

Espermicida, incluye la esponja vaginal

Esponja anticonceptiva, esponja Today



¿Cómo funciona el espermicida?



- El espermicida, una sustancia química que se introduce en la vagina, impide el embarazo porque es **dañino para los espermatozoides**. La sustancia química impide que los espermatozoides se muevan o “naden” correctamente. Los espermatozoides no se pueden desplazar hasta el óvulo para fecundarlo.
- Los espermicidas vienen en muchas formas: gel, supositorio, tableta, crema, espuma, película y esponja.
- La esponja tiene espermicida y se usa de manera diferente. En la actualidad, la marca de esponja **Today Sponge** es la única que se puede comprar.
- El espermicida puede confundirse con *Phexxi*, pero actúa de manera diferente.
- El espermicida funciona para personas de **cualquier peso y edad y para las que utilizan una terapia hormonal de afirmación del género**.

¿Cómo se usa el espermicida?

Se inserta
antes de las relaciones sexuales

Usted debe usar el espermicida antes de **cada relación sexual pene-vagina**.

- La manera de usar el espermicida varía de acuerdo al tipo de espermicida. **Lea siempre el envase para un uso correcto**. Antes de insertar espermicida, lávese las manos. Inserte el espermicida hasta el cuello uterino. La mayoría de los espermicidas se deben insertar en la vagina al menos 10 minutos pero no más de 1 hora antes de las relaciones sexuales. La mayoría de los espermicidas deben volver a aplicarse cada vez que se tienen relaciones sexuales, sin importar cuando se aplicó la dosis anterior.
- Para usar la esponja, desenvuélvala y mójela con agua. Apriete la esponja para activar el espermicida. Debería estar húmeda y espumosa. Doble la esponja con el lazo de tela en la parte de afuera e insértela con el lazo hacia atrás. Empújela hasta el cuello uterino. Cuando esté insertada, la esponja se desplegará cubriendo el cuello uterino. Para sacarla, retírela por el lazo de tela o agarre la esponja misma. Tira la esponja a la basura.
- La esponja se puede insertar hasta 24 horas antes de las relaciones sexuales. **Para que funcione bien, la esponja se debe dejar dentro de la vagina durante al menos 6 horas después de las relaciones sexuales**. Como no se debe dejar adentro más de 30 horas, usted no debe tener relaciones sexuales más de 24 horas después de insertarla. Puede tener relaciones sexuales varias veces con la esponja, siempre y cuando la última sea al menos 6 horas antes de retirarla.
- No use la esponja durante la menstruación porque puede causar el síndrome de shock tóxico.



Privacidad y control

- Usted no necesita un profesional de la salud para empezar a usar o dejar de usar espermicida o una esponja. Su profesional de la salud puede mostrarle el uso correcto y puede darle una receta para que sean gratis con el seguro.
- Su pareja podría saber que usted usa espermicida o una esponja durante las relaciones sexuales o si los nota en usted. El espermicida no tiene buen sabor. Aunque ingerir un poco de espermicida no es perjudicial, evítelo.
- Una persona que viva con usted podría ver una factura de su seguro.
- Otros no podrán saber que usted está usando este método. Alguien podría encontrar sus esponjas, espermicida, aplicadores o esponjas desechadas.

Al comenzar a usar espermicida, ¿funcionará de inmediato?



Sí, el espermicida y la esponja funcionan en cada relación sexual pene-vagina si la esponja se inserta correctamente según las instrucciones. Si se inserta fuera del plazo indicado o no se inserta correctamente, no funciona.



El espermicida podría no ser la opción indicada para las personas que

- Tienen infecciones urinarias frecuentes
 - Tienen VIH o un riesgo alto de infección por VIH
- Esta no es una lista completa, hable con su profesional de la salud sobre sus antecedentes médicos antes de empezar este método.*



Use el anticonceptivo de emergencia si

- No lo ha insertado en el **momento indicado antes de las relaciones sexuales**.
- Es posible que no haya usado la **dosis completa**.
- Usted no se dejó la esponja colocada durante **6 horas después de las relaciones sexuales**.

¿Qué tan eficaz es el espermicida para prevenir el embarazo?



Espermicida



En promedio, **21 de cada 100 personas que utilizan espermicida quedan embarazadas cada año.** Esto significa que tiene **una eficacia del 79 %** con un uso típico. El uso típico considera lo fácil que es usar espermicida cada vez que se tienen relaciones sexuales.

Con un uso perfecto, es decir, si el espermicida se usa siempre de la manera correcta, 16 de cada 100 personas quedan embarazadas cada año. Su eficacia es del 84 %.



Esponja



Un embarazo anterior, aunque no haya dado a luz, afecta el funcionamiento de la esponja.

En promedio, **17 de cada 100 personas que utilizan una esponja quedan embarazadas cada año.** Esto significa que tiene una **eficacia del 83 %** con un uso típico. El uso típico considera lo fácil que es usar la esponja cada vez que se tienen relaciones sexuales.

Con un uso perfecto, es decir, si la esponja se usa siempre de la manera correcta, 12 de cada 100 personas quedan embarazadas cada año. Su eficacia es del 88 %.

Para mayor protección contra el embarazo, puede usar otro método anticonceptivo junto con el espermicida o la esponja.



Efectos secundarios

Infecciones de transmisión sexual: no las impide.

- Si el espermicida se usa varias veces al día y causa irritación, puede hacer que usted sea más susceptible a las infecciones de transmisión sexual.
- Use condones externos o internos para reducir el riesgo de todas las infecciones de transmisión sexual.

Período menstrual: no tiene ningún efecto.

Cólicos menstruales: no tiene ningún efecto.

Peso: no tiene ningún efecto.

Acné: no tiene ningún efecto.

Retorno de la fertilidad: cuando deja de usar espermicida o la esponja, puede quedar embarazada de inmediato.

Otros efectos secundarios posibles: Irritación vaginal o de la piel.



Uso posparto

- El uso de espermicida **es seguro justo después del parto.** No afecta la lactancia, la alimentación con leche materna ni el desarrollo del bebé.
- **El uso de una esponja no es seguro justo después del parto. Úsela recién a las 6 semanas después del parto, una vez que el cuello uterino haya vuelto a su tamaño normal.**

+ Comuníquese con su profesional de la salud si tiene

- Infecciones urinarias frecuentes
- Irritación vaginal que no desaparece

? Preguntas para su profesional de la salud

- ¿Es posible usar demasiado espermicida?
- ¿Puedo hacerme duchas vaginales si uso espermicida?
- ¿En qué se diferencia el espermicida del Phexxi?
- ¿Puedo usar espermicida o una esponja durante mi período menstrual?

Escanee para ver una guía de anticonceptivos y hojas informativas sobre cada método.

