

# In viaggio con la pillola

Qualche utile consiglio





*Rio de Janeiro*

# Il piacere di viaggiare senza limiti

Molte giovani donne che prendono la pillola sono preoccupate quando si tratta di intraprendere un lungo viaggio. Succede anche a Lei? Dovete rispettare dei cambiamenti di fuso orario prendendo la pillola? Si chiede anche Lei che cosa può succedere se Le viene una diarrea? Vorrebbe anche Lei ritardare per un paio di giorni le mestruazioni per potersi godere un bel bagno in mare? Non c'è problema.

Attenzione: questi consigli valgono solamente per le cosiddette pillole combinate, che contengono sia estrogeno che progestinico. Per sapere se la vostra pillola è una pillola combinata, è sufficiente consultare il foglietto illustrativo della confezione.






# Pronti al decollo?

Con questo elenco potrete accertarvi se avete pensato a tutto quanto concerne la pillola durante il viaggio.

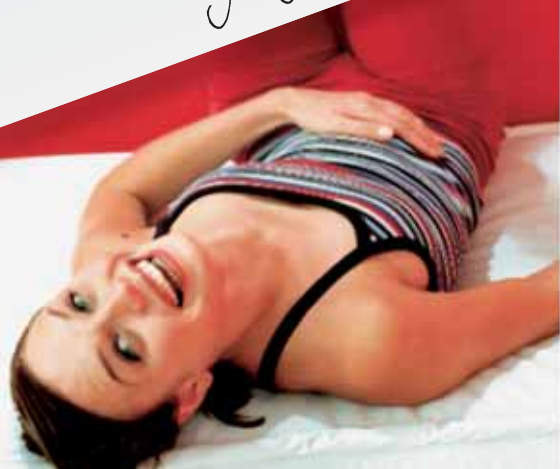
- Tenere la/le confezione/i della pillola nel bagaglio a mano
- Tenere il foglietto illustrativo nel bagaglio a mano
- Portare una confezione di riserva
- Portare un astuccio portapillole
- In caso di permanenza prolungata all'estero, portare la ricetta del medico e informarsi sul nome estero della pillola
  - Portare l'orologio
  - Portare il cellulare per «Smart Pill»
  - Portare preservativi
  - Portare prodotti per la protezione solare
  - Portare un copricapo
  - Conservare la pillola in un luogo fresco e all'ombra
  - Portare un antidiarroico
  - Portare un farmaco contro la nausea
  - ...



**Consiglio:** non va dimenticato che la pillola protegge da una gravidanza indesiderata, non dalle malattie sessualmente trasmissibili come HIV/AIDS. In caso di dubbio si raccomanda di utilizzare sempre anche il preservativo.



Sydney



# Fuso orario per le grandi viaggiatrici

La regola di base è che la sicurezza della protezione contraccettiva è compromessa solo quando l'intervallo di tempo fra due assunzioni supera le 36 ore<sup>1</sup>. Quando si tratta di un cambio di fuso orario, tuttavia, questa regola **si applica solo se viaggia verso ovest** e perciò il giorno si allunga. Se vola verso est continui a prendere la pillola all'ora consueta<sup>2</sup>.

Quando la giornata per Lei si allunga di oltre 7 ore perché è diretta ad ovest, deve prendere una pillola supplementare dalla confezione di riserva, circa da 12 a 15 ore dopo l'ultima pillola presa. La pillola ancora successiva sarà presa all'orario consueto nella località di arrivo<sup>2</sup>.

## Assunzione della pillola se si viaggia in direzione ovest:



viaggio verso **ovest** con oltre 7 fusi orari p.es.: USA, Canada, Messico

**Consiglio:** in caso di viaggio verso est, durante il viaggio di ritorno ricordarsi di rispettare le regole per il «viaggio verso ovest»!

viaggi verso **est** con oltre 7 fusi orari p.es.: Australia, Giappone, Corea del Sud, Russia, Nuova Zelanda



# In caso di malessere

I problemi gastrointestinali accompagnano purtroppo spesso le vacanze in luoghi lontani. Vomito e diarrea possono compromettere l'affidabilità della protezione offerta dalla pillola. Se questi disturbi insorgono nelle 3–4 ore successive all'assunzione della pillola bisogna prendere una pillola in più, se possibile. Se vomito e diarrea continuano per un certo tempo è necessario usare un altro metodo contraccettivo – p. es. preservativo – per almeno 14 giorni<sup>13</sup>.

Vomito o diarrea?

**Diarrea o vomito**  
insorgono 3–4 ore o anche  
più dopo l'assunzione  
dell'ultima pillola?

**Se il vomito o la diarrea**  
non si ripresentano, dal punto di  
vista della contraccezione non  
ci sono problemi.

**Diarrea o vomito**  
insorgono meno di 3–4  
dall'assunzione dell'ultima  
pillola?

**Bisogna prendere una pillola  
supplementare**, se possibile.  
Se vomito o diarrea continuano  
per un certo tempo, è necessario  
usare un altro metodo  
contraccettivo – p. es. preserva-  
tivo – per almeno 14 giorni.

**Consiglio:** la regola d'oro nei paesi critici è «cook it, peel it or leave it». Si possono quindi gustare pietanze cotte, bere acqua bollita e mangiare frutta e verdura sbucciata.



# Divertimento in acqua illimitato

Se non desidera avere il ciclo durante le vacanze, è possibile ritardare le mestruazioni cambiando lo schema di assunzione della pillola. A questo scopo basta continuare a prendere la pillola senza interruzioni per tanti giorni quanti si desidera ritardare la comparsa delle mestruazioni. Smetterà poi di prendere la pillola da 2 a 4 giorni prima del momento desiderato per le mestruazioni, e in questo modo avrà ritardato la loro comparsa per il numero di giorni voluto. Non deve però smettere di prendere la pillola per più dei 7 giorni della pausa abituale, perché altrimenti la protezione contraccettiva è compromessa<sup>4</sup>.

Normale	...5	6	7	1	2	3	4	5...	18	19	20	21	pausa senza pillola...	5	6	7	1	2	3	4	5	6
Ritardare di 1 giorno	...5	6	7	1	2	3	4	5...	18	19	20	21	22	pausa senza pillola...	5	6	7	4	2	3	4	5
Ritardare di 2 giorni	...5	6	7	1	2	3	4	5...	18	19	20	21	22	23	pausa senza pillola...	5	6	7	1	2	3	4
Ritardare di 3 giorni	...5	6	7	1	2	3	4	5...	18	19	20	21	22	23	24	pausa senza pillola...	5	6	7	1	2	3
Ritardare di 4 giorni	...5	6	7	1	2	3	4	5...	18	19	20	21	22	23	24	25	pausa senza pillola...	5	6	7	1	2

**Consiglio:** ulteriori informazioni approfondite sono disponibili sul sito: [www.verhuetunginfo.ch](http://www.verhuetunginfo.ch), dove potrete anche fare il calcolo dello spostamento delle mestruazioni selezionando «Smart Pill».

#### Bibliografia:

- 1 Dörig, G. (1990): Empfängnisverhütung, Leitfaden für Ärzte und Studenten, 12. überarbeitete Auflage.
- 2 Hogg, B. (2001): Richtlinien für die Familienplanungssprechstunde zur Wahl und Überwachung kontrazeptiver Methoden, Universitätsspital Zürich.
- 3 Szarewski, A., Guillebaud, J. (1995): Das Verhütungshandbuch.
- 4 Kuhl H., Jung-Hoffmann C. (1999): Kontrazeption, 2. Auflage.



Bayer HealthCare  
Bayer Schering Pharma

U-070503-1+CH wave.ch

## **Smart Pill** *il vostro assistente che vi ricorda per SMS di prendere la pillola*

Ricevete un messaggio SMS che vi ricorda di prendere la pillola.  
Basta iscriversi a [www.infoscontraception.ch](http://www.infoscontraception.ch)