

## La pillola anticoncezionale: le FAQ

### *Informazioni generali*

*Domanda: Salve, vorrei sapere da che età si può acquistare la pillola in farmacia?*

Risposta: La pillola può essere data anche ai minorenni, però è necessaria la ricetta medica.

*D.: Vorrei sapere se la pillola anticoncezionale ha una qualche influenza sull'appetito sessuale o comunque sulla sessualità in generale.*

R.: In piccola percentuale, in alcune donne, può determinare una riduzione della libido, cioè del desiderio sessuale.

*D.: Sono una ragazza di 18 anni, per comprare la pillola è necessaria la prescrizione medica? Si devono fare delle analisi obbligatoriamente, o è sufficiente andare in farmacia?*

R.: Per prendere la pillola è necessaria la richiesta di un medico. Ti consiglio di rivolgerti ad una struttura consultoriale della tua azienda sanitaria dove potrai trovare ginecologi che prima di prescriberla potranno valutare l'opportunità o meno di effettuare analisi ematiche prima dell'inizio e potranno inoltre fornirti tutte le informazioni utili ad un corretto utilizzo di questo contraccettivo.

*D.: Vorrei sapere quali sono le controindicazioni della pillola, come agisce sull'organismo, dove si può trovare, se è obbligatoria la prescrizione medica, e altre informazioni che mi vorrete dare...*

R.: Le attuali pillole contraccettive in commercio se vengono assunte regolarmente e senza dimenticanze hanno una sicurezza contraccettiva pari al 99,9%, contengono dosaggi ormonali molto bassi, gli effetti collaterali sono minimi. Non si possono comunque escludere: nausea, mal di testa, piccoli sanguinamenti (soprattutto nei primi tempi di utilizzo), ritenzione idrica. In generale tali effetti collaterali se insorgono scompaiono nel giro di 3 mesi.

Va assunta dal 1° giorno di mestruazione, ogni giorno alla stessa ora fino al termine della confezione.

Ci sono farmaci ad es. antibiotici che riducono la sicurezza contraccettiva della pillola; è consigliabile per questo motivo, consultarsi col proprio ginecologo nel caso in cui si debbano effettuare terapie con i farmaci. Se si verifica vomito o diarrea è meglio consultare un medico poiché la sicurezza contraccettiva potrebbe risultare ridotta.

Non protegge dalle malattie a trasmissione sessuale.

Se si desidera un figlio è sufficiente sospenderla per permettere all'ovaio di riprendere la sua attività.

*D.: Ho avuto un rapporto con il mio ragazzo e il preservativo si è rotto. Dopo solo 2 ore ho preso la pillola del giorno dopo. Dopo 5 giorni ho avuto le mestruazioni molto forti. Io di solito sono puntuale e le aspettavo per fine mese. Cosa vuol dire questo? Se non ricordo male, come effetti collaterali, la pillola del giorno dopo può portare questi effetti.*

R.: Molto probabilmente la pillola del giorno dopo ha provocato una alterazione ormonale che ha provocato la simil-mestruazione. In questi casi, se il tuo flusso normale non dovesse presentarsi, è meglio, a distanza di 20 giorni dal rapporto a rischio, effettuare un test per sicurezza.

*D.: Esiste un metodo anticoncezionale anche dopo il rapporto? Se si rimane incinta si può fare qualcosa all'inizio?*

R.: Esiste la contraccezione d'emergenza o comunemente chiamata la "pillola del giorno dopo". Va presa entro 72 ore dal rapporto a rischio, prima la si prende più efficace è. L'efficacia non è mai comunque del 100% e agisce solo per quel determinato rapporto. La può prescrivere sia il ginecologo sia il proprio medico curante. Se è possibile, è preferibile recarsi da un ginecologo. Essendo un metodo d'emergenza non lo si può utilizzare come metodo contraccettivo, ma solo in casi eccezionali.

*D.: Salve, sono una ragazza di 17 anni e sto con un ragazzo da più di un anno. Stiamo pensando all'idea di prendere la pillola anticoncezionale, ma vorremmo conoscere tutto quello che c'è da sapere sulla pillola: se ci vogliono gli esami del sangue per poterla prendere, quanto costa, se è consigliabile per le ragazze della mia età, se i genitori devono saperlo...e tutto il resto!*

R.: Non è necessario l'assenso dei genitori per far uso di contraccettivi orali. In genere la pillola (se si esclude l'assenza di protezione dalle malattie a trasmissione sessuale) è un ottimo metodo per la tua età. In ogni modo sarà il medico che tramite l'anamnesi e la richiesta di esami deciderà se tu la potrai prendere o meno. Il costo dipende dal tipo che ti verrà consigliato, ne esistono di mutuabili e non. Di norma il prezzo medio è di 8-9 euro.

*D.: Vorrei avere qualche informazione sulla spirale, se è efficace e se la posso usare anche se non ho mai avuto figli.*

R.: Per la spirale, è preferibile non utilizzarla se non ha ancora avuto gravidanze, in quanto può ridurre la fertilità futura.

*D.: La pillola ha un'efficacia anticoncezionale quasi totale; dico "quasi" mettendo in preventivo la possibilità di errori nell'assunzione o di interazione con altri farmaci. Nel caso la pillola, per uno dei motivi suddetti, perda di efficacia, è possibile una gravidanza? Se sì, il bambino avrebbe dei problemi in conseguenza all'assunzione della pillola stessa?*

R.: È evidente che se la pillola perde l'efficacia, il rischio di gravidanza diventa molto elevato. L'assunzione di un numero limitato di pillole contemporaneamente a una gravidanza (parliamo delle comuni pillole a basso dosaggio) non comporta alcun problema per il bambino.

*D.: È la prima volta nella vita che prendo una pillola anticoncezionale. Volevo sapere dopo quanto posso fare sesso senza preservativo? Il primo mese di inizio è bene usare precauzioni? O si può fare già da subito senza? Ho sentito dire che ogni prima settimana va usato il preservativo, è vero?*

R.: Se una vuole essere iperscrupolosa, dopo le prime sette pillole può andare tranquilla.

*D.: Sono una ragazza di 16 anni volevo sapere se, anche dal primo ciclo di utilizzo della pillola, questa sia già efficace o se è necessario l'utilizzo di altri metodi anticoncezionali.*

R.: Per il primo ciclo, se non si ha la sicurezza assoluta di aver iniziato proprio il primo giorno di mestruazione, sarebbe meglio aggiungere un altro metodo.

*D.: Salve, prendo Yasmin da sei mesi e questa settimana ho riiniziato ad assumerla dopo la pausa, dopo otto giorni invece che dopo sette! In pratica ho saltato la prima e ne ho assunta una sola il giorno dopo, forse avrei dovuto prenderne due ma ormai è tardi. Comunque, non ho avuto rapporti negli otto-nove giorni precedenti e ho avuto regolarmente il ciclo nella pausa, ora come dovrei regolarmi? Basta usare metodi di barriera nei primi sette giorni?*

R.: Usa il profilattico fino a quando non hai assunto altre sette pillole consecutive.

*D.: Dalle istruzioni della pillola che assumo (Minulet) non si capisce se è a rischio gravidanza un rapporto avuto all'inizio della IV settimana (quella di sospensione). Potete chiarirmi questo dubbio?*

R.: La sicurezza contraccettiva della pillola si ha anche durante i 7 giorni di intervallo fra una scatola e l'altra.

*D.: Salve, da circa un mese prendo la pillola anticoncezionale e ho avuto dei rapporti con il mio ragazzo (la pillola era l'unica protezione). Ho saputo però che per il primo mese di assunzione l'efficacia contraccettiva non è del tutto assicurata. Dopo 21 giorni devo aspettare una settimana per iniziare un'altra confezione e teoricamente dovrei avere il ciclo ma sono passati due giorni e non è successo ancora nulla! Inoltre inizio ad avvertire un po' di nausea, gonfiore al seno e spesso ho vampate di calore ma questo può essere dovuto anche ad un periodo di stress che sto passando o alla pillola stessa...*

R.: In genere il flusso compare dopo 3-4 giorni dall'ultima pillola assunta. Se la prima scatola l'hai effettivamente iniziata il primo giorno del ciclo, non c'è motivo di preoccuparti.

*D.: Vorrei sapere come può reagire il nostro corpo nel primo mese di interruzione della pillola. Il ciclo arriva sempre con regolarità o che cosa può succedere?*

R.: Se prima di iniziare la pillola eri regolare, generalmente il ciclo riprende regolarmente. Non deve comunque spaventare un ritardo del primo flusso post pillola.

*D.: Vorrei sapere da voi una cosa: è vero che prendendo la pillola possono venire malattie all'intestino? Io soffro da qualche mese in modo più forte di mal di pancia (diagnosticato sempre come colon irritabile da stress). Non è che con la pillola peggiorano? Mi era stato detto che prendendola dopo cena non avrei avuto problemi. È poi vero che alcuni cibi modificano l'assorbimento della pillola (come gli agrumi...)? Vorrei capire...*

R.: No, la pillola non provoca quelle malattie. I cibi non ne modificano l'assorbimento e così pure il dolore non accompagnato da vomito o diarrea.

*D.: È vero che ha particolare importanza la corretta assunzione delle prime 3 compresse di contraccettivo, in quanto le prime successive alla sospensione?*

Hanno particolare importanza le prime 7 pillole e le ultime 7 in quando seguono e precedono l'intervallo.

*D.: Vorrei sapere su cosa si basa il medico per scegliere la pillola adatta e che tipo di controllo deve fare prima di prescrivere una pillola.*

R.: In genere si fanno fare delle analisi del sangue per controllare che la persona sia in buona salute. Su altre cose invece (ad esempio tipologia fisica, età etc.) per individuare la pillola ci si basa su quella che si pensa si possa adattare di più a quella donna. Se comunque ci sono dei problemi si può sempre cambiare tipo di pillola.

### **Errori di assunzione**

*D.: Ho assunto per errore 2 Minulet nello stesso giorno. Ciò cosa comporta?*

R.: Non preoccuparti. Però ora ti manca una pillola per completare i 21 giorni, per cui compra un'altra scatola da cui attingere la pillola mancante, e tienila da parte per non creare confusione.

*D.: Ho preso la pillola della Domenica anziché quella del Mercoledì per pura distrazione. Vorrei sapere se questo può alterare l'efficacia della pillola, visto che per terminare la confezione dovrò prendere la pillola contrassegnata con il giorno sbagliato.*

R.: Le pillole sono tutte uguali, quindi non è successo niente

*D.: Ho dimenticato di prendere la pillola, la quinta di una confezione da 21 compresse, praticamente dovevo prenderla domenica e l'ho presa lunedì dopo che erano già trascorse 12 ore; il problema è che venerdì ho avuto un rapporto: sono a rischio?*

R.: Se si dimentica una pillola della prima settimana, e si hanno avuti rapporti la settimana precedenti un minimo rischio c'è, ma ti assicuro che è più teorico che reale. Ricordati però di utilizzare il profilattico fino a quando non ha preso regolarmente altre 7 pillole.

*D.: Io prendo la pillola ma nello scorso mese ho saltato un giorno, me ne sono accorta tardi quindi non avevo l'effetto anticoncezionale, e ho avuto un rapporto completo. Ho proseguito l'assunzione della pillola e ho avuto il ciclo in modo normale. La mia domanda è questa: se si assume la pillola e c'è una gravidanza, il ciclo viene interrotto oppure la pillola forza il ciclo e quindi anche se ho avuto il ciclo potrei essere incinta?*

R.: Se nei 7 giorni di pausa hai avuto un flusso mestruale uguale ai tuoi soliti puoi stare tranquilla.

*D.: Ho 18 anni e assumo la pillola (Fedra) da circa 1 anno. Questo mese ho assunto la pillola in modo regolare tranne una volta che mi sono dimenticata di prenderla, (e non l'ho mai presa perché erano passate ormai + di 12 ore), mi doveva venire il ciclo ma non mi è venuto. Sono incinta?*

R.: Quando si salta una pillola la sicurezza contraccettiva non è più assicurata per i 15 giorni successivi, per cui è necessario aggiungere un altro metodo contraccettivo. Se non l'hai fatto ti consiglio di effettuare un test di gravidanza.

*D.: Questo mese ho preso la pillola a fasce orarie diverse (da 9 giorni); se avessi rapporti con il preservativo, quanto rischio ci sarebbe? E se iniziassi a prenderla regolare, e tra qualche giorno avessi un rapporto, avrebbe effetto la protezione?*

R.: Se la differenza di orario oscilla fra le 4-5 ore non ci sono problemi; questi insorgerebbero invece in caso di dimenticanza oltre le 12 ore. Se usi il profilattico sei tranquilla. Cerca di prenderla più regolarmente e dopo 7 pillole consecutive sei protetta.

*D.: Sono una ragazza di 18 anni. Vorrei sapere se l'utilizzo della pillola richiede una continuità temporale oppure se è efficace anche se presa magari soltanto una volta al mese in previsione di un rapporto sessuale (se non sbaglio 7 giorni prima)?*

R.: La copertura contraccettiva della pillola è legata alla sua assunzione regolare secondo le istruzioni ben precise. L'uso saltuario, come proponi tu, non solo non è efficace, ma può essere anche dannoso.

### **Controindicazioni**

*D.: Volevo un'informazione sulla pillola anticoncezionale, è vero che a lungo andare potrebbe far venire la sclerosi multipla? E tutti gli ormoni che contiene e mette in circolo nel nostro corpo che*

*effetti provocano? E non potrebbe inoltre provocare in un futuro problemi a concepire figli, insomma non agisce anche sulla fertilità?*

R.: Non mi risulta che ci siano connessioni con la sclerosi multipla, inoltre non ha nessun effetto sulla fertilità futura.

*D.: Mia madre ha detto che io, che ho già problemi di vene varicose, con la pillola rischio embolie polmonari, etc. Non so se l'ha detto solo per "spaventarmi", vorrei il parere di uno specialista!*

R.: La cosa migliore è che tu consulti un ginecologo per verificare se hai o meno controindicazioni all'uso della pillola. A Bologna puoi rivolgerti se hai dai 14 ai 20 anni allo Spazio Giovani, l'indirizzo è: Poliambulatorio Roncati Via S. Isaia 94/a, Scala A, 3° piano, Tel 051/6597217, lunedì, martedì e giovedì 14.00-18.00.

Se hai più di 20 anni guarda sotto l'elenco telefonico alla voce Azienda USL, città di Bologna Dipartimento cure primarie Consultori Familiari: troverai tutti gli altri indirizzi.

*D.: E' vero che è possibile assumere continuativamente due confezioni di pillola anticoncezionale (senza cioè fare i 7 gg di sospensione), evitando così il ciclo per quel mese? Se sì, è possibile con tutti i tipi di pillola? E quali problemi comporta?*

R.: L'assunzione continuativa della pillola è una prassi abbastanza frequente per evitare le mestruazioni (per esempio per non avere le mestruazioni in viaggio di nozze o in occasione di gare sportive ecc.); è possibile con tutti i tipi di pillola e non succede niente. L'importante è farlo in casi particolari e non come routine.

*D.: Volevo chiedervi è vero che la pillola anticoncezionale può causare il tumore al seno? Inoltre non crea problemi sulla fertilità?*

R.: La pillola anticoncezionale non altera in nessun modo la fertilità nella donna. Per quanto riguarda il cancro mammario, alcuni studi non convalidati hanno segnalato un aumento minimo di rischio relativo per il tumore ad insorgenza prima dei 45 anni. C'è invece attualmente pieno accordo sulla riduzione del rischio di insorgenza di carcinoma della mammella dopo i 45 anni, epoca in cui il suddetto tumore ha la maggiore incidenza.

*D.: E' il secondo mese che assumo la pillola anticoncezionale, e da quando ne faccio uso ho il viso pieno di acne. C'è un rimedio? Oppure l'unico rimedio è la sospensione della pillola?*

R.: Parlane col medico che te l'ha ha prescritta. Forse per la tua pelle è necessario un altro tipo di pillola.

*D.: Ho letto che a causa dell'utilizzo della pillola è possibile avere dei problemi a perdere peso, quindi ho pensato di interrompere il trattamento. Però ho letto su una rivista che è possibile avere dei problemi seri in quanto si sottopongono le ovaie e l'organismo a uno stress da sbalzi ormonali. È vero?*

R.: L'utilizzo della pillola non comporta aumenti o diminuzione di peso, ma aumento o diminuzione dell'appetito. Se il problema è legato al fatto che pensi di essere in soprappeso, la pillola comunque non crea più difficoltà nel perdere peso.

*D.: Vorrei sapere ogni quanti anni bisogna sospendere la pillola e per quanto tempo.*

R.: Non ci sono regole precise. Le pillole anticoncezionali che sono in commercio oggi possono essere prese in maniera continuativa. Un consiglio comunque (anche se non è una regola) è di non superare i 5 anni consecutivi.

*D.: Vorrei avere informazioni riguardo i problemi collaterali all'utilizzo della pillola. È meglio fare un periodo di sospensione e, se sì, normalmente ogni quanto? E riguardo il rischio cancro, è vero che lo diminuisce? Inoltre vorrei sapere se il comparire di crampi alle gambe e piedi può essere riconducibile ad un problema di circolazione (prima dell'assunzione della pillola non ho mai avuto problemi di gambe).*

R.: Non ci sono regole precostituite: l'unico consiglio (che non è regola assoluta) è non superare i 5 anni consecutivi. Dimostrato è l'effetto preventivo per tumori delle ovaie, del corpo dell'utero e quello intestinale. Dati discordanti per quanto riguarda il tumore del seno. I crampi potrebbero essere dovuti anche a carenza di potassio, per cui è consigliabile fare una visita per diagnosticare un fattore circolatorio.

*D.: Vorrei sapere quali farmaci inibiscono la pillola anticoncezionale e quali sono le migliori per non prendere peso.*

R.: Esistono alcuni farmaci che possono interferire con l'assorbimento della pillola e quindi diminuirne l'efficacia. Sono essenzialmente alcuni antibiotici, gli antiepilettici e i barbiturici. In caso comunque d'assunzione contemporanea di farmaci è consigliabile consultare il proprio medico. In linea di massima tutte le pillole attualmente utilizzate (a basso dosaggio) non determinano aumento ponderale.

D.: Sono una ragazza di 20 anni e ho due dubbi riguardo l'assunzione della pillola. Può essere presa indistintamente sia prima che dopo i pasti? Ci sono alimenti che possono alterare l'efficacia? Grazie!

R.: Alla prima domanda la risposta è sì. Alla seconda è no.

*D.: La pillola anti contraccettiva quando va presa? Bisogna per forza incominciare a prenderla dal primo giorno di mestruazioni? Oppure la si può incominciare quando si vuole? E ci vuole per forza la prescrizione medica per poterle comprare o bastano 18 anni?*

R.: La pillola può essere iniziata entro il 5° giorno delle mestruazioni; alcune pillole però, se prese dal primo giorno, forniscono da subito la sicurezza contraccettiva. La pillola deve essere prescritta da un medico anche alle minori che abbiano compiuto almeno i 14 anni, senza che sia necessario il consenso dei genitori.

*D.: Salve, ho 17 anni e ho un compagno col quale da un anno ho regolarmente dei rapporti sessuali. Insieme abbiamo deciso di abbandonare il preservativo per sperimentare la pillola anticoncezionale, che sto assumendo da 5 mesi (Yasmin). In questo arco di tempo non ho potuto fare a meno di notare dei cambiamenti sul mio corpo, come la ritenzione idrica e l'aumento del seno (di una taglia!). Inoltre pratico attività sportiva a livello agonistico, e vorrei sapere se questi cambiamenti potrebbero rivelarsi permanenti e se possono incidere sulle mie prestazioni fisiche. Vorrei inoltre sapere se continuando a praticare attività sportiva problemi come la ritenzione idrica e l'aumento del seno possano poi andare via. Ci sono forse altri metodi anticoncezionali migliori da prendere in considerazione? Vorrei sapere come si comportano le atlete ad alto livello in questa situazione, se anche loro prendono la pillola o usano altri metodi, ma non saprei proprio a chi rivolgermi... Inoltre, la pillola può provocare problemi al fegato, dal momento che gli ormoni passano attraverso lo stomaco?*

R.: Gli eventuali effetti collaterali dovuti all'uso della pillola scompaiono con la sua sospensione. Puoi eventualmente provarne un altro tipo, oppure provare il cerotto o l'anello contraccettivo: parlane con il tuo medico, vedrai che troverai sicuramente il tipo che ti va meglio. Per quanto riguarda lo sport e l'agonismo non ti devi preoccuparti: non ci sono effetti negativi. Su un fegato sano, la pillola non crea problemi.

*D.: Vorrei sapere se insieme all'uso di psicofarmaci dovuti alla mia depressione posso iniziare l'uso della pillola, o se ci sono controindicazioni inerenti all'uso congiunto dei due farmaci usati insieme.*

R.: Non ci sono controindicazioni, ma alcuni psicofarmaci possono diminuire la sicurezza contraccettiva, per cui quando andrai per farti prescrivere la pillola fai vedere i farmaci che stai assumendo, così il medico potrà valutare l'eventuale interferenza.

### **Altri metodi contraccettivi**

*D.: Volevo delle informazioni a proposito del computerino PERSONA e LADY COMP. Sono affidabili?*

R.: L'affidabilità, ma solo per persone con un ciclo molto regolare, è sul 94%. Non sono quindi fra i metodi più sicuri, soprattutto per ragazze adolescenti.

*D.: Uso il metodo concezionale detto "dell'anello", il Nuvaring, ma invece di reinserire l'anello dopo una settimana alla stessa ora (doveva essere il lunedì 17/05 intorno alle 1 di notte), l'ho reinserito circa 7 ore dopo (il lunedì 17/05 alle 8.30 circa del mattino). Il 22 maggio ho avuto un rapporto a rischio e siccome ho tolto l'anello questa mattina e non ho ancora avuto la ricomparsa delle*



*mestruazioni mi chiedo se ci sia una possibilità di gravidanza. Premetto che presa dall'ansia, stamattina ho anche effettuato un test di gravidanza risultato negativo (15 giorni dopo il rapporto).*

R.: Il tuo non è stato un grosso ritardo di inserimento, quindi dovresti essere tranquilla. Se ti dovesse ricapitare con un ritardo maggiore, per essere sicuri basta aggiungere il profilattico per i primi sette giorni della nuova anella. Un piccolo parere personale: non è un po' scomodo l'orario che hai scelto? Se ti dimentichi, salti matematicamente alla mattina successiva, a meno che tu non faccia un lavoro che ti tenga alzata tutta la notte.