



Center for
Young Women's Health
Childrens Hospital
Boston

Cápsulas Cervicales

¿Qué son las cápsulas cervicales?

La cápsula cervical es una goma suave de forma redondeada con un anillo redondo firme. El anillo sujeta firmemente la base del cuello. La cápsula forma una barrera física para detener el esperma y que éste no alcance el cuello del útero, y así evitar el embarazo. El gel espermicida se usa siempre con la cápsula cervical para matar o paralizar el esperma.

¿Dónde puedo obtener la cápsula cervical?

El agente de salud le tomará la medida de su cápsula cervical, de modo que necesitará una prescripción médica para comprarlo. El costo es de 25-50 dólares. La crema o gel espermicida lo puede comprar en la caja registradora de cualquier supermercado o farmacia.

¿Cómo debo usar la cápsula cervical?

Puede colocar la cápsula cervical varias horas antes de la relación sexual. No debe usarla, cuando está con el período menstrual.

Primeramente evacue su vejiga y luego lave sus manos. Busque con dos de sus dedos su cuello uterino. Se siente con la consistencia de la punta de la nariz. Debe acostarse o de pié con una pierna sobre un banco bajo, para buscar el cuello. Una vez que encontró el cuello, llene de gel espermicida la cápsula cervical, hasta 1/3 de la misma. No coloque nada de gel sobre el aro de la cápsula. Sostenga la cápsula con dos dedos de una mano y dóblela, hasta que la cúpula esté plegada. Con la otra mano aparte los labios de la vulva y empuje la cápsula por la cara posterior de la vagina, tan lejos como pueda desplazarse. Use su dedo para localizar su cuello y presione el aro de la cápsula alrededor del cuello. El aro de la cápsula debe cubrir completamente el cuello. Revise la cápsula. Chequee, para estar segura, con su dedo medio e índice, que no hay espacio entre el aro de la cápsula y el cuello. Asegúrese que el cuello está completamente cubierto. La cúpula debe cubrir suavemente, con alguna depresión. Si lo ha colocado sobre el cuello, en el lugar correcto, la cúpula creará una succión entre el aro de la cápsula y el cuello. Debe presionar suavemente para sellar la cápsula al cuello. Luego gire la cápsula quince grados para aumentar la succión.

Luego de 30 minutos, revise nuevamente para estar segura que la succión es buena, y que no hay espacio entre el aro y el cuello. Cuando la cápsula está en su lugar, se puede tener una relación sexual protegida por 48 horas, no importa cuantas relaciones sexuales usted tenga en ese tiempo. A diferencia del diafragma, usted no necesita colocar más espermicida, si desea mantener más relaciones sexuales. De todas maneras, los dos primeros meses de iniciar su uso convendría asegurarse colocando gel espermicida por afuera de la cápsula, lo mismo si hay cambios de posición o de pareja. Debe colocar la crema o el gel con un aplicador, por fuera de la cápsula, sin moverla.

Debe revisar que la cápsula esté en su lugar después de cada relación sexual.

¿Cómo remuevo la cápsula?

Deje la cápsula por lo menos 8 horas después de la relación sexual. No la debe mantenerla colocada más de 48 horas. Antes de removerla, debe lavarse las manos. Remueva la cápsula usando su dedo índice y colocándolo debajo del aro

de la cápsula. Retire el aro con el dedo índice, hasta romper la succión entre el cuello del útero y la cápsula. Empuje suavemente la cápsula hacia usted para retirarla de la vagina.

De vuelta la cápsula y use agua tibia y jabón sin detergentes. Seque la cápsula bien y guárdela en la caja. Manténgala a temperatura ambiente.

¿Cuán efectiva es la cápsula cervical para evitar el embarazo?

Si la mujer usa la cápsula cervical todo el tiempo, y sigue las instrucciones correctamente, es un 94% efectiva. Esto significa que si 100 mujeres usan la cápsula cervical todo el tiempo y lo hacen correctamente, 6 mujeres se embarazarán en un año.

Si una mujer lo no usa perfectamente, es 82% efectivo. Esto significa que si 100 mujeres usan la cápsula cervical, 18 mujeres al año quedarán embarazadas.

¿Protege la cápsula cervical de las enfermedades de transmisión sexual?

Es mejor usar preservativos para protegerse de las ETS y del HIV.

¿Hay algún problema con el uso de las cápsulas cervicales?

A veces, la cápsula cervical se desplaza de su lugar durante la relación sexual. También, algunas mujeres son alérgicas al material de la cápsula, o al gel espermicida. Algunas mujeres refieren olor. La cápsula cervical puede causar cambios en las células del cuello, por eso se debe extraer un Papanicolau 3 meses después de haber iniciado su uso. Deberá hacer un examen pelviano una vez por año y verificar el deterioro o destrucción de la cápsula.

¿Debo cambiar la cápsula cervical?

Si, debo comprar una nueva cápsula con frecuencia. Luego del nacimiento de un hijo, o si nota que la cápsula no se ajusta al cuello, deberá comprar una nueva. Entrevístese con su agente de salud, y discuta esto con el o ella.

¿Pueden todas las mujeres usar las cápsulas cervicales?

No. Si tiene Papanicolau anormal, sabe o sospecha padecer cáncer de cuello o de útero o no tiene un tamaño de cápsula que le calce correctamente, no puede usar este método. Tampoco puede usarla si tiene infecciones cervicales a repetición o si es alérgica al latex.

¿Debo usar otro método anticonceptivo con la cápsula cervical?

Hasta que esté segura de colocarse la cápsula correctamente(en general una semana o un mes), use un método complementario. Se debe usar siempre gel o cremas espermicidas, que son los indicados para complementar la cápsula. Es una buena idea usar el preservativo masculino complementando la cápsula cervical. Esto incrementará la efectividad y se disminuirá la chance de contraer una ETS. Discuta con su agente de salud como usar un método de emergencia, si la cápsula se desplaza de su lugar en la relación sexual.

**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.**