

# In vacanza non rinunciare alla contraccezione

*Il decalogo della società italiana della contraccezione (SIC), 10 preziosi consigli sulla contraccezione, per donne e uomini, per vivere al meglio l'estate.*



**1. Utilizzare sempre il preservativo con nuovi partner.** E' il metodo contraccettivo più sicuro contro malattie sessualmente trasmissibili come il papilloma virus, l'epatite C, l'Hiv, ecc... "E' semplice da acquistare perché si può trovare ovunque, persino al supermercato", spiega Annibale Volpe, past president della Società italiana della contraccezione (SIC). L'esperto raccomanda di evitare di custodire i condom nel portafoglio o nel cruscotto durante i giorni più caldi.

**2. Pillola e caldo.** Anche in questo caso si raccomanda di non lasciare la confezione sotto il sole o in luoghi particolarmente umidi. "Per quanto riguarda gli effetti che i contraccettivi ormonali possono avere in termini di tromboembolismo non c'è da preoccuparsi, nel caso in cui il trattamento sia stato prescritto dopo un'attenta analisi dei fattori soggettivi di rischio" dichiara il professor Volpe. Con le pillole naturali, che contengono estradiolo, estrogeno prodotto dall'ovaio in associazione a un progestinico, il rischio è molto basso. Le pillole con l'estrogeno naturale rappresentano un'alternativa valida, per la loro efficacia, sicurezza e tollerabilità.

**3. Pillola e sole.** E' ancora molto diffusa la convinzione che la pillola provochi eritemi o eczemi quando ci si espone al sole durante l'estate. "E' falso", afferma il professor Volpe. "Non è la pillola a causare episodi di foto sensibilizzazione, ma un'eccessiva esposizione al sole, senza la giusta protezione".

**4. Preservativo rotto o piccola dimenticata.** Se temete di essere a rischio di gravidanza potete ricorrere alla contraccezione d'emergenza. La si può richiedere presso i consultori e presso gli ospedali. Deve essere assunta sempre entro le 72 ore o le 120 ore a seconda delle formulazioni.

**5. Pillola e diarrea o vomito.** D'estate è frequente rincorrere in episodi di diarrea o vomito, in particolare se ci si trova in posti esotici. Se le scariche incorrono entro le 4 ore in cui si è assunta la pillola, è necessario assumerne un'altra. Il professor Volpe spiega che "le pillole con estrogeno naturale, in particolare le monofasiche sono più semplici da assumere, perché ogni compressa ha la stessa dose di estrogeno e progestinico, quindi non si fa confusione con i dosaggi".

**6. Pillola e micosi.** "Secondo studi clinici autorevoli, la pillola non provoca questa infiammazione", afferma il professor Volpe.

**7. Non sopporto il ciclo in estate.** L'assunzione della pillola può aiutare a vivere le proprie vacanze più liberamente, senza mal di pancia e senza i tipici dolori mestruali che accompagnano il sanguinamento. Il professor Volpe specifica che "in confezioni da 28, non bisogna assumere le ultime 4 (placebo), ma iniziare direttamente un nuovo blister per evitare la presenza del sanguinamento, che in realtà è una falsa

mestruazione. In altre parole, la pillola mette a riposo le ovaie".

**8. Pillola e un'estate spensierata.** D'estate i ritmi delle nostre giornate possono cambiare, si esce spesso, a cena o aperitivo con gli amici. Ma tutto questo non deve farci dimenticare di assumere la pillola all'ora giusta. Tuttavia, spiega il professor Volpe che l'effetto contraccettivo delle pillole di nuova generazione, anche se assunte con una variazione di orario non clamorosa, non viene compromesso.

**9. Pillola e alcol.** Un drink in più non compromette l'efficacia contraccettiva, a patto di non vomitare. Tuttavia è sempre meglio non esagerare con l'alcol.

**10. Pillola e farmaci.** Alcuni farmaci possono ridurre l'effetto contraccettivo della pillola, tra cui gli antiepilettici, alcuni antibiotici rifampicina in particolare, alcuni antifungini e l'iperico. Il livello di rischio non è alto, ma per evitare una gravidanza indesiderata è consigliabile l'uso del preservativo, se si assume per esempio un antibiotico.