HOJA INFORMATIVA: EL DIAFRAGMA Caya® y Milex®

Recuerde, el diafragma **no la protege contra las Infecciones de Transmisión Sexual o el VIH.** Si busca protección contra las infecciones de transmisión sexual y el VIH, los condones internos y externos son excelentes opciones.

¿CÓMO FUNCIONA EL DIAFRAGMA?

- El diafragma es una copita pequeña hecha de silicona suave que cubre el cuello del útero. El diafragma mantiene el espermicida (un gel o una crema que mata los espermatozoides) cerca de su cuello del útero.
- El diafragma bloquea que los espermatozoides lleguen al ovulo. Si los espermatozoides no llegan al ovulo, no puede quedar embarazada.
- Ningún método anticonceptivo es 100% efectivo. 17 de cada 100 personas que usan el diafragma por un año quedan embarazadas.

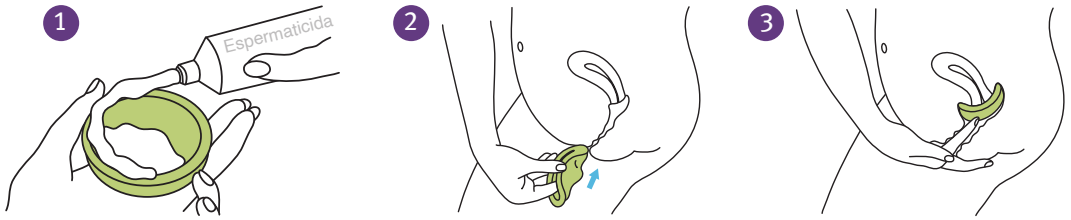
¿CUÁNDO USO EL DIAFRAGMA?

- Use el diafragma con espermicida cada vez que tenga una relación sexual.
- Si tiene una infección vaginal, **no use el diafragma. Use condones** hasta que la infección haya pasado.

¿CÓMO USO EL DIAFRAGMA?

- Hay dos tipos de diafragmas: Milex® y Caya®
- Su proveedor de salud le colocará un diafragma Milex® para asegurarse de que usted tenga la talla correcta. El diafragma Caya® viene en una sola talla y le queda bien a la mayoría de gente.
- Introduzca el diafragma en su vagina hasta 2 horas antes del sexo. Si ya pasaron más de 2 horas, ponga más espermicida.
- **Después del sexo, quede el diafragma dentro por lo menos 6 horas.** No lo deja puesto por más de 24 horas a la vez.

¿CÓMO INTRODUZCO EL DIAFRAGMA?



Reprinted with permission from Planned Parenthood® Federation of America, Inc.
© 2011 PPFA. All rights reserved.

- Ponga aproximadamente una cucharadita de espermicida dentro de la copa y alrededor del borde del diafragma. *[Dibujo 1]*
- Busque una posición cómoda (por ejemplo: acostada, en cuclillas, o parada con una pierna sobre una silla).
- Con una mano, aprieta el borden del diafragma para doblarlo a la mitad con el espermicida adentro. Con la otra mano, abra su vagina. *[Dibujo 2]*
- Ponga el diafragma dentro de su vagina. Con un dedo, empuje el diafragma lo más adentro de su vagina que pueda. Usted debería poder sentirse su cuello del útero (se siente como la punta de su nariz) por el diafragma. Si usted no puede sentirse su cuello del útero, quite el diafragma, ponga más espermicida en la copa, e introdúzcalo nuevamente. *[Dibujo 3]*
- Si tiene relaciones sexuales nuevamente entre 6 horas, deje el diafragma en su lugar. Ponga más espermicida en su vagina con un aplicador o con sus dedos.
- ¡Puede invitar a su pareja en esos pasos para hacerlo más divertido!

continuado en el otro lado →

reproductive health access project

HOJA INFORMATIVA: EL DIAFRAGMA Caya® y Milex®

¿CÓMO ME QUITO EL DIAFRAGMA?

- Enganche el borde del diafragma con un dedo y jálelo hacia abajo y hacia afuera. Tenga cuidado de no hacer un agujero en el diafragma.
- Lave el diafragma con un jabón suave y agua y déjelo secar al aire. Asegúrese que no hay agujeros en su diafragma. Si su diafragma tiene un agujero, no lo use y llame a su proveedor de salud.

¿CÓMO DEBO GUARDAR EL DIAFRAGMA?

- Guárdelo en un envase almacenado limpio, en un lugar seco, fresco, y alejado de la luz del sol.

¿CUÁNTO TIEMPO DURA UN DIAFRAGMA?

- Su diafragma durará hasta 2 años si lo cuida bien.
- Si tiene Milex, es buena idea que su proveedor de salud revise la talla si: suba o baja mucho de peso o ha estado embarazada (aunque no haya dado a luz).

¿QUÉ PASA SI DEJÉ DE USAR EL DIAFRAGMA Y TUVE RELACIONES SEXUALES SIN PROTECCIÓN?

- Puede tomar anticonceptivos de emergencia (AE) **inmediatamente**. Los AE pueden prevenir el embarazo hasta 5 días después de una relación sexual, y funciona mejor cuanto más pronto los tome.

¿QUÉ LE GUSTA A LA GENTE DEL DIAFRAGMA?

- Es un método seguro y efectivo.
- Puede tener sexo varias veces mientras lo tiene puesto (solo necesita poner más espermicida antes de cada vez).
- Puede usar el mismo diafragma una y otra vez por hasta 2 años.
- No tiene hormonas. Es una buena opción para las personas quienes prefieren un método sin hormonas.
- Usted ni su pareja no lo sentirán durante el sexo.
- Es seguro usar mientras esté amamantando, después de 6 semanas del parto.

¿CÓMO ME SENTIRÉ AL USAR EL DIAFRAGMA?

- Algunas personas contraen infecciones de la vejiga después de usar el diafragma.
- Algunas personas son alérgicas al diafragma o al espermicida.
- El espermicida puede causar irritación en la vagina.

¿DÓNDE PUEDO CONSEGUIR EL DIAFRAGMA?

- Necesita una receta médica. Pida una cita con su proveedor de salud.

¿ES SEGURO EL DIAFRAGMA?

- Si, es muy seguro. Los problemas severos son muy raros.
- No use el diafragma durante los primeros 6 semanas después del parto. Opciones más seguras son métodos con solo progestina o condones.
- El diafragma debe ser usado con espermicida. Los espermicidas contienen un químico (nonoxynol-9) que puede aumentar su riesgo de adquirir el VIH e otras infecciones de transmisión sexual si los usa con frecuencia.
- Si usted tiene cualquiera de los siguientes síntomas, llame a su proveedor de salud:
  - Ardor al orinar
  - Comezón vaginal o un flujo vaginal anormal
  - Fiebre (>101ºF)

reproductive health access project