

 **ESPAÑOL — Hoja informativa para la paciente**
En caso de olvido de una píldora anticonceptiva combinada

 **¿Qué es un olvido?**

- Tomar el comprimido **más de 12 horas después** de la hora habitual.
 - Si el olvido es **de menos de 12 horas**: tomar el comprimido olvidado **inmediatamente**, incluso si se deben tomar 2 el mismo día.
→ **Continuar el blíster normalmente.**
→ **No se necesitan precauciones adicionales.**
 -  Algunas píldoras (Zoely®, Qlaira®, etc.) tienen instrucciones específicas → consultar el prospecto.
-

 **¿Comprimidos activos o inactivos?**

- Algunos envases contienen **21 comprimidos activos + 7 inactivos (placebo)**; otros **28 activos**.
 - El olvido de un **comprimido inactivo no tiene consecuencias**, siempre que no se excedan **7 días consecutivos sin hormonas**.
→ Asegúrese de no superar los **7 días entre el último comprimido activo y el siguiente comprimido activo** del próximo envase.
-

 **Qué hacer:**

- Tomar **inmediatamente el último comprimido olvidado**, incluso si hay que tomar 2 el mismo día o a la misma hora.
 - Si hay varios olvidos: **tomar solo el último y desechar los demás** para evitar errores.
 - Si ocurre en la **semana 1 o 2 (días 1–14)**: continuar el blíster normalmente.
 - Si ocurre en la **semana 3 (días 15–21)**: **empezar el siguiente envase inmediatamente**, sin pausa ni comprimidos placebo.
 - **Usar preservativo durante los siguientes 7 días.**
 -  Si hubo relaciones sin protección en los últimos 5 días → **se recomienda anticoncepción de urgencia.**
 -  **Hacer un test de embarazo en orina 3 semanas después de la relación de riesgo**, incluso si se usó anticoncepción de urgencia.
-

 **Anticoncepción de urgencia**

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

 **Consejos útiles**

- Vómitos o diarrea severa <4h tras tomar la píldora = olvido.
- **Nunca pasar más de 7 días sin hormonas** entre envases.
- Usar una **alarma o app recordatoria**.
- Ante cualquier duda, **consultar con su médico, matrona o farmacéutico**.