

DIAFRAGMA

(Basado en *Managing Contraception Pocket Guide 2019-2020*)

Eficacia:

- 94% con un uso perfecto; 88% con un uso típico

Acción:

El diafragma actúa como barrera a los espermatozoides y como espermicida por el gel colocado en el diafragma. El diafragma es un dispositivo de goma con forma de cúpula lleno de espermicida y colocado para cubrir el cuello uterino.

Ventajas/Beneficios:

- Se puede colocar varias horas antes de la relación sexual para permitir la espontaneidad.
- Se puede dejar colocado por hasta 24 horas en total y tener múltiples actos sexuales
- Controlado por la mujer más que por el hombre; funciona inmediatamente después de la colocación
- Puede reducir el riesgo de infecciones cervicales, incluyendo gonorrea, clamidia y EPI, pero no el VIH
- Puede usarse durante la lactancia; reutilizable
- No hay efectos secundarios para quedar embarazada cuando deja de usar este método

Desventajas/Riesgos:

- Requiere colocación antes del contacto sexual, lo que puede reducir la espontaneidad del sexo.
- A algunas mujeres no les gusta colocar sus dedos o un cuerpo extraño en la vagina.
- Necesita de una visita previa a un profesional médico
- Falta de protección contra el VIH y algunas ETS. Debe usar condones si está en riesgo
- Puede desarrollar cierto olor si se deja en su lugar por mucho tiempo o si no se limpia adecuadamente (si es reutilizable)
- Puede aumentar el riesgo de infecciones en el tracto urinario
- Puede que traiga un aumento del riesgo de experimentar el síndrome de shock tóxico si este método se deja por mucho tiempo o si se usa durante la menstruación
- La obesidad severa o la artritis pueden dificultar la inserción/extracción
- Índices de fracaso más altos que con los anticonceptivos hormonales

Instrucciones:

- Llene dos tercios (2/3) la superficie interna del diafragma con 2 cucharaditas de espermicida antes de colocarlo en la vagina
- Puede permanecer en su lugar hasta 24 horas, pero no se debe insertar más de 6 horas antes de la actividad sexual
- Verifique la colocación antes de cada acto sexual
- Dejarlo en su lugar al menos 6 horas después del último acto sexual
- Debe usar otro método de respaldo durante los primeros usos hasta que esté segura del uso correcto
- Evite usarlo con productos a base de petróleo (vaselina)
- Limpiar con agua y jabón suave después de cada uso, secar, almacenar en un recipiente hasta el próximo uso
- Revise regularmente la rigidez, agujeros, grietas u otros defectos.
- Haga que sea revisado cada año por un proveedor de atención médica y reemplácelo al menos cada dos años
- Haga que el proveedor de atención médica le reemplace el diafragma si pierde o aumenta de peso
- Puede combinarse con condones masculinos para reducir aún más los riesgos de embarazo y ayudar a prevenir las ETS