



## EL DIAFRAGMA

### ¿Qué es un diafragma?

El diafragma es un capuchón de hule delgado, con un aro elástico y flexible. Se introduce en la vagina, cubre el cuello uterino y se mantiene en su lugar por medio de los músculos vaginales. El diafragma mantiene espermicida sobre la apertura del útero. El espermicida mata los espermatozoides, y así previene la fecundación. Después del coito, debe dejarse en su lugar entre 6 y 8 horas. El diafragma es un método para el control de la natalidad con una efectividad del 82% al 94%. La protección que ofrece contra las infecciones de transmisión sexual es limitada, y no protege contra el VIH/SIDA.

### Uso

Para conseguir un diafragma necesita una consulta en la clínica. Durante su visita, le introducirán un anillo dentro de su vagina para medirla. Por lo regular se escoge el anillo más grande que se sienta cómodo. Hay diferentes tipos de diafragmas disponibles. Usted y su proveedor pueden decidir el tipo y la medida.

El diafragma se puede insertar hasta 2 horas antes del sexo, porque el espermicida sólo es efectivo por 2 horas. Si inserta el diafragma más de 2 horas antes de tener relaciones, tendrá que insertar más espermicida adentro de su vagina. Para hacerlo, deje el diafragma adentro y con un aplicador ponga más espermicida directamente adentro de su vagina. Cada vez que una mujer tenga sexo, necesitará añadir más espermicida en su vagina con un aplicador.

### Inserción

Para aumentar la efectividad, practique ponerse el diafragma con su pareja antes del sexo. Su proveedor médico le enseñará cómo introducirlo correctamente. Al principio, la inserción será un poco torpe pero es más fácil con la práctica. Puede intentar pararse con un pie arriba de una silla, sentarse con las rodillas separadas, o acostarse con las rodillas separadas.

Antes de insertar el diafragma, aplique una cucharada de crema o jalea espermicida adentro del diafragma. Oprima el aro del diafragma y mantenga el espermicida hacia arriba. Use una de sus manos para separar los labios. La otra mano puede insertar el diafragma en el canal de la vagina y sobre

el cuello uterino. Puede revisar si está colocado bien sintiendo su cuello uterino por detrás del capuchón de hule.

El espermicida tiene un sabor malo y puede gotear durante la inserción. Antes de tener sexo oral, quizás quiera usar una toalla húmeda para limpiar el espermicida en exceso.

### Quitar

Su diafragma debe permanecer en su lugar entre 6 y 8 horas después del último coito. Usted puede sacar el diafragma enganchando el aro con su dedo y jalándolo para fuera. Tenga cuidado de no romper el hule si tiene uñas largas.

Algunas actividades eróticas antes del sexo pueden soltar el diafragma. Si su diafragma se mueve durante el coito, considere tomar la Píldora Anticonceptiva de Emergencia.

No se haga un enjuague vaginal mientras tenga puesto el diafragma. Debilita el espermicida.

### El cuidado

Después de usar el diafragma, lávelo con un jabón leve y agua tibia. Para que el diafragma mantenga su eficacia, no debe tener agujeros o rajadas. Puede revisar la condición de su diafragma de dos maneras, alzándolo ante una luz o llenándolo de agua.

Las cremas con base de aceites, incluso algunas cremas medicinales para la vagina, pueden dañar el diafragma, así que evite contacto con esos materiales.

Como es difícil saber cuánto espermicida queda en un tubo, es buena idea tener un tubo adicional disponible.

### Ajustamiento

El embarazo y los cambios de peso pueden afectar como le queda el diafragma. Se recomienda que un especialista revise el ajuste cada 2 años. Es posible que las mujeres que han perdido o aumentado más de 10 libras, que tienen cirugía vaginal, o que han dado a luz, necesiten otra talla.

### Su salud

El diafragma no es recomendado para las mujeres que han tenido el Síndrome de Choque Tóxico.

### Efectos secundarios

Si usted o su pareja tienen cualquier incomodidad cuando el diafragma esté en su lugar o si usted experimenta comezón o irritación en sus genitales, un desecho vaginal poco usual o infecciones de la vejiga frecuentes, llame a la clínica para obtener información y opciones. Las infecciones de la vejiga son el efecto secundario más común con el diafragma.

Algunas mujeres pueden tener una reacción alérgica al hule del diafragma o al espermicida que usan. Si esto le pasa y su espermicida contiene nonoxynol-9, intente usar un espermicida sin este químico.

### Ventajas

- ◆ Puede insertarse 2 horas antes del coito.
- ◆ Fácil de cargar y cómodo.
- ◆ No altera los ciclos menstruales.
- ◆ No le afecta su fertilidad en el futuro.
- ◆ Puede ayudarle a conocer mejor su propio cuerpo.

### Desventajas

- ◆ No protege contra el VIH/SIDA.
- ◆ Requiere un ajuste en la clínica.
- ◆ Necesita un ajuste ocasionalmente.
- ◆ Posible reacción alérgica.
- ◆ Puede aumentar el riesgo de infecciones de la vejiga.
- ◆ Puede hacer un emplaste.

### Anticonceptivo de Emergencia

Puede prevenir un embarazo *después* del coito tomando la Píldora Anticonceptiva de Emergencia (EC por sus siglas en inglés). Plan B y otras marcas de píldoras anticonceptivas regulares se pueden usar como EC. Este anticonceptivo debe tomarse no más de 120 horas después de haber tenido relaciones sexuales sin protección para prevenir el embarazo. Funciona dándole al cuerpo un corto, pero alto estallido de hormonas sintéticas que interrumpen los patrones hormonales necesarios para mantener un embarazo. En el Estado de Washington puede conseguir el EC directamente de un farmacéutico.

### Su cuello uterino

El cuello uterino es la apertura al útero por donde pasa la sangre de su menstruación, los bebés y los espermatozoides. También es por donde se realizan los abortos. Los anticonceptivos en forma de barreras, como el diafragma, el condón femenino, y el capuchón, funcionan cubriendo el cuello uterino, de esta manera previenen que pasen los espermatozoides al útero. Los métodos anticonceptivos hormonales, que incluyen los anticonceptivos orales y el Depo Provera, afectan las secreciones mucosas alrededor del cuello uterino y hacen que la apertura se ponga más resistente al esperma.

El cuerpo de las mujeres también produce naturalmente estas hormonas, las cuales cambian el cuello uterino durante un ciclo menstrual. Puede aprender más sobre su cuello uterino usando un espéculo para hacerse un examen usted misma. Para instrucciones y para conseguir un espéculo, pregúntele a su proveedor o visite el sitio web de Cedar River Clinics.

### Recursos

Cedar River Clinics: [www.CedarRiverClinics.org](http://www.CedarRiverClinics.org)

Feminist Women's Health Center: [www.FWHC.org](http://www.FWHC.org)

Birth Control Comparison Chart / Tabla de comparación de métodos de control de la natalidad  
[www.birth-control-comparison.info](http://www.birth-control-comparison.info)

Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas:  
[www.ourbodiesourselves.org/ncnv.htm](http://www.ourbodiesourselves.org/ncnv.htm)

Anticonceptivo de Emergencia: [www.NOT-2-LATE.com](http://www.NOT-2-LATE.com)

Información sobre anticonceptivos: [www.saludhoy.com](http://www.saludhoy.com)

Infecciones de transmisión sexual:  
[www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/sexuallytransmitteddiseases.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/sexuallytransmitteddiseases.html)

[www.fhi.org/sp/Topics/STI.htm](http://www.fhi.org/sp/Topics/STI.htm)