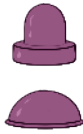


Diafragma y capuchón cervical

Caya, FemCap



¿Cómo funcionan el diafragma y el capuchón cervical?



- Los diafragmas y los capuchones cervicales crean **una barrera sobre el cuello uterino para impedir que los espermatozoides entren al útero**. Se deben **usar con espermicida**, una sustancia dañina para los espermatozoides que les impide moverse o “nadar” adecuadamente.
- Los diafragmas vienen en **diferentes formas y hay muchas marcas**. Un profesional de la salud debe **determinar la medida correcta para usted**. Una de las marcas, el diafragma **Caya, viene en una sola medida**. No obstante, considere pedirle a un profesional de la salud que le ajuste el diafragma **Caya** para asegurar que funcione. El diafragma se puede seguir usando durante 2 años.
- FemCap** es la única marca de capuchón cervical disponible en la actualidad. Hay 3 medidas, un profesional de la salud **debe encontrarle la medida adecuada**. El capuchón cervical se puede usar durante un año.
- El diafragma y el capuchón cervical dan resultado para personas de **cualquier peso y edad y para las que utilizan la terapia hormonal de afirmación del género**.

¿Cómo se usan el diafragma y el capuchón cervical?

Se inserta **antes de las relaciones sexuales**

Para empezar a usar un diafragma o un capuchón cervical, **debe ver a un profesional de la salud** para que determine la medida adecuada y le dé una receta.

El diafragma o capuchón cervical se debe usar siempre **antes de toda relación sexual pene-vagina**.

- Pídale a un profesional de la salud que determine la medida adecuada de su diafragma o capuchón cervical, y busque la receta en una farmacia. Compre (u obtenga una receta de) espermicida. Lave su diafragma o capuchón cervical con agua y jabón antes y después de cada uso. Verifique que no tenga agujeros ni rajaduras. Lávese las manos. Llene el capuchón hasta el borde con espermicida.
- Diafragma:** apriete el borde para doblarlo por la mitad con el espermicida adentro. Insértelo con el borde doblado de frente a usted. Empújela hasta el cuello uterino. Para retirarlo, enganche el borde para romper la succión. Retírelo.
- Capuchón cervical:** apriete el borde e introduzca primero el borde más largo con la cinta en dirección a su espalda. Empújela hasta el cuello uterino. Para retirarlo, empuje la cúpula para romper la succión. Luego, use la cinta para retirarlo.
- El diafragma o el capuchón cervical se debe insertar hasta 2 horas antes de las relaciones sexuales. **Después de sexo, se lo debe dejar colocado durante al menos 6 horas**. Los diafragmas pueden dejarse colocados hasta 24 horas y los capuchones cervicales hasta 48 horas. Puede tener sexo varias veces con el diafragma puesto, siempre que la última relación sexual sea al menos 6 horas antes de retirarlo. Cada vez que tenga sexo, debe colocarse más espermicida en la vagina sin retirar el diafragma o el capuchón cervical.
- No use el diafragma o el capuchón cervical durante la menstruación, ya que puede causar el síndrome de shock tóxico.
- Si queda embarazada (aunque no dé a luz) o su peso aumenta o disminuye más de 10 libras, un profesional de la salud debe volver a determinar la medida correcta para usted.



Privacidad y control

- Para usar un diafragma o un capuchón cervical necesitará que un profesional de la salud determine la medida correcta y se lo recete. Puede decidir dejar de usar el diafragma o el capuchón cervical por su cuenta.
- Su pareja podría notar el diafragma o el capuchón cervical durante el sexo o podría sentir el sabor del espermicida.
- Alguien que viva con usted podría ver una factura de su seguro.
- Otras personas no podrán saber que usted está usando este método. Alguien podría encontrar su diafragma, capuchón cervical o espermicida.

Si empiezo a usar un diafragma o capuchón cervical, ¿funciona de inmediato?



Sí, los diafragmas y los capuchones cervicales son eficaces en cada relación sexual pene-vagina si se introducen antes, de la manera correcta, según las instrucciones. Si se usan fuera del plazo indicado o no se introducen correctamente, no son eficaces.



El diafragma y el capuchón cervical podrían no ser la opción indicada para las personas que tienen o han tenido

- Síndrome de shock tóxico
- VIH/SIDA (usted o su pareja)
- Cáncer de cuello uterino
- Alergia a la silicona

Esta no es una lista completa, hable con su profesional de la salud sobre sus antecedentes médicos antes de empezar este método.



Use el anticonceptivo de emergencia si

- Usted no se ha colocado el diafragma o el capuchón cervical **dentro de las dos horas antes de sexo**.
- Usted no se ha dejado el diafragma o el capuchón cervical colocado **al menos 6 horas después de sexo**.
- Usted no ha usado espermicida con el método**.
- Usted nota un **agujero o una rajadura en el diafragma o el capuchón cervical**.
- A usted le preocupa la posibilidad de **no haberlo insertado de la manera correcta**.

¿Qué tan eficaces son el diafragma y el capuchón cervical para prevenir el embarazo?



Diafragma



En promedio, **17 de cada 100 personas que usan un diafragma quedan embarazadas cada año.** Esto significa que tiene una **eficacia del 83 %** con un uso típico. El uso típico considera lo fácil que es usar el diafragma cada vez que se tienen relaciones sexuales.

Con un uso perfecto, es decir, si el diafragma se usa siempre de la manera correcta, 16 de cada 100 personas quedan embarazadas cada año. Su eficacia es del 84 %.



Capuchón cervical



Un embarazo anterior, aunque no haya dado a luz, afecta el funcionamiento del capuchón cervical.

Nunca ha estado embarazada: en promedio, **14 de cada 100 personas que utilizan el capuchón cervical quedan embarazadas cada año.** Esto significa que tiene una **eficacia del 86 %** con un uso típico. El uso típico considera lo fácil que es usar el capuchón cervical cada vez que se tienen relaciones sexuales.

Ha estado embarazada antes: en promedio, **29 de cada 100 personas que utilizan el capuchón cervical quedan embarazadas cada año.** Esto significa que tiene una eficacia del **71 %**.

Para mayor protección contra el embarazo, puede usar otro método anticonceptivo junto con el diafragma o capuchón cervical.



Efectos secundarios

Infecciones de transmisión sexual: no las impide.

- Si el espermicida se usa varias veces al día y causa irritación, puede hacer que usted sea más susceptible a las infecciones de transmisión sexual.
- Use condones externos o internos para reducir el riesgo de todas las infecciones de transmisión sexual.

Período menstrual: no tiene ningún efecto.

Cólicos menstruales: no tiene ningún efecto.

Peso: no tiene ningún efecto.

Acné: no tiene ningún efecto.

Retorno de la fertilidad: al dejar de usar un diafragma o un capuchón cervical, usted puede quedar embarazada de inmediato.

Otros efectos secundarios posibles:

- Infecciones del tracto urinario
- Irritación vaginal o de la piel



Uso posparto

El uso de un diafragma o un capuchón cervical **no es seguro justo después del parto.** A las 6 semanas después del parto, una vez que el cuello uterino ha recuperado su tamaño normal, su uso es seguro y no afecta la lactancia, la alimentación con leche materna ni el desarrollo del bebé. Después de dar a luz, un profesional de la salud debe volver a determinar la medida correcta.



Comuníquese con su profesional de la salud si tiene

- Ardor al orinar
- Un mal calce o es incómodo
- Dolor o picazón en la vagina
- Flujo vaginal anormal
- Signos del síndrome de shock tóxico



Preguntas para su profesional de la salud

- ¿Qué debo hacer si se cae durante las relaciones sexuales?
- ¿Cómo debo lavarlo y almacenarlo?
- ¿Puedo usarlo sin espermicida?
- ¿Puedo reemplazar el espermicida con *Phexxi*?

Escanee para ver una guía de anticonceptivos y hojas informativas sobre cada método.

