

## Cervical Cap



## CUBIERTA CERVICAL

### ¿Qué es una cubierta cervical?

La cubierta cervical es un dispositivo de hule látex, en forma de un dedal, que se introduce adentro de la vagina y cubre el cuello uterino. La succión mantiene la cubierta en su sitio. La cubierta cervical proporciona una barrera para impedir la entrada de los espermatozoides al útero, y así previene la fertilización. Debe permanecer en su sitio por 8 horas después de cada coito. La cubierta cervical se usa con jaleas o cremas espermicidas. Como método anticonceptivo, la cubierta cervical tiene una efectividad del 84% al 91% para las mujeres que nunca han dado a luz. Es del 68% al 74% efectivo para las mujeres que sí han dado a luz. La cubierta cervical ofrece protección limitada contra infecciones de transmisión sexual, pero no protege contra el VIH/SIDA.

### Uso

La efectividad de la cubierta cervical depende de cómo le queda de medida. Las cubiertas vienen en diferentes tamaños para acoplarse a diferentes mujeres. Se hace el ajuste en la clínica. Cuando le midan el tamaño inicialmente, su proveedor médico le enseñará como introducirse la cubierta cervical.

Una cubierta cervical se puede quedar en su sitio hasta 48 horas. Practique introducirse y quitarse la cubierta cervical con su pareja antes de la estimulación sexual inicial. Puede ser un poco torpe al principio, pero con la práctica su uso se hace más fácil. No se recomienda usar la cubierta cervical durante sus periodos menstruales.

### Inserción

Prepare la cubierta cervical llenándola alrededor de una tercera parte con espermicida. Tenga cuidado de no regar la orilla con espermicida. Demasiado espermicida puede provocar que la cubierta se resbale de su cuello uterino. Si tiene sexo oral, puede limpiar el espermicida en exceso de su vulva. El espermicida puede tener un mal sabor.

Para introducir la cubierta cervical, encuentre una posición cómoda. Intente pararse con un pie en una silla, sentarse con las rodillas separadas, o acostarse con las rodillas dobladas. Use una mano para separar los labios. La otra mano puede apretar las orillas de la cubierta cervical e introducir la cubierta hasta donde alcance en su vagina. Con su dedo empuje la cubierta sobre el cuello uterino. Puede sentir alrededor de las orillas de la cubierta para asegurarse de que el cuello uterino esté cubierto. Para asegurar que su cubierta haya obtenido la succión correcta, júlela y pinchela

un poco suavemente. Debe sentir un poco de resistencia.

### Cómo sacarla

Después del coito, espere ocho horas para sacar la cubierta cervical. Puede usar un dedo para soltar la succión a la orilla de la cubierta y después jale la cubierta fuera de su vagina. Si se le hace difícil alcanzar la cubierta, póngase de cuclillas y empuje hacia abajo.

### Sepa usted

El riesgo más alto de embarazo ocurre durante los primeros meses en que las mujeres usan la cubierta cervical. Para aumentar la efectividad durante estos meses, y en cada ocasión que tenga una nueva pareja, revise la posición de la cubierta antes y después de tener relaciones para asegurarse de que se quede en su sitio. Si la cubierta se mueve durante el coito, considere tomar el Anticonceptivo de Emergencia.

### El cuidado

No se haga enjuagues vaginales ni use lubricantes aceitosos cuando tenga la cubierta puesta. Los enjuagues vaginales debilitan el espermicida y los lubricantes con aceite como la Vaselina o los aceites comestibles, pueden dañar la cubierta. Después de usarla, lave la cubierta cervical con jabón suave y agua tibia. Para prevenir olores remoje la cubierta en jugo de limón y agua, y mantenga la cubierta seca entre usos. Para asegurarse de que la cubierta siga efectiva, regularmente revise su condición. Puede sostenerla en contra de la luz o llenarla con agua para ver si tiene agujeros.

### Reajustes

Dar a luz o tener un aborto puede afectar la medida de la cubierta cervical. Tras dar a luz o tener un aborto, se recomienda que las mujeres procuren que su proveedor médico les revise la medida de su cubierta.

### Su salud

La cubierta cervical no se recomienda para las mujeres que hayan tenido el Síndrome de Shock Tóxico.

### Efectos secundarios

Algunas mujeres pueden experimentar reacciones alérgicas a raíz del hule de la cubierta o del espermicida que usan. Si esto le pasa y su espermicida contiene nonoxynol-9, intente usar otro espermicida sin este químico.

(Por favor vea el reverso para mas información)

### Ventajas

- ◆ Puede insertarla varias horas antes de la estimulación sexual.
- ◆ Fácil de cargar, cómoda.
- ◆ No altera su ciclo menstrual.
- ◆ No afecta su fertilidad en el futuro.
- ◆ Puede ayudarle a que conozca mejor su propio cuerpo.

### Desventajas

- ◆ No protege contra el VIH/SIDA.
- ◆ Requiere una medida en la clínica.
- ◆ Hay mujeres para las cuales no hay medida.
- ◆ Puede ser difícil de introducir y remover.
- ◆ Puede soltarse durante el coito.
- ◆ Posibles reacciones alérgicas.

### Anticonceptivo de Emergencia

Se puede prevenir el embarazo *después* de haber tenido relaciones sexuales, tomando Píldoras Anticonceptivas de Emergencia (EC por sus siglas en inglés). Plan B y otras marcas de pastillas anticonceptivas regulares se pueden usar como EC. Este método se puede tomar a más tardar 120 horas después de haber tenido relaciones sin protección, para prevenir el embarazo. Funciona proporcionándole al cuerpo un corto y alto estallido de hormonas sintéticas que alteran los patrones hormonales necesarios para un embarazo. En el Estado de Washington puede conseguir las EC directamente de la farmacia. Para encontrar el proveedor de EC más cerca de su casa, llame a la línea telefónica gratuita de 24 horas **EC Hotline** al **1-800-584-9911**. Se habla inglés y español o visite su sitio web [www.NOT-2-LATE.com](http://www.NOT-2-LATE.com).

### Su cuello uterino

El cuello uterino es la apertura del útero por donde pasan su menstruación, los bebés y los espermatozoides. También es la apertura por donde se hacen los abortos. Los métodos anticonceptivos en forma de barrera, incluyendo la cubierta cervical, el diafragma y el condón femenino o masculino, funcionan cubriendo el cuello uterino y previniendo la entrada de espermatozoides al útero. Los métodos anticonceptivos hormonales, incluyendo los anticonceptivos orales, Norplant, Depo Provera y Lunelle, afectan las secreciones mucosas alrededor de la apertura del cuello uterino y hacen que el éste resista más al espermatozoides.

El cuerpo de las mujeres normalmente produce estas hormonas que cambian el cuello uterino durante su ciclo menstrual. Puede aprender más sobre su cuello uterino usando un espéculo para realizarse un examen a sí misma. Para instrucciones y para obtener un espéculo, pregúntele a su proveedor clínico o visite el sitio web de Cedar River Clinics.

### Recursos adicionales

Cedar River Clinics: [www.CedarRiverClinics.org](http://www.CedarRiverClinics.org)

Feminist Women's Health Center: [www.FWHC.org](http://www.FWHC.org)

Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas:  
[www.ourbodiesourselves.org/ncnv.htm](http://www.ourbodiesourselves.org/ncnv.htm)

Anticonceptivo de Emergencia: [www.NOT-2-LATE.com](http://www.NOT-2-LATE.com)

Información sobre anticonceptivos: [www.saludhoy.com](http://www.saludhoy.com)

Infecciones de transmisión sexual:  
[www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/sexuallytransmitteddiseases.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/sexuallytransmitteddiseases.html)

[www.fhi.org/sp/Topics/STI.htm](http://www.fhi.org/sp/Topics/STI.htm)