

#### ¿Qué es el diafragma?

El diafragma es una copa flexible de caucho que se coloca dentro de la vagina y cubre el cuello uterino. Se usa con espermicida.

#### ¿Qué tan efectivo es el diafragma?

Si se usa correctamente siempre, 6 de cada 100 que usen el diafragma quedarán embarazadas cada año. Si no siempre se usa correctamente, 16 de cada 100 mujeres que usen el diafragma quedarán embarazadas cada año.

El uso de espermicida con el diafragma lo hace mucho más efectivo para prevenir el embarazo.

#### ¿Cómo funciona?

El diafragma cubre el cuello uterino para impedir que el esperma entre al útero. El espermicida también mata el esperma para que no pueda llegar al útero.

Los diafragmas vienen en diferentes tamaños. Un proveedor de atención a la salud determinará el tamaño correcto para ti y te mostrará como usarlo. Si tu cuerpo cambia de alguna forma, probablemente necesitarás un tamaño diferente de diafragma. Pídele a tu proveedor que verifique el ajuste si tu peso cambia 10 o más libras o si quedas embarazada.

- Para usar el diafragma, primero cubre el interior del mismo con espermicida. Luego introdúcelo en tu vagina de manera que cubra el cuello uterino.
- Puedes colocarte el diafragma hasta 6 horas antes de tener relaciones sexuales. Deberías dejar el diafragma en su lugar durante por lo menos 6 horas después de tu última relación sexual. No lo dejes adentro por más de 24 horas.
- Si quieres tener más relaciones sexuales antes de que hayan pasado las 6 horas, aplica más espermicida dentro de la vagina. No necesitas extraer el diafragma cuando hagas esto.
- No uses el diafragma cuando tengas tu menstruación.

#### ¿Cuáles son los beneficios del uso del diafragma?

- El diafragma es seguro, simple y conveniente.
- Puedes colocar el diafragma con anticipación para que no interrumpa tu actividad sexual.
- Con el cuidado apropiado, tu diafragma debería durar aproximadamente dos años.

#### ¿Cuáles son los aspectos negativos del uso del diafragma?

- El diafragma no protege contra las infecciones de transmisión sexual (ITS).
- Debes usar el diafragma cada vez que tengas una relación sexual.
- Para obtener un diafragma se requiere una visita a un proveedor de atención a la salud y una receta.

- El diafragma es menos efectivo para prevenir el embarazo que algunos otros métodos anticonceptivos.
- El diafragma no se puede usar cuando tengas tu menstruación.
- El diafragma puede causar irritación vaginal. Esto te puede poner a riesgo de infección.

### **¿Dónde puedo obtener el diafragma?**

Un proveedor capacitado de atención a la salud puede determinar el tamaño correcto para ti y darte una receta. Puedes comprarlo en una farmacia o en una clínica.

### **¿Dónde puedo obtener más información?**

Para mayor información sobre el diafragma, habla con tu proveedor de atención a la salud.

Compara el diafragma con otras opciones anticonceptivas y ve un corto video sobre cada método, en inglés o en español, en Method Match de ARHP ([www.arhp.org/MethodMatch](http://www.arhp.org/MethodMatch)).