

## Barreras del cuello uterino: Diafragmas/Capuchones cervicales

### Cómo:

El diafragma es una taza de goma pequeña que está llena de un gel anticonceptivo. Se coloca en la vagina para cubrir el cuello uterino. Otras barreras del cuello uterino (el capuchón) son como el diafragma, pero más pequeñas. Estos métodos impiden que el espermatozoides ingrese al útero y se encuentre con un óvulo. Existen dos tipos: uno que viene en muchos tamaños y que necesita ser colocado por su proveedor de la atención médica, y uno que se ajusta a mujeres de toda talla.

### Cuándo:

Usted se puede introducir el diafragma o el capuchón cervical con gel anticonceptivo unas pocas horas antes de tener relaciones sexuales. Deben permanecer colocados al menos seis horas después de las relaciones sexuales pero no deberían dejarse en la vagina por más de 24 horas.

### Dónde:

Su proveedor de la atención médica le mide un tipo de diafragma o capuchón cervical y le enseña cómo usarlo. Otro tipo de diafragma (Caya®) es de talla única que se ajusta a cualquier tipo de cuerpo femenino. Es fácil de doblar y colocar, y usted puede obtenerlo en la tienda o la clínica.

### Ventajas:

Su pareja no podrá sentir el diafragma si está colocado correctamente. Su cuerpo no absorbe hormonas ni sustancias químicas. Los diafragmas no cambian su período y usted puede amamantar a su bebé en forma segura.



Los diafragmas se vuelven a usar pero requieren cuidado y limpieza.

### Desventajas:

El diafragma siempre debe insertarse correctamente antes de tener relaciones sexuales. Usted debe planificar por anticipado para usarlo. Usted podría necesitar un tamaño nuevo de diafragma después de tener un bebé o de bajar o subir mucho de peso.

### Efectos secundarios:

Pocas personas tienen alergia a la goma o al gel anticonceptivo. Si siente comezón o ardor, hable con su proveedor de la atención médica.

**Riesgos:**

No existen riesgos de salud graves derivados del uso de un diafragma. Usar espermicidas nonoxinol-9 podría aumentar su riesgo de transmitir o contraer VIH. Los diafragmas y las barreras cervicales no la protegen contra las ETS (enfermedades de transmisión sexual). Usted puede usar un condón con un diafragma. Dejarse el diafragma por más de 24 horas puede hacer que se multipliquen bacterias en la vagina, lo que podría conducir al síndrome de choque tóxico. El diafragma debe retirarse 6 horas después de tener relaciones sexuales.

**Eficacia:**

Menos de 6 de cada 100 mujeres quedan embarazadas cada año si siempre usan el diafragma correctamente.

Aproximadamente 12 de cada 100 mujeres quedan embarazadas cada año si no siempre usan el diafragma correctamente.

De solicitarse, este documento se facilitará en otro formato a personas con discapacidades o en otro idioma, aparte del inglés, a personas con un nivel de inglés limitado. Para solicitar esta publicación en otro formato o idioma, comuníquese con el Programa de Salud Reproductiva al 971-673-0355 o llame al 711 (teléfono de texto o teletipo; TTY, por sus siglas en inglés) si tiene alguna discapacidad auditiva o impedimento del habla.