

DIAFRAGMA



Es un capuchón de látex o de silicona (plástico) que cubre el cuello del útero y se utiliza generalmente con crema espermicida para aumentar su eficacia.

Tiene una eficacia del 84 a 94%.

Existen diferentes tamaños de diafragma. Hay que hacer una exploración para saber el tamaño de diafragma que se necesita y asegurar que se adapta correctamente a la vagina.

Normas de uso:

A. Puedes ponerlo dentro de las 6 horas previas al coito.

B. Inserción:

1. Aplica la crema espermicida en ambas caras de la cúpula e por el canto, antes de cada uso.
2. Elige una posición que te sea cómoda: en cuclillas, apoyando un pie sobre una zona elevada (taburete, inodoro)
3. Coge con una mano el aro del diafragma entre los dedos índice y pulgar y con la otra entreabre los labios de la vulva, introduce el diafragma en la vagina empujándolo hacia el fondo (hacia abajo y hacia atrás).
4. Comprueba que el cuello uterino (cérvix) queda tapado y que el anillo está bien ajustado detrás del hueso púbico.
5. Si el diafragma lleva más de 1 hora puesto, añade más crema espermicida.
6. Si hay coitos sucesivos añade una dosis adicional de crema espermicida antes de cada coito.
7. Deja el diafragma puesto por lo menos 6 horas después del último coito.
8. No te laves los genitales con jabón hasta después de 6 horas del último coito
9. No puede estar colocado más de 24 horas seguidas.

C. Extracción:

1. Puedes extraerlo transcurridas 6 horas del último coito.
2. Introduce el dedo índice en la vagina, engancha el borde del diafragma que está apoyado en el hueso del pubis.
3. Tracciona del diafragma hacia abajo y hacia fuera.

D. Cuidados que garantizan la conservación del diafragma:

1. Lávalo con jabón neutro y agua templada, sécalo y guárdalo en su caja, lejos del calor.
2. No le apliques vaselina, desinfectantes, detergentes, jabón, polvos perfumados.
3. Revísalo a menudo al trasluz para comprobar que no esté agujereado.

E. Cuándo sustituirlo:

1. Cada 2 años de uso.
2. Si presenta signos de deterioro.
3. Es necesario verificar la talla después de un parto o en caso de variaciones notorias del peso.

Recuerda: no protege de infecciones de transmisión sexual

Si no lo has utilizado correctamente, solicita anticoncepción de urgencia en cualquier Centro de Salud, Puntos de Atención Continuada o Centros de Orientación Familiar.