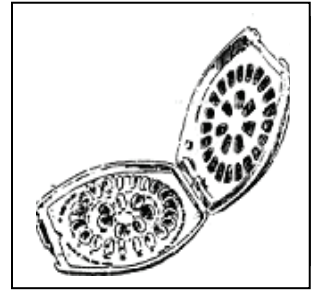


BIRTH CONTROL PILLS COUNSELING HANDOUT



What are birth control pills?

Also called “oral contraceptives,” combined birth control pills contain two hormones, an estrogen and a progestin.

How do they work?

They stop the ovary from releasing an egg. They also thicken cervical mucus so sperm can't enter the uterus and they thin the lining of the uterus.

How effective are they? Typical use: 8 out of 100 clients will become pregnant in one year.
When used consistently and correctly: 3 out of 1000 clients will become pregnant in one year.

What are the advantages?

Decreases: Menstrual flow and anemia, menstrual cramps, endometriosis and PMS, benign breast conditions, ovarian and endometrial cancer risk, ovarian cysts, acne, pelvic inflammatory disease (PID), and ectopic pregnancy.

What are the disadvantages?

- Do not protect from HIV or other sexually transmitted infections. Use condoms if you are at risk.
- Need to take a pill every day and need a safe and convenient place to keep the pills.
- Possible nausea and/or spotting during the first few cycles. If you have nausea, take pill at night or with food.
- Other non-harmful side effects may be dizziness, breast tenderness, headaches, mood changes, bloating.
- **Most side effects resolve within 2-3 cycles of pills.**
- Serious complications can occur but are rare: Blood clots, stroke, and heart attack. Risks for blood clots include older age, obesity, and blood clotting disorders. Smoking is a risk factor for stroke and heart attack, so we do not use pills in clients over 35 who smoke. Pills are contraindicated in clients with liver cancer, current gallbladder disease and high blood pressure.
- After stopping pills, it's possible you may not get your period for 1-3 months.

WARNING SIGNS: “ACHES”: Go to the Emergency Room if these symptoms develop:

- A Abdominal pain, severe:** could be: blood clot in pelvis or liver, benign liver tumor or gallbladder disease
- C Chest pain or shortness of breath, severe:** could be: blood clot in lungs, heart attack, angina (heart pain), or breast lump
- H Headaches, severe:** could be stroke, migraine headache with nerve/brain signs (blurred vision, spots, zigzag lines, weakness, difficulty speaking), other headaches caused by pills, or high blood pressure
- E Eye Problems: loss of, blurred, or double vision:** could be: stroke, migraine headache with nerve/brain problems (blurred vision, spots, zigzag line), or blood clots in eyes
- S Severe leg pain:** could be inflammation and blood clots of a vein in the leg

If at any time headaches clearly get worse or abnormal nerve or brain symptoms occur, stop pills immediately and see your nurse or doctor!

You should return to the clinic if you develop severe mood swings, depression, jaundice- (yellow-colored eyes or skin), miss 2 periods, or have signs of pregnancy.

Myths about birth control pills

Pills **don't** cause birth defects, infertility (difficulties becoming pregnant) or weight gain. They don't build up in a client's body, won't harm an early pregnancy, and do not require a “break” from the pills.

Emergency Contraception: If you had sex and did not use contraception, call the clinic for Emergency Contraceptive Pills to prevent pregnancy up to 5 days after unprotected sex.

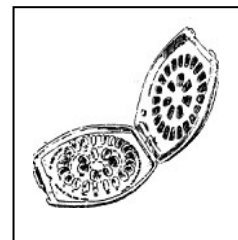
If you think you are pregnant:

Continue taking your pills and seek a pregnancy test (a home test or call the clinic). If your pregnancy test is positive, stop taking the pills.

PÍLDORAS ANTICONCEPTIVAS HOJA DEL CONSEJERO

¿Qué son las píldoras anticonceptivas?

También conocidas como "anticonceptivos orales", las píldoras anticonceptivas combinadas contienen dos hormonas, un estrógeno y una progestina.



¿Cómo trabajan?

Ellas detienen el ovario de liberar un huevo. También hacen más gruesa la mucosa del cérvix para que la esperma no pueda entrar al útero y adelgazan la cubierta del útero.

¿Que tan efectivas son? Uso típico: 8 de cada 100 clientes quedarán embarazadas en un año.
Cuando usadas consistentemente y de forma correcta: 3 de cada 1000 clientes quedarán embarazadas en un año.

¿Cuáles son las ventajas?

Disminuye: El flujo menstrual y anemia, calambres menstruales, endometriosis y PMS, condiciones benignas en los senos, riesgos de cáncer en los ovarios y endometrio, quistes en los ovarios, acné, enfermedad inflamatoria pélvica (PID), y embarazo ectópico.

¿Cuáles son las desventajas?

- No protegen contra VIH u otras infecciones transmitidas sexualmente. Use condones si usted está en riesgo.
- Necesita tomar una píldora todos los días y necesita un lugar seguro y conveniente para mantener las píldoras.
- Posible náusea y/o manchado durante los primeros ciclos. Si usted tiene náusea, tome la píldora en la noche o con alimentos.
- Otros efectos secundarios no peligrosos pueden ser: mareos, sensibilidad en los senos, dolores de cabeza, cambios de humor, hinchazón.
- **Casi todos los efectos secundarios se resuelven dentro de 2-3 ciclos de píldoras.**
- Complicaciones serias pueden ocurrir, pero son raras: Coágulos de sangre, accidente cerebrovascular, y ataques al corazón. Los riesgos a coágulos de sangre incluyen edad avanzada, obesidad y desórdenes en la coagulación de sangre. Fumar es un factor de riesgos para ataques cerebrovasculares y ataques al corazón, por lo que no utilizamos en clientes más de 35 años quienes fuman. Las píldoras están contraindicadas para los clientes con cáncer de hígado, enfermedad actual en la vesícula biliar y presión arterial alta.
- Después de dejar de tomar las píldoras, es posible que usted no tenga la regla por 1-3 meses.

SIGNOS DE ALERTA: "ACHES": Vaya a la Sala de Emergencias si desarrolla estos síntomas:

- A Dolor abdominal severo:** puede ser: coágulo de sangre en la pelvis o hígado, tumor benigno en el hígado o enfermedad en la vesícula biliar
- C Dolor en el pecho o dificultad para respirar, severos:** puede ser: coágulo de sangre en los pulmones, ataque al corazón, angina (dolor en el corazón), o bulto en los senos
- H Dolores de cabeza, severos:** puede ser accidente cerebrovascular, migrañas con signos nerviosos/cerebrales (visión borrosa, manchas, líneas en zigzag, debilidad, dificultad para hablar), otros dolores de cabeza causados por píldoras, o presión arterial alta
- E Problemas con los ojos: pérdida de, visión borrosa, doble:** debe ser: accidente cerebrovascular, migraña con problemas nerviosos/cerebrales (visión borrosa, manchas, líneas en zigzag), o coágulos de sangre en los ojos
- S Dolor severo en las piernas:** puede ser: inflamación y coágulos de sangre en alguna vena de la pierna

Si en cualquier momento empeoran los dolores de cabeza u ocurren síntomas nerviosos o cerebrales anormales, ¡deje de tomar las píldoras inmediatamente y vea a su doctor o enfermera!

Usted debe volver a la clínica si desarrolla cambios de humor, depresión, ictericia (ojos o piel amarillentos), pérdida de dos reglas, o tener signos de embarazo.

Mitos acerca de las píldoras anticonceptivas

Las píldoras no causan defectos de nacimiento, infertilidad (dificultad para quedar embarazada) o ganar peso. Ellas no se almacenan en el cuerpo del cliente, no son peligrosas al principio del embarazo y no se requiere un "descanso" de las píldoras.

Anticonceptivo de Emergencia: Si usted tuvo sexo y no usó anticonceptivos, llame a la clínica para Píldoras Anticonceptivas de Emergencia para evitar un embarazo hasta 5 días después de haber tenido sexo sin protección.

Si usted cree que está embarazada:

Continúe tomando sus píldoras y busque hacerse una prueba de embarazo (en la casa o en la clínica). Si su prueba de embarazo da positivo, deje de tomar las píldoras.