

Recuerde, el diafragma **no la protege contra las Infecciones de Transmisión Sexual o el VIH.**  
¡Siempre use condones para protegerse!



### ¿CÓMO FUNCIONA EL DIAFRAGMA?

- El diafragma es una copa de silicona que cubre su cuello uterino. El diafragma mantiene el espermicida (un gel o una crema que mata los espermatozoides) cerca de su cuello cervical. Sin espermatozoides, usted no puede quedar embarazada.
- Ningún método anticonceptivo es 100% efectivo. Si usa el diafragma con espermicida correctamente cada vez que tiene relaciones sexuales, es 94% efectivo. Si no usa espermicida o insertar / quitar el diafragma incorrectamente, es 88% efectivo.

### ¿CUÁNDO DEBO USAR EL DIAFRAGMA?

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

### ¿CÓMO DEBO USAR EL DIAFRAGMA?

- Su proveedor de salud le colocará un diafragma para asegurarse de que usted tenga la talla correcta.
- Introduzca el diafragma en su vagina hasta 6 horas antes de la relación sexual.
- Remueva el diafragma de 6-12 horas después de la relación sexual. No mantenga el diafragma colocado 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 cucharada de espermicida en la copa y alrededor del borde del diafragma. [Diagram 1]
- Encuentre una posición cómoda (por ejemplo: acostada o parada con una pierna sobre una silla).
- Con una mano, doble el diafragma a la mitad con el espermicida adentro del doblez. Con la otra mano abra su vagina. [Diagram 2]
- Ponga el diafragma dentro de su vagina. Con un dedo, empuje el diafragma tan adentro de su vagina como pueda. Usted debería poder sentir su cuello uterino por debajo del diafragma (se siente como la punta de su nariz). Si usted no puede sentir el cuello uterino, ponga más espermicida en la copa e introduzca el diafragma nuevamente. [Diagram 3]
- Si usted tiene relaciones sexuales nuevamente en las siguientes 6 horas, deje el diafragma en su lugar. Ponga más espermicida en su vagina con un aplicador o con sus dedos.

continued on the other side →

**¿CÓMO REMUEVO EL DIAFRAGMA?**

- Enganche el borde del diafragma con un dedo y jálelo hacia fuera. 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, comuníquese con su proveedor de atención a la salud.

**¿CÓMO DEBO ALMACENAR EL DIAFRAGMA?**

- Mantenga el diafragma en un recipiente almacenado en un lugar seco y fresco, alejado de la luz del sol.

**¿CUÁNTO TIEMPO DURA UN DIAFRAGMA?**

- Su diafragma durará de 1-2 años.

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

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

**¿CÓMO ME AYUDA EL DIAFRAGMA?**

- Es fácil de llevar.
- No disminuye el placer sexual.
- Lo puede usar mientras esté amamantando.

**¿CÓMO ME SENTIRÉ AL USAR EL DIAFRAGMA?**

- La mayoría de mujeres y sus parejas no sienten el diafragma durante la relación sexual.
- Algunas mujeres tienen infecciones de la vejiga después de usar el diafragma.
- Algunas personas son alérgicas al diafragma o al espermicida.

**¿EL DIAFRAGMA TIENE RIESGOS?**

- Los diafragmas son un método anticonceptivo seguro y eficaz. Los problemas severos son muy raros.
- Los diafragmas deben ser usados con espermicida. Los espermicidas contienen un químico (nonoxynol-9) que puede aumentar su riesgo de adquirir el VIH si lo usa con frecuencia.
- Si usted tiene cualquiera de los siguientes síntomas, comuníquese con su proveedor de salud:
  - Ardor al orinar
  - Comezón vaginal o un flujo vaginal anormal
  - Fiebre alta

