



Center for
Young Women's Health
Childrens Hospital
Boston

Diafragmas

¿Qué es un diafragma?

El diafragma es una goma suave, con forma de cúpula, con un aro flexible. Forma una barrera que detiene el espermatozoides, para que este no alcance el cuello del útero, y de esta forma evita el embarazo. Siempre se usa con crema o con gel. El gel tiene un rótulo que dice que sólo debe usarse con el diafragma. La cúpula cubre el cuello, de forma que el gel espermicida colocado en la cúpula cubre el cuello del útero.

¿Dónde puedo comprar un diafragma?

Si quiere usar un diafragma debe solicitar a su agente de salud que le tome la medida del diafragma que necesita. El diafragma se consigue bajo prescripción. Cuesta entre 25 y 45 dólares. El gel o la crema se consiguen en las cajas registradoras de los supermercados o farmacias.

¿Cómo usa el diafragma?

Puede colocarse el diafragma justo antes de la relación sexual o dos horas antes de la misma. Lave las manos antes. Antes de introducir el diafragma en la vagina, debe cubrir la cúpula interior y el aro con dos cucharas de gel o crema espermicida. Inserte el diafragma profundo en la vagina, como su agente de salud le enseñó. Corrobore que está en el lugar correcto dentro de la vagina. Debe estar cubriendo su cuello y el anillo debe estar debajo del hueso del pubis.

No retire el diafragma hasta 6 horas después de la relación sexual. Si tiene otra relación sexual antes del tiempo que debe removerlo, no lo debe sacar. Al contrario, coloque en la vagina el aplicador lleno de crema espermicida, y no toque el diafragma. No debe dejarse el diafragma por más de 24 horas después de una relación sexual (es mejor retirarlo antes de las 12 horas).

Lave sus manos antes de retirar el diafragma. Retírelo enganchando con el dedo índice el aro por debajo, y retirando suavemente hacia fuera. Lave bien el diafragma con agua tibia y jabón, y luego séquelo. Colóquelo en su estuche y déjelo allí hasta que necesite usarlo nuevamente.

No debe usar el diafragma durante el período menstrual. En ese caso use un preservativo.

¿Qué efectivo es el diafragma para evitar un embarazo?

Si la mujer usa el diafragma cada vez que mantiene una relación sexual y sigue las instrucciones siempre, es 94% efectivo. Eso significa que si 100 mujeres usan el diafragma todas las veces y todo el tiempo correctamente, 6 se embarazarán en un año. Si una mujer lo usa no correctamente, es 80% efectivo. Eso significa que si 100 mujeres usan diafragma, 20 mujeres se quedarán embarazadas al año.

¿El diafragma protege de las enfermedades de transmisión sexual?

Es mejor usar preservativos para evitar ETS y HIV.

¿Cuándo necesito comprar un nuevo diafragma?

Sí. Necesito cambiarlo por lo menos cada 2 años. También debe comprar uno nuevo: si ha ganado más de 10 libras, ha tenido un bebe, o si el diafragma no le queda bien. Discuta esto con su agente de salud, y de ser necesario él o ella le medirá uno.

¿Presenta algún inconveniente el uso del diafragma?

El diafragma puede ser usado de forma alterna o desordenada. Algunas mujeres pueden ser alérgicas al material del diafragma o al espermicida que se usa con él. Otras mujeres presentan episodios frecuentes de infecciones urinarias.

¿Qué pasa si tengo problemas con el diafragma?

Si tiene alguna dificultad en el uso del diafragma, llame a su agente de salud. Debe llamar a su agente, en los siguientes casos:

- Dolor o incomodidad cuando el diafragma está colocado.
- Su pareja tiene molestias durante la relación sexual.
- Ardor vaginal
- Inflamación o enrojecimiento alrededor de su vagina.
- Infecciones urinarias frecuentes.
- Flujo vaginal mal oliente o más abundante que lo usual.

¿Pueden todas las mujeres usar diafragma?

No. Si es alérgica al latex o presenta anomalías en el formato de la vagina (por malformaciones congénitas o adquirida post cirugía) no puede usar diafragma. Si tiene infecciones urinarias frecuentes usando el diafragma, debe comunicarse con su agente de salud y buscar otro método anticonceptivo.

¿Debo usar otro método anticonceptivo con el diafragma?

Debe siempre usar la crema o el gel espermicida, que corresponde con el diafragma. Es una buena idea usar el preservativo masculino cuando se usa el diafragma. Esto incrementará su efectividad y la protegerá de las ETS.

**Escrito por Lara Hauslaib, B.A., Leadership Education in Adolescent Health (LEAH)
Training Program Coordinator, AOL Youth Web Advisory Program Coordinator, CYWH
Health Education Writer
Copyright © 2001, Center For Young Women's Health, Children's Hospital. All rights reserved.**