

Esponja anticonceptiva

La esponja anticonceptiva es un método anticonceptivo de barrera libre de hormonas que ayuda a prevenir embarazos no deseados. Es la opción ideal para quienes desean un método de planificación familiar fácil de usar y que no interrumpe la espontaneidad, además no necesita receta médica.

¿Qué es la esponja anticonceptiva?

La **esponja anticonceptiva** es una pequeña esponja (poliuretano) redonda hecha de espuma plástica con una consistencia blanda y suave que se coloca en el fondo de la vagina antes de tener **relaciones sexuales**.

Una de las caras de la esponja elimina espermicida en la vagina, con la finalidad de bloquear o destruir e inmovilizar a los espermatozoides. Por un lado, cuenta con una cinta en forma de asa para extraerla con mayor facilidad.

Es necesario mantenerla **dentro de la vagina entre 6 y 8 horas después de la relación sexual y en ningún caso más de 24 horas**.

La **efectividad** es de aproximadamente el 91% en mujeres que nunca han dado a luz y baja al 80% en mujeres que ya han tenido partos, debido a cambios en el cuello uterino.

Precio de la esponja anticonceptiva

El precio de la esponja anticonceptiva puede variar:

- Puedes encontrar esponjas individuales o paquetes pequeños desde **\$150 hasta \$350 MXN** aproximadamente.
- Paquetes (3 a 5 unidades): Los precios suelen oscilar entre **\$450 y \$900 MXN**, dependiendo de la marca y el establecimiento.

¿Cómo se pone la esponja anticonceptiva?

Colocar la esponja anticonceptiva es fácil. Primero debes **lavarte bien las manos con agua y jabón**, saca la esponja anticonceptiva de su paquete y humedécela con agua limpia para que el espermicida se active.

La postura más sencilla para introducirla es colocando una de las piernas sobre el inodoro o silla, o acostada, levantando y separando las piernas.

Separa con una mano los labios vaginales, dobla los lados de la esponja con la cinta hacia abajo para deslizarlos en la vagina hasta donde alcancen tus dedos y suelta la esponja para que se desdoble y cubra el cuello del útero. Los músculos de la vagina la van a mantener en su lugar.

¿Cómo se quita la esponja anticonceptiva?

- Debes tirar con suavidad de la cinta (parecido al del tampón).
- Tras retirar la esponja, deséchala en la basura, ya que es de un solo uso.
- Al final lávate las manos.

Ventajas de la esponja anticonceptiva

- Es un **método anticonceptivo sin receta, de venta libre** y fácil acceso.
- No se rompe el juego sexual porque puedes colocar la esponja hasta 24 horas antes de mantener relaciones sexuales.
- No contiene hormonas.
- Es posible su uso durante el tiempo de lactancia materna.

Desventajas de la esponja anticonceptiva

- No te protege de las enfermedades de transmisión sexual.
- Fiebre elevada y mareos
- Debe colocarse muy bien para evitar que se produzca un embarazo.
- Tienes que dejarla en la vagina unas **6 horas después del coito**.
- Puede producir reacciones alérgicas, fiebre elevada, mareos y sequedad vaginal.
- En ocasiones es posible presentar **infecciones urinarias** o vaginales.
- No puedes usarla con la **menstruación**, etc.

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!**

Preguntas frecuentes sobre la esponja anticonceptiva

¿Se puede reutilizar la esponja anticonceptiva?

No. La esponja anticonceptiva es estrictamente **de un solo uso**.

Una vez que han pasado las 6 a 8 horas obligatorias tras la relación sexual (y antes de que se cumplan las 24 horas desde su inserción), debes retirarla y desecharla en la basura. Reutilizarla no solo anula su eficacia anticonceptiva porque el espermicida ya se ha agotado, sino que aumenta drásticamente el riesgo de sufrir infecciones vaginales graves o el Síndrome de Choque Tóxico (SCT).

¿Se siente la esponja durante el sexo?

Generalmente no. Si la esponja está correctamente colocada y humedecida, ni tú ni tu pareja deberían sentirla.

La espuma de poliuretano es muy blanda y está diseñada para adaptarse a la forma del fondo de la vagina. Si tú sientes molestias o tu pareja nota una superficie rígida, es probable que la esponja no esté cubriendo bien el cuello del útero o que no se haya empujado lo suficiente hacia el fondo. En ese caso, basta con usar un dedo limpio para reajustar su posición.

¿Protege contra el VIH/Sida o tras Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)?

Rotundamente no. Es fundamental aclarar que la esponja anticonceptiva solo sirve para prevenir embarazos.

Al ser un método de barrera mecánica y química (espermicida), no evita el intercambio de fluidos ni el contacto piel con piel que transmite la mayoría de las ITS, como el VIH, la sífilis, el VPH o la gonorrea. De hecho, el uso frecuente del espermicida que contiene la esponja puede causar pequeñas irritaciones en las paredes vaginales, lo que en algunos casos podría incluso facilitar el contagio de ciertos virus si se tiene contacto con una persona infectada.

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