

## Señales de riesgo de SST

- Aumento repentino de la temperatura
- Vómitos, diarrea
- Mareos, desmayos, debilidad
- Dolor de garganta, músculos y articulaciones
- Erupciones (como de quemadura por el sol)

### ¿Dónde se puede conseguir un diafragma?

Para obtener un diafragma se requiere que un proveedor de asistencia médica calificado le practique un examen médico, le haga una prueba de ajuste y le dé una receta. Cuando el diafragma es adecuado para usted, es importante que su proveedor de atención médica le enseñe cómo insertarlo y retirarlo, y le dé tiempo para que usted lo practique durante su tiempo de consulta. Llame a su clínica local de planificación familiar para obtener información.

## Diafragma

### Cómo funciona el diafragma

El diafragma es un capuchón de goma elástica (látex) con un borde rígido. Se usa con un gel o una crema especial que contiene espermicida (una sustancia que mata el espermatozoide). El diafragma y el espermicida se insertan juntos en la vagina de la mujer y sobre el cuello del útero para evitar que el espermatozoide penetre en el útero.

Existen diafragmas de diferentes tipos y varias medidas. Un proveedor de atención médica capacitado debe verificar que el diafragma sea el adecuado para cada mujer.

### Cómo usar el diafragma

- Vacíe su vejiga (orine) y lávese las manos.
- Aplique aproximadamente una cucharada del gel espermicida en el capuchón del diafragma y distribúyalo alrededor del borde.
- Inserte el diafragma en su vagina tal como se le indicó cuando se lo probaron. El capuchón debe cubrir el cuello del útero. Inserte un dedo en su vagina para verificar que el diafragma esté colocado en su lugar.
- El diafragma puede ser insertado en la vagina hasta seis horas antes del acto sexual. Su eficacia es inmediata. Déjese colocado el diafragma en la vagina por seis horas



después de la relación sexual, pero no más de un total de 24 horas. No se duche teniendo colocado el diafragma.

- Si tiene relaciones sexuales más de una vez, antes de cada acto sexual agregue más gel espermicida en la vagina, sin quitarse el diafragma.
- Para retirar el diafragma, introduzca un dedo en su vagina por debajo del borde y deslícelo suavemente hacia afuera.
- Revise frecuentemente el diafragma para verificar que no tenga agujeros o áreas débiles, especialmente alrededor del borde. Nunca use un diafragma que esté agujereado.
- Mantenga a mano un gel espermicida; verifique la fecha de vencimiento en cada envase.
- El diafragma se debe reajustar después de un embarazo (especialmente si se trata de un parto vaginal), y si aumenta o baja 10 libras de peso.
- No use lubricantes a base de aceite, tales como loción para las manos o vaselina, así como medicamentos vaginales (por ej., para una infección por hongos), ya que éstos pueden dañar su diafragma.

## Eficacia

En el término de un año, aproximadamente 6 de cada 100 mujeres (94% de eficacia) podrían quedar embarazadas aunque usen correctamente el diafragma cada vez que tengan relaciones sexuales (un uso perfecto). Si no usan el diafragma cada vez que tengan relaciones sexuales, no le agregan más gel espermicida en cada acto sexual, y/o éste se desliza fuera de lugar, aumenta la probabilidad de embarazo. El uso típico es que en el término de un año, 16 de cada 100 mujeres podrían quedar embarazadas (84% de eficacia).

GENERAL REFERENCE: Contraceptive Technology (CT):  
20<sup>th</sup> Rev. Ed., 2011 and CT Update (monthly newsletter).

## Ventajas del diafragma

El diafragma es un dispositivo no hormonal y puede usarse solamente cuando se necesita; tiene muy pocos efectos secundarios o riesgos importantes para la salud. Puede ser colocado antes de la relación sexual y su eficacia continúa por un periodo de hasta seis horas después de la misma (agregando más espermicida después de dos horas). El uso del diafragma no necesita de la participación directa de una pareja masculina ni requiere que se interrumpa el acto sexual.

## Posibles o efectos secundarios

Algunas personas son alérgicas a la goma elástica del látex. Otras son alérgicas al gel o a las cremas espermicidas; si éste fuera el caso, inténtelo con otra marca. Se requiere planear de antemano, y usted debe sentirse cómoda al insertar o retirar el diafragma.

El uso del diafragma no le brindará protección contra el VIH (SIDA). Además, algunas investigaciones sobre mujeres que usan el diafragma difieren en sus informes sobre la disminución de infecciones como gonorrea, clamidia y tricomoniasis, y, por lo tanto, no pueden demostrar que se haya comprobado un menor riesgo de contraer infecciones transmitidas sexualmente (ITS).

## Riesgos potenciales

Algunas mujeres manifiestan que el diafragma puede causarles irritación en la vejiga o aumentar el riesgo de contraer infecciones en la vejiga. Si usted siente algún dolor o alguna molestia, debe consultar con su proveedor de atención médica. No se recomienda el uso del diafragma por un periodo mayor de 48 horas, debido a posibles riesgos de Síndrome de Shock Tóxico (SST). El uso del diafragma no es recomendado para mujeres que han tenido SST.