

Diafragma

Si buscas un método anticonceptivo sin hormonas y reversible, el diafragma es una de las opciones más versátiles, es un anticonceptivo de barrera física eficaz contra el embarazo no deseado. Al cubrir el cuello uterino e impedir el paso de los espermatozoides, ofrece una protección puntual y segura sin necesidad de medicación diaria.

¿Qué es el diafragma?

El **diafragma** es un capuchón de goma o silicona médica, flexible y con forma de semiesfera. Se introduce en la vagina para **cubrir el cuello del útero**, actuando como una barrera física que impide el paso de los espermatozoides.

No todos los diafragmas son iguales. Por ello:

- Existen diferentes diámetros. Es fundamental que un **ginecólogo** realice una medición para determinar la talla correcta.
- Generalmente de silicona (ideal para alérgicas al látex), látex o caucho.

¿Cuál es la eficacia del diafragma?

La **eficacia del diafragma** depende totalmente de si se utiliza de manera perfecta o con los errores comunes del día a día.

- Si lo utilizas de manera **perfecta (94%)**: Si se utiliza correctamente en cada **relación sexual**, con la talla adecuada, acompañado siempre de espermicida y respetando los tiempos de espera (**6-8 horas tras el coito**), **solo 6 de cada 100 mujeres** quedarían embarazadas en un año.
- Si no lo utilizas de manera correcta (**88%**): Es la cifra más realista. Debido a olvidos, colocación incorrecta o no usar espermicida, unas **12 de cada 100 mujeres** quedan embarazadas al año.

Precio del diafragma anticonceptivo

El **precio del diafragma anticonceptivo** es de aproximadamente \$900 y \$2,500 MXN. El precio suele variar según la marca y si incluye gel espermicida lo que aumenta su coste.

Cómo se coloca el diafragma correctamente

Para que el diafragma sea efectivo, su colocación debe ser precisa y siempre acompañada de **espermicida**.

Preparación

1. **Lava tus manos** con agua y jabón neutro. Aplica crema **espermicida** en el interior y alrededor del borde del diafragma. El espermicida en crema es más eficaz que en óvulos para este método.
2. Busca una **posición cómoda** (en cuclillas, tumbada boca arriba o con una pierna en alto). Dobla el disco por la mitad con una mano. Con la otra, separa los labios vaginales e introdúcelo hasta el fondo.
3. Con el dedo, asegúrate de que el cuello del útero (se siente como la punta de la nariz) esté totalmente cubierto.
4. Puedes colocarlo hasta **2 horas antes** de la relación sexual.
5. Si hay varias penetraciones seguidas, debes aplicar más espermicida sin retirar el diafragma.
6. Debe permanecer colocado al menos **6 a 8 horas** después del coito para asegurar que los espermatozoides mueran. Nunca lo dejes puesto más de 24 horas (riesgo de Síndrome de Shock Tóxico).

Recuerda que **la mejor protección contra las ITS es el uso del preservativo**. Si tienes dudas sobre qué método es mejor para ti, agenda [tu cita con nuestros especialistas en ginecología](#)!

¿Cómo se quita el Diafragma?

1. **Lava tus manos**. Introduce un dedo, engancha el borde superior y tira suavemente hacia abajo. Ten cuidado con las uñas para no perforar el material.
2. Lávalo con agua tibia y jabón neutro.
3. Sécalo muy bien antes de guardarlo en su estuche original, lejos de fuentes de calor. Haz una prueba de llenado cada mes para detectar microperforaciones.
4. **Sustitúyelo cada 6-12 meses**. Debes pedir una nueva medición si has tenido un parto, un aborto o un cambio de peso importante (más de 5 kg).

Ventajas del diafragma

No altera el ciclo menstrual ni produce efectos secundarios sistémicos.

- La mujer controla el método y puede llevarlo consigo.
- Se puede usar durante la lactancia.
- No suele ser percibido por ninguna de las dos partes durante el sexo.

Desventajas y Riesgos del diafragma

La eficacia es menor que la de los métodos hormonales o el DIU (especialmente si se usa mal).

- **No protege** contra el VIH ni otras infecciones de transmisión sexual.
- Puede favorecer infecciones urinarias (cistitis) o causar irritación por el espermicida.
- Actualmente es difícil de encontrar en farmacias físicas; suele requerir encargo o compra especializada.
- No se recomienda su uso durante la menstruación por riesgo de infección.

Nota importante: Si notas molestias, irritación vaginal o secreciones inusuales tras su uso, consulta con tu especialista de confianza.

Preguntas frecuentes sobre el diafragma

¿Duele al usarlo o colocar el diafragma?

No, no debe doler. Si el diafragma es de la talla adecuada y está bien colocado, no deberías sentirlo en absoluto. Es similar a una copa menstrual o a un tampón: una vez que cruza el umbral de la entrada vaginal y se asienta en el cuello del útero, la zona tiene menos terminaciones nerviosas de presión.

Si sientes molestias: Es probable que no esté bien encajado tras el hueso púbico o que la talla sea demasiado grande para ti. En ese caso, retíralo y vuelve a intentarlo.

¿Se puede perder dentro del cuerpo el diafragma?

Rotundamente no. Es físicamente imposible que el diafragma se "pierda" o pase a otra parte del cuerpo. La vagina es un conducto que termina en el cuello del útero, el cual tiene una apertura minúscula por donde solo pasan fluidos (como la sangre menstrual o el esperma).

- **Lo que sí puede pasar:** Es que se desplace un poco y te cueste alcanzar el borde para sacarlo. Si esto ocurre, basta con ponerse en cuclillas y hacer un pequeño esfuerzo abdominal (como si fueras a defecar) para que el diafragma baje y puedas engancharlo con el dedo.

¿Lo nota mi pareja durante el sexo?

En la gran mayoría de los casos, **no se nota**. Al ser de silicona o látex muy fino y flexible, se adapta a las paredes vaginales.

- Algunos hombres pueden llegar a sentir el borde elástico con la punta del pene en ciertas posiciones muy profundas, pero generalmente lo describen como un contacto suave que no interfiere con el placer ni resulta molesto.
- Si tu pareja siente un roce incómodo o doloroso, comprueba que el diafragma no se haya movido de su sitio.

Autor y colaboradores



Delia Sánchez Castro
Autor

Comunicadora social y periodista con más de 20 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 11 Septiembre 2017 Actualización: 2 Julio 2026



Eva Sánchez Castro
Comunicadora Social, Colaborador

Comunicadora social y especialista en contenido de calidad para webs médicas con más de 10 años de experiencia. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 11 Septiembre 2017 Actualización: 2 Julio 2026