

Recuerde, el diafragma **no la protege contra las Infecciones de Transmisión Sexual o el VIH.**
¡Siempre use condones para protegerse!



¿CÓMO FUNCIONA EL DIAFRAGMA?

- El diafragma es una copa de silicona que cubre su cuello uterino. El diafragma mantiene el espermicida (un gel o una crema que mata los espermatozoides) cerca de su cuello cervical. Sin espermatozoides, usted no puede quedar embarazada.
- Ningún método anticonceptivo es 100% efectivo. Si usa el diafragma con espermicida correctamente cada vez que tiene relaciones sexuales, es 94% efectivo. Si no usa espermicida o insertar / quitar el diafragma incorrectamente, es 88% efectivo.

¿CUÁNDO DEBO USAR EL DIAFRAGMA?

- Use el diafragma con espermicida cada vez que vaya a tener una relación sexual.
- Si usted tiene una infección vaginal, **no use el diafragma. Use condones** hasta que la infección haya pasado.

¿CÓMO DEBO USAR EL DIAFRAGMA?

- Su proveedor de salud le colocará un diafragma para asegurarse de que usted tenga la talla correcta.
- Introduzca el diafragma en su vagina hasta 6 horas antes de la relación sexual.
- Remueva el diafragma de 6-12 horas después de la relación sexual. No mantenga el diafragma colocado por más de 24 horas a la vez.

¿CÓMO INTRODUZCO EL DIAFRAGMA?



Reprinted with permission from Planned Parenthood® Federation of America, Inc.
© 2011 PPFA. All rights reserved.

- Ponga aproximadamente una cucharada de espermicida en la copa y alrededor del borde del diafragma. [Diagram 1]
- Encuentre una posición cómoda (por ejemplo: acostada o parada con una pierna sobre una silla).
- Con una mano, doble el diafragma a la mitad con el espermicida adentro del doblez. Con la otra mano abra su vagina. [Diagram 2]
- Ponga el diafragma dentro de su vagina. Con un dedo, empuje el diafragma tan adentro de su vagina como pueda. Usted debería poder sentir su cuello uterino por debajo del diafragma (se siente como la punta de su nariz). Si usted no puede sentir el cuello uterino, ponga más espermicida en la copa e introduzca el diafragma nuevamente. [Diagram 3]
- Si usted tiene relaciones sexuales nuevamente en las siguientes 6 horas, deje el diafragma en su lugar. Ponga más espermicida en su vagina con un aplicador o con sus dedos.

continued on the other side →