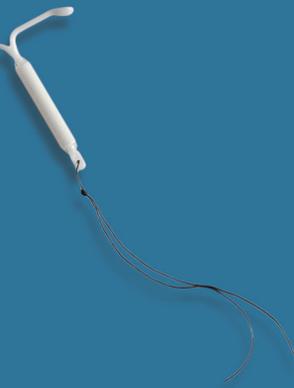


Hoja informativa: Cómo quitarse el DIU en casa

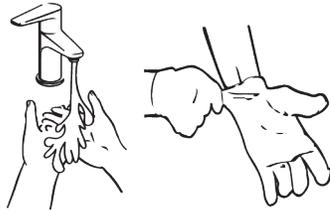
Quitar el DIU por sí misma puede ser seguro si:

- Quiere quitarse el DIU y no desea poner uno nuevo ahora.
- Puede sentir los hilos del DIU.



1. PREPÁRA SUS MANOS

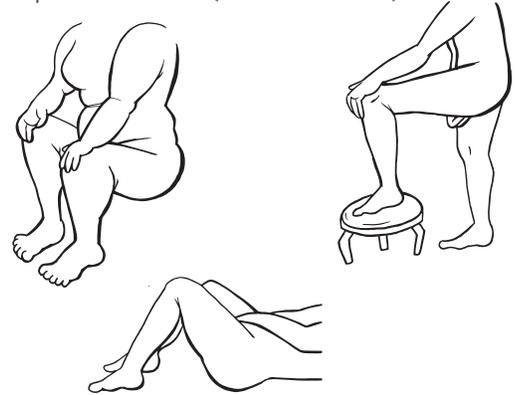
Lávese bien las manos con agua y jabón. Si tiene guantes de examen (como los que usa el médico), póngalos. Se pueden ayudar a agarrar los hilos.



2. PÓNGASE EN POSICIÓN

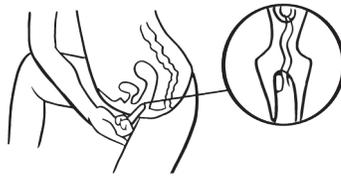
Puede:

- Acostarse de espaldas con las rodillas dobladas hacia su pecho
- Hacer una sentadilla con sus pies en el piso, o
- Pararse y poner un pie en algo firme que esté a unos pocos pies del suelo (como una silla).



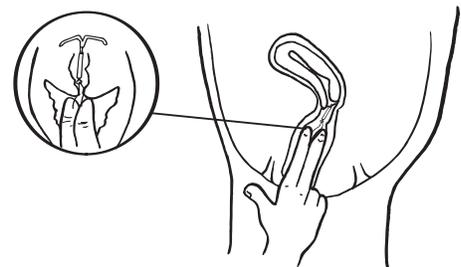
3. SIENTE SU CUELLO UTERINO

Meta 1 o 2 dedos en su vagina para encontrar su cuello uterino, que se siente como un círculo firme (como la punta de su nariz). Busca los hilos del DIU que salen del cuello uterino.



4. LOS HILOS DEL DIU

Agarra bien los hilos del DIU (puede tener que agarrarlos con el dedo índice y el dedo medio para bajar los hilos hasta que los pueda agarrar con el pulgar y el dedo índice). Respira profundo y jálalos despacio y suavemente hacia la entrada de su vagina. Toser mientras jala puede ayudarle. Es posible que necesite respirar, toser, y jalar varias veces. Cambie la forma en que agarra los hilos si es necesario.



5. CALAMBRES

Puede sentir calambres cuando el DIU pasa por el cuello del útero.

6. EL DIU SALIÓ

Mira el DIU y asegúrese de que esté completamente intacto. Debe tener forma de "T" como las fotos aquí. Se le falta una parte, visite su proveedor de salud.

Hoja informativa: Cómo quitarse el DIU en casa

Quitar el DIU por sí misma puede ser seguro si:

- Quiere quitarse el DIU y no desea poner uno nuevo ahora.
- Puede sentir los hilos del DIU.

¿QUÉ DEBO ESPERAR DESPUÉS DE QUITAR EL DIU?

- Un poco de sangrado ligero y calambres por unos días después de la extracción.
- Puede quedar embarazada tan pronto como se quita el DIU.

¿HAY UN BUEN MOMENTO PARA QUITARLO?

- No importa el día del mes cuando quita el DIU.
- Si lo quita justo después de tener sexo, es posible que haya un riesgo pequeño de embarazo.

¿DUELE QUITARLO?

- Tal vez duele un poco, pero solo por unos segundos al final cuando el DIU casi está afuera.
- Para ayudar a los calambres, tome pastillas para el dolor (como ibuprofeno o naproxeno) siguiente las instrucciones en el paquete 30-60 minutos antes de quitarse el DIU.

¿QUÉ PASA SI EMPIEZO Y QUIERO PARAR?

- Puede parar cuando quiera. Pero, el DIU ya no le protege del embarazo si empezó a quitarlo.
- Si pare mientras sintiéndose dolor, el DIU tal vez ya está en el cuello del útero. Un jalón más debe sacarlo.

¿Y SI NO PUEDO SENTIR LOS HILOS?

- Es posible que los hilos estén enrollados en el cuello del útero. Mueva sus dedos más para dentro la vagina y en una moción circular sobre el cuello del útero.
- Si no los encuentra, tal vez los cortaron muy cortos durante la inserción.
- Si no puede sentir los hilos, tiene que ir a su proveedor de salud para que lo saque.

¿PUEDO USAR OTRA COSA PARA AGARRAR LOS HILOS?

- **NO.** Solo usa sus dedos (en un guante de nitrilo o látex si desea). No ponga nada más que sus dedos dentro de su vagina. Es peligroso.

¿CUÁNDO DEBO LLAMAR A MI PROVEEDOR DE SALUD?

- Si no puede sentir los hilos.
- Si el DIU no sale con un tirón suave, deténgase y llame a su proveedor de salud
- Si parece que faltan partes del DIU.
- Si tiene flujo vaginal con mal olor o fiebre/escalofríos después de sacar el DIU.

