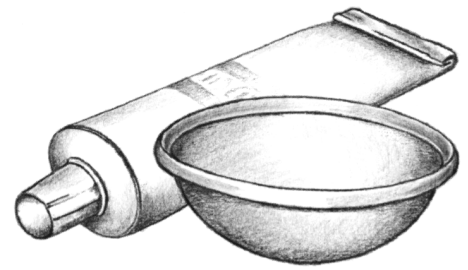

Información sobre el Diafragma

El Diafragma se usa con crema o jalea anticonceptiva para evitar el embarazo.

La mujer debe colocárselo dentro de la vagina antes de tener relaciones sexuales. El diafragma impide que el espermatozoides del hombre llegue al óvulo de la mujer. Se usa con crema o jalea anticonceptiva que mata el espermatozoides aunque pase por un costado del diafragma.



La mujer usa el diafragma con crema o jalea anticonceptiva.

¿Cómo funciona el Diafragma?

El diafragma es una barrera redonda de hule suave con un anillo flexible. La mujer se lo coloca en la vagina de modo que cubra su cérvix (el cuello de la matriz). El diafragma bloquea el espermatozoides y contiene la crema o jalea anticonceptiva.

¿Qué tan efectivo es?

El diafragma es efectivo si se usa con crema o jalea anticonceptiva en cada relación sexual.

Si el diafragma se usa de manera correcta en cada relación sexual, de cada 100 mujeres que lo usan durante un año, solamente 6 de ellas podrían quedar embarazadas.

Pero, si **no** se usa de manera correcta, de cada 100 mujeres que lo usan durante un año, hasta 16 de ellas podrían quedar embarazadas.

¿Cómo se consigue?

Primero debe ir al médico para que le tomen la medida. La crema o jalea anticonceptiva que se usa con el diafragma se puede comprar en farmacias y supermercados.



Se puede poner el diafragma hasta 6 horas antes de tener relaciones sexuales.

Lo que les gusta a las mujeres:

- Se puede colocar hasta 6 horas antes de tener relaciones.
- No causa problemas de salud para la mayoría de las mujeres.
- No cambia las hormonas de su cuerpo.

Lo que no les gusta a las mujeres:

- Al principio, parece difícil de usar.
 - Si va a volver a tener relaciones, debe poner más crema o jalea en la vagina.
 - Algunas mujeres contraen infecciones de la vejiga con el uso del diafragma si no es de la medida adecuada.
-

¿Cómo se usa el Diafragma?

El médico le enseñará cómo usar el diafragma. Se lo puede insertar justo antes de tener relaciones, o hasta 6 horas antes. El diafragma empieza a funcionar desde el momento en que se lo pone.

Cómo ponerse el diafragma:

1. Lávese las manos y después lave el diafragma.
2. Revise el diafragma en la luz para estar segura de que no tenga rasgaduras o agujeros.
3. Ponga una capa delgada de la crema o jalea anticonceptiva dentro del diafragma, incluyendo el borde.
4. Apriete el diafragma hasta juntar los dos lados.
5. Inserte el diafragma en la vagina y empújelo hasta el fondo.

Cómo sacar el diafragma:

1. Con un dedo enganchado sobre el borde del diafragma, jálelo hacia afuera.
2. Lave el diafragma con agua y jabón. Luego enjuáguelo bien.

Consejos de uso:

- Si el diafragma le molesta después de ponérselo, podría estar mal puesto. Debe sacarlo e insertarlo de nuevo.
- Se lo tiene que dejar puesto por lo menos 6 horas después de la última relación sexual. Esto da tiempo a que la crema o jalea mate el esperma.
- **No se quite el diafragma** si va a tener relaciones de nuevo. Debe usar un aplicador para ponerse más crema o jalea en la vagina sin quitarse el diafragma.
- **No debe dejarse puesto el diafragma por más de 24 horas.**

Para que sea más efectivo, recuerde:

- **Use el diafragma cada vez que tenga relaciones.** Úselo con crema o jalea anticonceptiva.
- **Póngaselo antes de que el pene entre o se acerque a la vagina o el ano.**
- **No use** cremas, vaselina, ni medicinas que se ponen en la vagina (por ejemplo: Monistat) con el diafragma. Esos productos pueden agujerarlo.
- **Después de tener un bebé,** debe consultar al médico para estar segura de que el diafragma todavía sea de la medida adecuada.

¿Qué problemas puede haber con el uso del Diafragma?

Algunas mujeres contraen infecciones de la vejiga con el uso del diafragma. Si cree que éste es su caso, consulte a su médico. Podría necesitar un diafragma más pequeño.

El Diafragma tal vez no le proteja del VIH (el virus que causa el SIDA) ni de otras enfermedades que se transmiten al tener relaciones sexuales.

Debe usar un condón nuevo en cada relación sexual para protegerse de estas enfermedades.