

# Hoja Informativa Sobre La Esponja con espermicida

## QUE HAY ADENTRO:

- ❖ ¿**Qué es** la esponja?
- ❖ ¿Cómo se **usa**?
- ❖ ¿Cómo puedo **conseguirla**?
- ❖ ¿Qué tan **efectiva** es?
- ❖ **Ventajas** de la esponja
- ❖ **Desventajas** de la esponja

## FUENTES:

Oficina de Salud de la Mujer

- ❖ [Girlshealth.gov: Types of Birth Control \(en inglés\)](http://girlshealth.gov/types_of_birth_control/)
- ❖ [Métodos anticonceptivos: hoja de datos](#)

Centros Para el Control y la Prevención de Enfermedades

- ❖ [Unintended Pregnancy Prevention: Contraception \(en inglés\)](#)

Administración de Salud y Medicinas

- ❖ [Birth Control Guide – Barrier Methods \(en inglés\)](#)

### ¿Qué es la esponja?

La esponja es un dispositivo pequeño y redondo hecho de suave espuma que contiene espermicida (una sustancia que mata los espermatozoides). Se vende en los EE.UU. bajo la marca *Today Sponge*.



### ¿Cómo se usa?

La esponja se coloca en la vagina y funciona cubriendo el cuello uterino para impedir que los espermatozoides lleguen al óvulo. El espermicida dentro de la esponja mata a los espermatozoides.

- ❖ La esponja entra en la vagina antes de tener sexo y se puede dejar en su lugar hasta por 24 horas.
- ❖ Humedezca y exprima la esponja antes de insertarla.
- ❖ La esponja tiene un lazo en la parte inferior que facilita la extracción. Colocar la esponja en la vagina con el "hoyo" hacia arriba y el lazo hacia abajo. La cavidad se ajusta al cuello del útero.
- ❖ Para evitar el embarazo, no retire la esponja por lo menos seis horas después de tener relaciones sexuales.
- ❖ No es necesario usar más espermicidas cada vez que tenga relaciones sexuales.
- ❖ Para evitar el embarazo, no remueva la esponja por lo menos seis horas después de tener relaciones sexuales.
- ❖ Tire la esponja después de sacarla.



### ¿Qué tan efectiva es?

De 100 mujeres que usan este método cada año, entre 16 y 32 se quedan embarazadas. El riesgo exacto de embarazo cuando se utiliza la esponja depende de:

- ❖ Si ya ha tenido un bebé. La esponja es mucho menos eficaz en la prevención del embarazo en mujeres que han tenido un bebé. Dar a luz extiende la vagina y la cervix, lo que significa que la esponja no se ajusta tan estrechamente contra el cuello uterino.
- ❖ Si una mujer usa la esponja correctamente, y usa la esponja cada vez que tiene sexo.



### ¿Cómo puedo conseguirla?

Usted no necesita una prescripción médica para comprar la esponja con espermicida. La esponja está disponible en las farmacias, clínicas, y algunos supermercados. Para buscar una clínica de planificación familiar visite <http://www.opaclearinghouse.org/search/>.



### Ventajas de la esponja

- ❖ La esponja es segura, fácil de usar y disponible sin prescripción médica.
- ❖ La esponja es controlada por la mujer y no requiere la colaboración de una pareja masculina
- ❖ Puede insertar la esponja antes de tener sexo y dejar en su lugar hasta por 24 horas.



### Desventajas de la esponja

- ❖ La esponja se no protege contra las enfermedades de transmisión sexual (ITS).
- ❖ Algunas mujeres pueden experimentar irritación o reacciones alérgicas con la esponja.
- ❖ Tiene que eliminar la esponja 24 horas después de la inserción con el fin de evitar el síndrome [choque tóxico](#).
- ❖ La esponja puede ser difícil de extraer para algunas mujeres.

