

# Contracepció d'emergència

## *Pastilla del dia després*

### On la puc aconseguir?

La pastilla del dia després, o píndola de l'endemà, és una pastilla anticonceptiva oral que es pot aconseguir, amb tota confidencialitat i de forma gratuïta, en els **Centres de Salut Sexual i Reproductiva (ASSIR)** o bé en el **Centre d'Atenció Primària (CAP)**. Al final del document hi ha una llista dels centres de Barcelona.

Durant els caps de setmana es recomana anar als centres d'urgències d'atenció primària (CAP). No és recomanable utilitzar els serveis d'urgències dels hospitals ja cal esperar molt més temps per ser atès.

A les farmàcies es pot aconseguir contracepció d'emergència sense recepta, però en aquest cas no és gratuïta.

### Com s'utilitza?

Cal prendre la pastilla durant les primeres 24 hores després de la relació no protegida per aconseguir la màxima efectivitat. Després, i fins els 5 dies posteriors a la relació sexual no protegida, l'efectivitat es va reduïnt progressivament.

## És un bon mètode?

La pastilla del dia després és un mètode anticonceptiu **d'emergència**. S'aconsella en cas que s'hagi trencat el preservatiu o mantingut una relació no protegida que faci témer un embaràs no desitjat.

No es recomana com a mètode habitual ja que el risc d'embaràs és més alt que amb altres mètodes. Als centres de salut sexual de Barcelona s'ofereixen els mètodes més segurs i adequats a les característiques de cada persona.

Com que és un medicament, pot tenir en algunes ocasions efectes secundaris: nàusees i vòmits, mal de cap, tensió al pit, canvis en la menstruació.

Cal recordar que no protegeix de l'embaràs durant el temps que queda de cicle, fins a la següent menstruació, i que tampoc no prevé les infeccions de transmissió sexual com la del VIH/sida.

## El número 1, el preservatiu

L'únic mètode que alhora prevé l'embaràs i les infeccions de transmissió sexual és el preservatiu. La immensa majoria dels joves de Barcelona l'utilitza cada vegada més.

Si se us ha trencat recordeu que, segons estudis de la Organització Mundial de la Salut, només es trenca un 2% i sovint per ús incorrecte: haver estat guardat en contacte amb calor, estripades amb les ungles, cremes...

Per tant, el preservatiu és el mètode ideal pels joves.

# Centres d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva de Barcelona (ASSIR)

ZONA: ESQUERRA
<p>CAP Manso Manso, 19 - 6a planta Tel 93 424 74 58</p>
<p>CAP Les Hortes Nou de Rambla, 177 - planta baixa Tel 93 324 91 00</p>
<p>CAP Doctor Carles Ribas Foc, 112 - planta baixa Tel 93 223 28 88</p>
<p>CAP Numància Numància, 23 - 3a planta Tel 93 439 34 21</p>
<p>CAP Adrià Vallmajor, 34 - planta baixa Tel 93 209 03 46</p>

**ZONA: MUNTANYA**

CAP Horta  
Lisboa s/n - planta baixa  
Tel 93 407 27 63

CAP Guineueta  
Pg. Valldaura, 135 - 3a planta  
Tel 93 274 97 70

CAP Turó  
Cadí, 58-62 - 1a planta  
Tel 93 407 40 52

CAP Río de Janeiro  
Av. Rio de Janeiro, 83-91 - 3a planta  
Tel 93 276 99 10

CAP Chafarinas  
Chafarinas 2-8 - 1a planta  
Tel 93 354 65 21

CAP Ciutat Meridiana  
Sant Feliu de Codines, s/n - planta baixa  
Tel 93 353 19 44

CAP Roquetes  
Garigliano, 23-27 - planta baixa

Tel 93 276 80 66

CAP Sant Andreu  
Av. Meridiana, 428 - 6a planta  
Tel 93 274 5516

CAP Bon Pastor  
Mollerussa s/n - 2a planta  
Tel 93 345 69 43

**ZONA: DRETA**

CAP Sagrera  
Garcilaso 1-9 - planta baixa  
Tel 93 340 63 98

CAP Pare Claret  
St Antoni M Claret 19-21 - 3a planta  
Tel 93 476 13 76

**ZONA: LITORAL ASSIR IMAS**

CAP Vila Olímpica  
Joan Miró 17 - 3a planta  
Tel 93 221 37 85

CAP Besòs  
Alfons el Magnànim 57 - 1a planta  
Tel 93 278 82 35

CAP Ramon Turró  
Ramon Turró 337 - 2a planta  
Tel 93 446 57 01

CAP Sant Martí  
Fluvià, 211 - 1a planta  
Tel 93 308 00 13

CAP Poblenou  
Lope de Vega, 138 1a planta  
Tel 93 433 77 09

CAP La Pau  
Pere Vergés 3 - 1a planta  
Tel 93 278 86 60

CAP Drassanes  
Av. de les Drassanes 17-21 - 5a planta  
Tel 93 443 18 64

CAP Barceloneta  
Pg. Marítim 25 - planta baixa  
Tel 93 221 37 83

CAP Gòtic  
Rull, 9 - planta baixa  
Tel 93 343 61 40

CAP Doctor Lluís Sayé  
Torres i Amat 8 - 2a planta  
Tel 93 301 24 82

Per més informació sobre els entres d'atenció primària us podeu adreçar a Sanitat Respon tel. 902 111 444