 hores següents de la presa de les dues píndoles, haurà de prendre dos més immediatament. L'anticonceptiu d'emergència no és 100% eficaç i pot fallar.</p>
<p><b>18. Pot utilitzar-se a qualsevol edat?</b></p>	<p>Sí. La poden utilitzar tant adolescents, com dones en edat de la menopausa.</p>
<p><b>19. Què cal fer si la usuària ja estava embarassada quan va prendre la píndola de l'endemà?</b></p>	<p>No és efectiva si l'embaràs ja s'ha iniciat. La seva administració no interromp l'embaràs. No s'han detectat efectes indesitjats en els embrions en el cas de prendre aquesta píndola estant embarassada.</p>
<p><b>20. Què cal fer si s'observen alteracions en el cicle menstrual després de prendre-la?</b></p>	<p>La intensitat de la secreció menstrual pot variar una mica. Si la usuària té dubtes sobre el desenvolupament de la seva menstruació,, se li endarrereix... és aconsellable que faci el test d'embaràs.</p>
<p><b>21. Pot utilitzar-se com a mètode habitual d'anticoncepció?</b></p>	<p>No. És un mètode ocasional i no pot substituir, en cap cas, el mètodes habituals d'anticoncepció. Cal recordar que aquest mètode no pot evitar el 100% dels embarassos.</p>
<p><b>22. Aquest píndola pot alterar els resultats del test d'embaràs?</b></p>	<p>No. No ens protegeix de la SIDA, ni d'altres MTS. El millor mètode per evitar-les és el preservatiu.</p>
<p><b>23. Ens protegeix de les MTS</b></p>	<p>No. No ens protegeix de la SIDA, ni d'altres MTS. El millor mètode per evitar-les és el preservatiu.</p>

<p><b>24. Es manté la fertilitat durant el cicle després de prendre la píndola?</b></p>	<p>La fertilitat no varia i per aquest motiu, fins l'aparició del proper cicle, s'han d'utilitzar els mitjans d'anticoncepció mecànics. Després, la usuària pot adoptar el mètode anticonceptiu que vulgui.</p>
<p><b>25. Es pot utilitzar la píndola de l'endemà diverses vegades durant un cicle menstrual?</b></p>	<p>En teoria sí, no farà cap mal. Però cal recordar, que l'eficàcia d'aquest mètode disminueix significativament si ha estat utilitzat diverses vegades en un mateix cicle menstrual, augmentant el risc d'embaràs no desitjat. L'administració repetida dins un cicle menstrual està desaconsellada degut a la possibilitat d'alteracions en el cicle.</p>
<p><b>26. És la píndola de l'endemà un mètode fiable d'anticoncepció fins el següent cicle menstrual?</b></p>	<p>En absolut. Es recomana que s'utilitzin mètodes d'anticoncepció com preservatius, espermicides vaginals, diafragmes, etc. quan es practica el coit, fins el següent període menstrual.</p>
<p><b>27. Quan temps ha de passar després de prendre la píndola per tornar a utilitzar altres mètodes habituals anticonceptius?</b></p>	<p>El temps varia segons el mètode escollit: -Els anticonceptius hormonal regulars es prendran d'acord al criteri mèdic. -El DIU pot ser insertat en el decurs del següent cicle menstrual. -Els mètodes de barrera: preservatius, espermicides i diafragmes poden ser utilitzats immediatament després d'utilitzar la píndola de l'endemà.</p>
<p><b>28. Té alguna contraindicació?</b></p>	<p>Fins avui no s'ha trobat cap contraindicació, excepte la hipersensibilitat al levonorgestrel (component actiu) o a qualsevol dels seus excipients.</p>
<p><b>29. Quins efectes secundaris pot produir la seva utilització?</b></p>	<p>En els assajos clínics s'ha observat els següents efectes secundaris: -Nàusees i vòmits -Marejos, cansament i mal de cap. -Dolors abdominals, sensibilitat als pits -Possibles alteracions en les pautes de sagnat vaginal</p>

Trobareu més informació a [www.informateya.com](http://www.informateya.com)