Diafragma

Conoce más sobre este método anticonceptivo



ORGANON

Tú decides cuándo empieza cada etapa de tu vida

Características del método

83 %	Al tener relaciones	Vaginal	Protección frente a ITS
Acción anticonceptiva	Uso	Vía de administración	

Perfiles de mujeres
en los que es adecuado el método

Lactancia · Tabaquismo · Obesidad · Nulíparas · Migrañas · Hipertensión

¿Qué es?

El diafragma es una copa que cubre el cuello uterino y puede ser de los siguientes materiales: látex, plástico y silicona. Se recomienda su uso con espermicida para mejorar su acción anticonceptiva.

17 de cada 100 mujeres sufrieron un embarazo no deseado durante el primer año de utilización con el **uso típico*** (uso real, que incluye el uso inconsistente o incorrecto), y **16 de cada 100** mujeres con el **uso perfecto** (utilizado de acuerdo a las instrucciones de uso).

¿Cómo actúa?

Este método anticonceptivo **impide que los espermatozoides entren en el útero.** Si se usa con espermicida, éste destruye o inutiliza el esperma. **La combinación del diafragma con el espermicida evita que el esperma se encuentre con el óvulo.**

¿Cómo se usa?

Una vez que te insertas el diafragma, **no deben pasar más de 6 horas hasta que mantengas relaciones sexuales**. Si han pasado más de 3 horas desde que te has puesto el diafragma debes añadir más espermicida antes de mantener relaciones sexuales.

1. Con las manos limpias, y antes de insertar el diafragma en la vagina, **aplica una pequeña cantidad de espermicida en la superficie y alrededor del borde del diafragma**.
2. Pon tu dedo índice en la parte superior del diafragma y apriétalo entre tu pulgar y los otros dedos. Empuja el diafragma dentro de tu vagina y muévelo adelante y atrás para asegurar que el cuello uterino está cubierto.

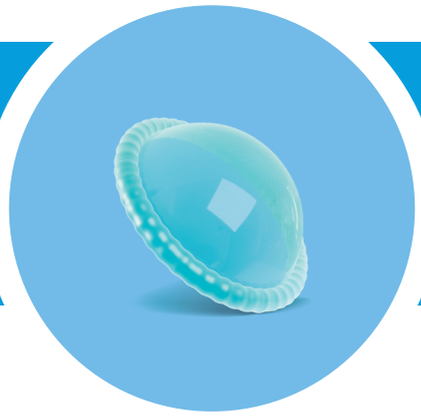
* No se recomienda utilizar el método anticonceptivo de forma distinta a la descrita en las instrucciones de uso.

Puedes informarte sobre todos los métodos anticonceptivos en:

anticonceptivoshoy.com

Diafragma

Conoce más sobre este método anticonceptivo



ORGANON

Tú decides cuándo empieza cada etapa de tu vida

3. Debes **dejar el diafragma en su lugar durante al menos seis horas después** de la última vez que mantuviste relaciones sexuales sin exceder las 24 horas.
4. Una vez hayas sacado el diafragma **lávalo con agua tibia con un jabón suave**, sin perfumar. Luego enjuágalo bien. Sécalo con cuidado y mantenlo en un lugar fresco y seco. Nunca hiervas el diafragma ni uses desinfectante o detergente para limpiarlo. No utilices polvos de talco o aceite.

¿Quién puede utilizarlo?

Prácticamente todas las mujeres pueden utilizar el diafragma, excepto si:

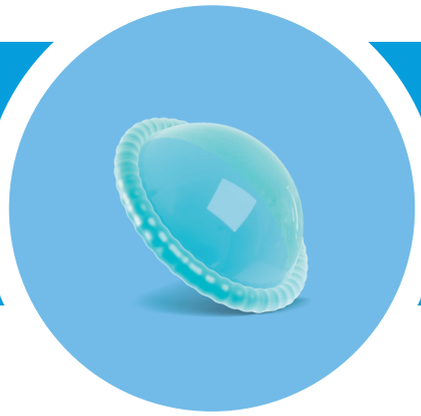
- Tienes o has tenido algún síndrome de shock tóxico.
- Eres alérgica al látex.
- Tienes infección por VIH.

Ventajas

- Sólo tienes que utilizarlo cuando tienes sexo.
- Es un método sin hormonas.
- Es un método controlado por ti.
- Puedes utilizarlo si estás dando el pecho y han pasado al menos 6 semanas desde que has dado a luz.
- No interrumpe las relaciones sexuales.

Diafragma

Conoce más sobre este método anticonceptivo



ORGANON

Tú decides cuándo empieza cada etapa de tu vida

Advertencias y precauciones

- Este método está contraindicado si eres alérgica a alguno de los componentes del diafragma o del espermicida.
- Es necesario que utilices el tamaño correcto.
- Es necesario que esperes al menos seis semanas después de haber tenido un hijo para utilizarlo.
- Te puede llevar tiempo aprender a utilizarlo.
- Aumenta el riesgo de sufrir el síndrome de shock tóxico.

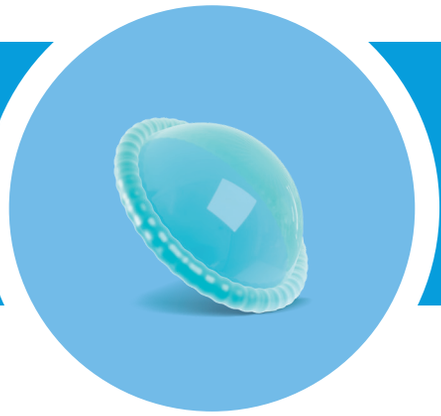
No te protege frente a las infecciones de transmisión sexual (ITS) ni frente a la infección por VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana).

Posibles efectos adversos

- Irritación dentro o alrededor de la vagina o en el pene (algunas usuarias).
- Lesiones vaginales (algunas usuarias).
- Infecciones de vías urinarias (medianamente común).
- Vaginosis bacteriana (poco común).
- Candidiasis (poco común).
- Aumento del riesgo de infección por VIH (raro).
- Síndrome de shock tóxico (muy raro).

Diafragma

Conoce más sobre este método anticonceptivo



ORGANON

Tú decides cuándo empieza cada etapa de tu vida

Información sobre los métodos	Características de los métodos anticonceptivos				
	Acción anticonceptiva*	Uso	Vía de administración	Método hormonal	Protección frente a ITS
Implante	99,90%	3 años	Subcutánea	✔	✘
Esterilización masculina	99,85%	Permanente	Quirúrgica	✘	✘
DIU hormonal	99,60%	3-8 años	Intrauterina	✔	✘
Esterilización femenina	99,50%	Permanente	Quirúrgica	✘	✘
DIU de cobre	99,20%	5-10 años	Intrauterina	✘	✘
Inyección anticonceptiva	96,00%	Cada 12 semanas	Intramuscular	✔	✘
Anillo vaginal	93,00%	Cada 4 semanas	Vaginal	✔	✘
Píldora combinada	93,00%	Diaria	Oral	✔	✘
Píldora de solo gestágeno	93,00%	Diaria	Oral	✔	✘
Parche	93,00%	Semanal	Transdérmica	✔	✘
Preservativo masculino	87,00%	Al tener relaciones	Sobre el pene	✘	✔
Conocimiento de la fertilidad	85,00%	Diaria	N/A	✘	✘
Diafragma	83,00%	Al tener relaciones	Vaginal	✘	✘
Coitus interruptus	80,00%	Al tener relaciones	N/A	✘	✘
Preservativo femenino	79,00%	Al tener relaciones	Vaginal	✘	✔
Espermicida	79,00%	Al tener relaciones	Vaginal	✘	✘

* Datos de la Organización Mundial de la Salud que indican el porcentaje de mujeres que no se quedaron embarazadas durante el primer año con el uso típico del método, que incluye su uso inconsistente o incorrecto.
No se recomienda utilizar el método anticonceptivo de forma distinta a la descrita en las instrucciones de uso.

N/A: no aplica. **ITS:** Infecciones de transmisión sexual.

El contenido que se proporciona en esta literatura es información general.
En ningún caso debe sustituir ni la consulta, ni el tratamiento, ni las recomendaciones de tu médico.

ORGANON

Organon Salud S.L. Paseo de la Castellana, 77 - 28046 Madrid
Copyright 2026 Grupo Organon.
Todos los derechos reservados.
ES-XPL-110163 (Revisado: octubre 2026)