



Image not found
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log



Image not found
[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia_log](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log)



Image not found
[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia_log](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log)



Diafragma: un método anticonceptivo

¿Qué es?

El diafragma es un método anticonceptivo de barrera utilizado por las mujeres para prevenir el embarazo. No confiere protección contra las enfermedades de transmisión sexual, especialmente el VIH/SIDA.

Consiste en un capuchón flexible, de látex o silicona, que se coloca en la vagina cubriendo el cuello uterino, antes de un contacto sexual. Para que sea efectivo se debe utilizar siempre junto a una crema espermicida (una crema que mata los espermatozoides). El diafragma solo lo puede utilizar una persona, no se puede compartir con otras mujeres.

¿Cómo actúa?

Al colocarlo cubriendo el cuello uterino, impide la entrada del espermatozoides en el útero, disminuyendo de esta forma la posibilidad de embarazo durante el sexo vaginal.

El diafragma es reutilizable, a no ser que presente desperfectos. Es recomendable examinarlo con regularidad para identificar posibles roturas y renovarlo al menos cada año.

Si se usa correctamente es efectivo en el 92-96% de los casos, según la Organización Mundial de la Salud. Esto significa que se quedarían embarazadas entre 4 y 8 mujeres de cada 100 que lo utilizaran durante un año. Con los errores de utilización más frecuentes su seguridad baja al 84%; es decir, 16 de cada 100 mujeres se embarazarían en un año.

¿Quién lo puede utilizar?

Lo pueden utilizar la mayoría de las mujeres, excepto:

- Alérgicas al látex (pueden utilizar los diafragmas de silicona).
- El prolapso uterino impide la utilización del diafragma.
- En un período de 6 semanas después de haber dado a luz y más si se han tenido desgarros de la mucosa vaginal.
- Pérdida del tono de los músculos de la vagina.
- Si se tiene una infección vaginal.
- Si ha tenido alguna vez un síndrome de shock tóxico (infección bacteriana grave).

Ventajas

- No tiene casi efectos secundarios.
- Se puede colocar horas antes de la relación sexual, por lo que no la interrumpe.
- Se puede utilizar durante la lactancia materna.
- No se nota durante las relaciones sexuales.

Desventajas

- Para asegurar el tamaño adecuado se necesita una evaluación médica.
- Necesita adiestramiento para saber utilizarlo correctamente.
- Baja efectividad.
- No se puede usar durante la menstruación.
- No protege de las enfermedades de transmisión sexual, especialmente VIH/SIDA, por lo que sería preciso combinarlo con otros métodos barrera, como el preservativo.
- Si la mujer engorda o adelgaza mucho, o da a luz, es recomendable que acuda al ginecólogo para confirmar que necesita la misma talla de diafragma.
- Su colocación resulta dificultosa para algunas mujeres.
- Riesgo de infecciones y úlceras vaginales en las mujeres que lo dejan introducido más de 24 horas.
- Leve aumento del número de infecciones urinarias.
- No se debe utilizar sin cremas espermicidas.

Contraindicaciones

Las personas alérgicas al látex no lo pueden utilizar (aunque pueden usar los de silicona), tampoco si son alérgicas a los componentes de las distintas cremas espermicidas.

¿Dónde y cómo conseguirlo?

El diafragma se puede obtener en cualquier farmacia.

¿Cómo se utiliza?

Se debe acudir primero al ginecólogo quien, tras una exploración ginecológica, le indicará cuál es su talla de diafragma. Además le enseñara como usarlo. El profesional le hará una receta con la cual se encargará el diafragma en la farmacia.

Antes de colocarlo, hay que lavarse bien las manos y aplicar la crema espermicida, que se extenderá sobre las dos caras y los bordes del diafragma. Luego la mujer se debe colocar en una posición cómoda (con una pierna sobre una silla o tumbada en la cama). Con una mano se separan los labios de la vulva y con la otra, se aprieta sobre el aro del diafragma, doblándolo e introduciéndolo dentro de la vagina hasta donde llegue con los dedos. Después se debe de comprobar con los dedos que la colocación es correcta, es decir, que cubre todo el cuello uterino.

El diafragma se puede colocar entre 10 minutos y hasta 4 horas como máximo antes del contacto sexual. Después, no se puede retirar hasta pasadas como mínimo 6-8 horas, sin sobrepasar 24 horas. Si se supera este tiempo hay más riesgo de infección. Si se tienen varias relaciones sexuales seguidas no hay que extraerlo, sino aplicar directamente la crema espermicida en la vagina antes de cada relación sexual vaginal.

Para su extracción, se introduce el dedo dentro de la vagina, se engancha el diafragma por encima del aro y luego se tira hacia abajo y hacia fuera. Una vez utilizado, se debe lavar con jabón neutro y agua, dejándolo secar al aire y se guarda en su caja. No se deben usar desinfectantes, ni otros geles para la limpieza; tampoco se puede hervir.

Artículo publicado el 4-11-2014, revisado por última vez el 27-4-2014

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/diafragma-un-metodo-anticonceptivo>