

# ESPONJA ANTICONCEPTIVA

Método anticonceptivo de barrera que ayuda a prevenir embarazos.  
Es segura, fácil de usar y no contiene hormonas.

## EFFECTIVIDAD

Mujeres que no han dado luz: **91%**

Mujeres que ya han tenido partos: **80%**

## PRECIO ESTIMADO (MXN)

Esponjas individuales: **\$150 MXN - €350 MXN**

Paquetes de 3 a 5 unidades: **\$400 MXN - \$900 MXN**

## ¿QUÉ ES LA ESPONJA ANTICONCEPTIVA?

Es un método de barrera suave y flexible que contiene espermicida. Se coloca en la vagina para cubrir el cuello uterino e impedir que los espermatozoides lleguen al óvulo.



- ✓ No contiene hormonas.
- ✓ Reutilizable: puede usarse hasta por 24 horas.
- ✓ Debe usarse siempre con espermicida.

## ¿CÓMO SE COLOCA?

- 1  Lávate bien las manos.
- 2  Humedece la esponja y exprímela suavemente.
- 3  Aplica espermicida en la esponja como se indica en el empaque.
- 4  Con los dedos, comprime la esponja e introdúcela en la vagina, empujándola hasta cubrir el cuello uterino.
- 5  Asegúrate de que cubra completamente el cuello uterino.

**i** Colócala justo antes de la relación sexual.

## ¿CÓMO SE QUITA?

- 1  Lávate bien las manos.
- 2  Introduce un dedo en la vagina y engancha el lazo de la esponja.
- 3  Jala suavemente para retirarla.
- 4  Lávala con agua y jabón neutro, enjuégala bien y déjala secar al aire antes de guardarla.

## ¡ IMPORTANTE

Retírala como máximo 24 horas después de la relación sexual.

## CONSIDERACIONES IMPORTANTES

- ✓ Úsala cada vez que tengas relaciones sexuales.
- ✓ Puedes dejarla colocada hasta por 24 horas (máximo).
- ✓ No la uses si tienes infección vaginal, irritación o alergia al látex.
- ✓ Consulta a un profesional de la salud si tienes dudas.
- ✓ No protege contra ITS, usa condón para mayor protección.

## VENTAJAS

-  Fácil de conseguir y usar.
-  Reutilizable y económica.
-  Actúa de inmediato.
-  Sin efectos hormonales.

## BENEFICIOS DE LA ESPONJA ANTICONCEPTIVA

-  Método de barrera seguro y efectivo cuando se usa correctamente.
-  Efectiva incluso sin receta médica.
-  Fácil de colocar y retirar.
-  Opción económica y reutilizable.
-  Consulta a un profesional de la salud para elegir el método ideal para ti.