

 **ESPAÑOL – HOJA DE CONSEJO PARA LA PACIENTE**
En caso de olvido de la píldora progestativa (minipíldora)

 **¿Cuál es el plazo de olvido tolerado?**

Depende del tipo de píldora progestativa que estés tomando. Aquí las situaciones principales:

- Píldora con **desogestrel 75µg** (Cerazette®, Optimizette®, Antigone® o genéricos) → **12 horas** de margen.
 - Píldora con **levonorgestrel 30µg** (Microval®) → **3 horas** de margen.
 - Píldora con **drospirenona 4 mg** (Slinda®) → **24 horas**, pero la pauta es específica.
- **Consulta el prospecto.**

 Si tienes dudas, revisa el nombre en la caja o receta, o consulta con un profesional sanitario.

 **Qué hacer**

✓ **Si el retraso es igual o menor al plazo tolerado:**

- Toma la píldora olvidada lo antes posible.
 - Toma la siguiente a la hora habitual.
- La eficacia anticonceptiva se mantiene.
→ No necesitas precauciones adicionales.
-

✗ **Si el retraso supera el plazo tolerado:**

- Toma la píldora olvidada inmediatamente, incluso si debes tomar dos el mismo día o al mismo tiempo.

Si olvidaste varias, **desecha las demás** para evitar errores.

-  Si tuviste relaciones sin protección en los últimos 5 días → **se recomienda anticoncepción de urgencia.**
 -  Realiza un **test de embarazo en orina 3 semanas después de la relación de riesgo**, incluso si usaste anticoncepción de urgencia.
 - Usa **preservativo durante los 7 días siguientes.**
 - Continúa la caja normalmente.
-

 **Anticoncepción de urgencia**

- Píldora del día después:
 - Norlevo®: hasta 72h
 - EllaOne®: hasta 120h
 - DIU de cobre: hasta 5 días tras la relación sin protección
-

 **Consejos útiles**

- **No hay pausa entre los blísters.**
- Toma la píldora **a la misma hora cada día.**
- Vómitos o diarrea grave < 4h tras la toma = olvido.
- Usa una **alarma o aplicación de recordatorio.**
- En caso de duda, consulta con tu **médico, matrona o farmacéutico.**