

INFORMACIÓN SOBRE LOS DIAFRAGMAS

¿Qué es un diafragma?

El diafragma (anticonceptivo uterino) es un dispositivo de control de la natalidad que impide que los espermatozoides entren en el útero. El diafragma es una copa pequeña de goma o silicona reutilizable con forma de cúpula que tiene un borde flexible que cubre el cuello del útero. Antes de sexo, el diafragma se inserta profundamente en la vagina.

¿Cuán bien funciona?

- El diafragma es eficaz para prevenir el embarazo sólo cuando se usa con espermicida.
- El diafragma previene el embarazo el 88% de las veces cuando se utiliza correctamente. Para utilizarlo correctamente, es posible que tenga que practicar para insertarlo.

¿Por qué un diafragma es una buena opción para mí?

- Es inmediatamente eficaz y reversible
- Puede ser utilizado como un método anticonceptivo de respaldo
- Se puede usar durante el comienzo de la lactancia, seis semanas después del nacimiento de su bebé
- Se puede insertar hasta seis horas antes del sexo y dejarlo insertado durante un máximo de 24 horas
- No requiere el consentimiento de su pareja
- No tiene ningún efecto en las hormonas naturales femeninas

¿Tendré algún problema si uso un diafragma?

La mayoría de las mujeres pueden utilizar el diafragma sin problemas. Algunas mujeres pueden experimentar:

- Infecciones frecuentes de las vías urinarias
- Irritación vaginal

¿Cómo se utiliza un diafragma?

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Revise que su diafragma no tenga agujeros ni puntos débiles. Llenarlo con agua es una buena manera de comprobar que no presente fugas.
3. Sostenga el diafragma con el borde de la copa orientado hacia arriba.
4. Ponga una cucharadita de espermicida (jalea para matar espermatozoides) en la copa de goma y esparza un poco de esta jalea alrededor del borde. No use vaselina ni cremas vaginales a base de aceite (como Monistat). Estas pueden hacer pequeños agujeros en el diafragma.
5. Coloque un pie sobre un taburete o en el lado de la bañera o el inodoro.

INFORMACIÓN SOBRE LOS DIAFRAGMAS

6. Separe los labios externos de la vagina con una mano y use la otra mano para pellizcar el borde del diafragma de modo que lo doble por la mitad.
7. Ponga su dedo índice en el centro del doblez para obtener un agarre satisfactorio y firme. (Y, desde luego, tendrá que tocar el espermicida).
8. Empuje el diafragma lo más posible hacia arriba y atrás dentro de su vagina, y asegúrese de cubrir el cuello del útero (la abertura del útero/matriz).

Lo que debe saber:

- Deje el diafragma en su lugar por lo menos seis horas después del sexo.
- Para retirar el diafragma, enganche un dedo sobre la parte superior del borde para romper la succión y tire de él hacia abajo y hacia afuera.
- Después de quitar el diafragma, lávelo con agua tibia y jabón y deje secar al aire.
- No use duchas vaginales mientras el diafragma esté en su vagina.
- Si tiene relaciones sexuales más de una vez, deje el diafragma en su lugar y aplíquese más espermicida (jalea para matar espermatozoides) en lo profundo de su vagina.
- No deje el diafragma insertado durante más de 24 horas.
- Adquiera un diafragma nuevo después de entre 1 y 2 años.
- Llame a su proveedor de cuidados de la salud si tiene problemas para orinar, comezón vaginal, secreción, molestias, o si tiene fiebre alta (lo que podría ser un signo del síndrome de shock tóxico).

¿Dónde puedo comprar un diafragma?

Su proveedor de cuidados de la salud le medirá la vagina para determinar el tamaño que más le conviene. Después de determinar qué tamaño necesita usted, su proveedor de cuidados le dará una receta. Usted puede comprar tanto el diafragma, como la jalea espermicida (jalea para matar espermatozoides) en una farmacia.

Los diafragmas vienen en diferentes tamaños. Es posible que necesite un nuevo tamaño si se encuentra en las siguientes situaciones:

- Un embarazo a término
- Cirugía abdominal o pélvica
- Un aborto involuntario, o un aborto después de 14 semanas de embarazo
- Aumento de peso o pérdida de peso de 15 libras (33.075 Kg.) o más

RECUERDE:

Los diafragmas no le protegen contra las ITS (infecciones de transmisión sexual) ni contra el VIH (virus de inmunodeficiencia humana) que usted puede contraer cuando tiene sexo. Para protegerse, utilice un condón de látex o vinilo cada vez que tenga sexo oral, vaginal o anal.