

HOJA DE INFORMACIÓN SOBRE LA ESPONJA VAGINAL

La esponja vaginal es un método anticonceptivo reversible de barrera que se obtiene sin receta médica. Se introduce en el fondo de la vagina antes de las relaciones sexuales. La esponja está hecha de una espuma sólida de poliuretano y contiene espermicida. Es blanda, redonda, y el diámetro es de aproximadamente dos pulgadas. Tiene apegada un aro de nylon en la parte de abajo para removérsela.

¿CÓMO FUNCIONA LA ESPONJA?

Primero debe humedecer la esponja con agua y después colocarla dentro de la vagina antes de tener relaciones sexuales. Ésta cubre el cuello uterino y bloquea la entrada del esperma al útero. Además, la esponja continuamente suelta un espermicida que inmoviliza a los espermatozoides evitando que se unan al óvulo. **La esponja vaginal no puede reducir el riesgo de las infecciones transmitidas sexualmente. Los condones de látex para hombres y mujeres pueden ayudar a prevenir las ITS. El preservativo femenino también ayuda a proteger contra las ITS.**

No se necesita una receta médica ni la colocación por parte de un médico para usar la esponja. Una vez que se aprende, la colocación de la esponja es fácil, y además

- se puede usar mientras que amamanta
- fácilmente puede llevarse en el bolsillo o en la bolsa
- no afecta las hormonas naturales de una mujer
- no interrumpe los juegos sexuales – se puede colocar varias horas antes de las relaciones sexuales y dejar puesta hasta 30 horas después de la introducción. Durante ese tiempo (las primeras 24 horas), se pueden repetir las relaciones sexuales cuantas veces desee sin ninguna preparación adicional.
- generalmente ni usted ni su pareja la siente

¿CÓMO SE USA LA ESPONJA?

Antes de colocar la esponja, mójela con un mínimo de dos cucharadas de agua limpia. Exprima suavemente la esponja. El espermicida comenzará a actuar cuando la esponja esté completamente mojada. Doble los lados de la esponja hacia arriba y hacia el lado contrario del aro que se encuentra en la parte de abajo, para que tome una forma alargada y angosta. Luego coloque la esponja lo más profundo que pueda dentro de su vagina.

Cuando la suelte, la esponja se abrirá y cubrirá el cuello uterino. Para asegurarse de que el cuello uterino esté cubierto, pase su dedo por el borde de la esponja y asegúrese que esté en la posición correcta. También debería de sentir el aro de nylon en la parte de abajo de la esponja.

La esponja puede ser introducida hasta 24 horas antes de las relaciones sexuales. **Debe permanecer colocada la esponja por lo menos por seis horas después del último acto sexual.** No se debe usar por más de 30 horas seguidas. Para removerse la esponja, meta un dedo en la vagina y a través del aro. Estire la esponja lentamente y cuidadosamente hasta que salga. Use una esponja solamente una vez. Siempre deseche de una esponja usada en un recipiente de basura. No la tire por el inodoro.

¿QUIÉN PUEDE USAR LA ESPONJA?

La mayoría de las mujeres pueden usar la esponja. Algunas condiciones pueden impedir su uso:

- las alergias al poliuretano, al espermicida, o a las drogas sulfamidas
- la menstruación
- las infecciones de las vías reproductivas
- la dificultad con la colocación de la esponja
- la incomodidad al tocarse sus propios órganos genitales

- un historial de síndrome de shock tóxico
- haber dado a luz o haber tenido un aborto espontáneo o provocado
- obstrucciones vaginales

Las mujeres no deben usar la **esponja** mientras tengan sangrado vaginal de cualquier tipo, incluso la menstruación.

POSIBLES DESVENTAJAS CON EL USO DE LA ESPONJA

La mayoría de las mujeres no sienten efectos secundarios. Pero a veces:

- Les puede resultar difícil a algunas mujeres introducir o remover la esponja. Si no puede removerse la esponja, o si se rompe en pedazos y no puede removérselos todos, consulte inmediatamente a su profesional de la salud para que se los remueva.
- Algunas mujeres pueden notar irritación en la vagina mientras usan la esponja.
- Algunas mujeres se quejan de que la esponja es muy sucia porque requiere demasiado líquido. Otras se han quejado de que la esponja causa que las relaciones sexuales sean demasiado secas. El usar un lubricante en base de agua puede ayudar a aliviar la sequedad.

Las mujeres que usan la esponja tienen un poco más de riesgo de sufrir de síndrome de shock tóxico, el cual también está asociado con el uso prolongado de tampones de alta absorción. Para disminuir tal riesgo:

- No se deje la esponja puesta por más de 30 horas.
- No use la esponja después de un parto, un aborto espontáneo o provocado, hasta que su profesional de la salud se lo apruebe.

Nunca use la esponja mientras tenga cualquier tipo de sangrado vaginal.

SEÑALES DE ADVERTENCIA

Si experimenta algún síntoma de síndrome de shock tóxico – músculos y articulaciones adoloridas, diarrea, mareos, desmayos, dolor de garganta, mucha fiebre repentina, sarpullido parecido al que produce una quemadura de sol, vómito, o debilidad – avise a su profesional de salud.

¿CUÁL ES LA EFICACIA DE LA ESPONJA?

Dieciséis de cada **100** mujeres que nunca han tenido hijos y usan la **esponja** quedan embarazadas durante el primer año de uso típico. **Nueve** quedarán embarazadas usando el método a la perfección. De cada **100** mujeres que han dado a luz y usan la esponja, **32** quedarán embarazadas durante el primer año de uso típico. **Veinte** de cada cien mujeres quedarán embarazadas usando el método a la perfección.

CÓMO CONSEGUIR LA ESPONJA Y CUÁNTO CUESTA

La esponja está disponible en centros de planificación familiar, farmacias, en línea, y en algunos supermercados.