

# Hoja Informativa Sobre el Diafragma

## WHAT'S INSIDE:

- ❖ ¿**Qué es** el diafragma?
- ❖ ¿Cómo se **usa**?
- ❖ ¿Cómo  **puedo conseguirlo**?
- ❖ ¿Qué tan  **efectivo** es?
- ❖ **Ventajas** del diafragma
- ❖ **Desventaja** del diafragma

## FUENTES:

Oficina de Salud de la Mujer

- ❖ [Girlshealth.gov: Types of Birth Control \(en ingles\)](#)
- ❖ [Métodos anticonceptivos hoja de datos](#)

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

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

### ¿Qué es el diafragma?

El diafragma es un círculo, en forma de cúpula flexible de goma de látex.



### ¿Cómo se usa?

El diafragma se coloca en la vagina y funciona cubriendo el cuello uterino para impedir que los espermatozoides se encuentren y fertilicen el óvulo. Antes insértalo en la vagina, el interior de la membrana debe estar cubierto con una gelatina especial que mata el espermatozoide (espermicida). El diafragma debe ajustarse al cuello uterino para que funcione.

Para evitar el embarazo es importante dejar el diafragma en su lugar por lo menos seis horas, pero eliminarlo en 24 horas, después de tener sexo. Debe usar más espermicida cada vez que tenga relaciones sexuales pero no debe retirar el diafragma si no ha estado en vigor seis horas desde que tuvo relaciones sexuales.



### ¿Cómo puedo conseguirlo?

Los diafragmas vienen en diferentes tamaños debe consultar con su proveedor de atención médica para saber cuál ajusta adecuadamente. Es posible que necesite un diafragma de diferente tamaño, si usted gana o pierde más de 15 libras o si usted tiene un bebé.

Después de determinar cuál es el tamaño que necesita, su médico le dará una prescripción. Usted puede obtener tanto el diafragma como el gel espermicida en una farmacia.

Para buscar una clínica de planificación familiar cercana, visite <http://www.opaclearinghouse.org/search/>.

### ¿Qué tan efectivo es?

De 100 mujeres que usan este método cada año, unas 15 son propensas a quedar embarazadas. El riesgo de embarazo es mucho menor para las mujeres que utilizan el diafragma de la manera correcta (con espermicida), y que lo utilizan cada vez que tienen relaciones sexuales.





### Ventajas del diafragma

- ❖ El diafragma es eficaz, seguro y fácil de usar
- ❖ Se puede insertar varias horas antes de tener relaciones sexuales
- ❖ El diafragma es controlado por la mujer y no requiere el consentimiento de su pareja



### Desventaja del diafragma

- ❖ No protege contra enfermedades de transmisión sexual (ETS)
- ❖ Si se deja dentro de la vagina más de 24 horas, puede causar irritación, reacción alérgica, infección o, en casos raros, el síndrome del shock tóxico
- ❖ Requiere una visita a la clínica y la prescripción
- ❖ Puede requerir otra visita médica después del parto o pérdida o ganancia de peso



### Datos Resumidos

#### Efectividad en la Prevención del Embarazo

- ❖ De 100 mujeres que usan este método cada año, alrededor de 15 se quedan embarazadas

#### Uso

- ❖ Debe ser untado con un gel especial que mata el espermatozoides (llamado espermicida) e insertado en la vagina antes del sexo
- ❖ Debe mantenerse en su lugar al menos seis horas después del sexo
- ❖ Se necesita más espermicida cada vez que tiene sexo. Remueva el diafragma dentro de 24 horas.

#### Protección Contra Enfermedades de Transmisión Sexual

- ❖ No

#### Requisito de Visita Médica

- ❖ Sí, sólo está disponible con su médico

