



Esponja anticonceptiva vaginal

Esta esponja anticonceptiva vaginal de 24 horas está indicada para la prevención del embarazo.

Folleto de información para las usuarias Su guía personal

Antes de usar la esponja Today®, lea detenidamente la etiqueta de información del medicamento impresa en la caja y este folleto en su totalidad. Si se usa correctamente conforme a las instrucciones de la etiqueta y el diagrama que aparecen en la contraportada del folleto, la esponja Today® puede ser un método anticonceptivo seguro, eficaz y cómodo.

INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA LAS USUARIAS

Si usted no tiene experiencia previa en el uso de productos anticonceptivos vaginales, consulte con un médico, profesional de la salud o centro de planificación familiar para que le recomienden cómo usar este producto correctamente. Si tiene alguna pregunta sobre el método anticonceptivo que más le conviene, consulte con un médico, profesional de la salud o centro de planificación familiar, especialmente en los siguientes casos:

- si le dijeron que usted no debe quedar embarazada;
- si ha dado a luz en el pasado.

Ningún producto anticonceptivo puede evitar el embarazo todo el tiempo. En la tabla Tasas de embarazo según el método anticonceptivo encontrará una comparación de las tasas de embarazo.

Ningún método anticonceptivo está exento de efectos secundarios ni es adecuado para todas las mujeres. Para averiguar el método que más le conviene, consulte con un profesional de la salud.

Para producir los mejores resultados, los métodos de barrera, como la esponja o los preservativos, deben emplearse correctamente durante todos los actos sexuales.

Tasas de embarazo según el método anticonceptivo (en 1 año de uso)

En los estudios clínicos realizados con la esponja Today®, las tasas de embarazo por cada 100 mujeres durante el primer año de uso fueron:

- **aproximadamente 1 de cada 10 mujeres (9-11%) quedó embarazada al utilizar este producto correctamente todo el tiempo;**
- **la posibilidad de un embarazo aumentó a 1 de cada 7 mujeres (13-16%) cuando este producto no se usó correctamente.**

En la tabla siguiente se indica el número aproximado de embarazos que podrían producirse en 100 mujeres que usan determinado método anticonceptivo durante un año.

Tasas de embarazo según el método anticonceptivo

Número de embarazos que se producirán en 100 mujeres durante el primer año de uso

Tabla A

Más eficaz (menor número de embarazos)	Método	Número de embarazos que se producirán en 100 mujeres durante 1 año de uso típico ¹
↑	<ul style="list-style-type: none"> • Esterilización (masculina o femenina) • Dispositivos intrauterinos (DIU) 	Menos de 1
	<ul style="list-style-type: none"> • Métodos hormonales • Implante 	Menos de 1
	<ul style="list-style-type: none"> • Inyección 	3
	<ul style="list-style-type: none"> • Píldora • Parche • Anillo vaginal 	8
	<ul style="list-style-type: none"> • Preservativos masculinos (usados sin espermicida) 	15
	<ul style="list-style-type: none"> • Protector Lea's Shield (usado con espermicida) 	15 ²
	<ul style="list-style-type: none"> • Diafragma (usado con espermicida) 	16
	<ul style="list-style-type: none"> • Esponja vaginal (contiene espermicida)² • Capuchón cervical (usado con espermicida) <ul style="list-style-type: none"> ➤ 16 en mujeres que nunca han tenido hijos ➤ 32 en mujeres que han tenido uno o más hijos 	16 - 32
	<ul style="list-style-type: none"> • Preservativo femenino 	21
	↓ Menos eficaz (mayor número de embarazos)	<ul style="list-style-type: none"> • Retirada ("marcha atrás" o coito interrumpido) • Planificación familiar natural (calendario, temperatura, moco cervical)
<ul style="list-style-type: none"> • Espermicidas solos (gel, crema, espuma, película, supositorios) 		29
<ul style="list-style-type: none"> • Ningún anticonceptivo 		85

¹ “Uso típico” significa un uso que no llega a ser perfecto. Algunas veces las mujeres no usan un método correctamente o en cada acto sexual.

² Datos del producto obtenidos de ensayos clínicos y presentados a la FDA.

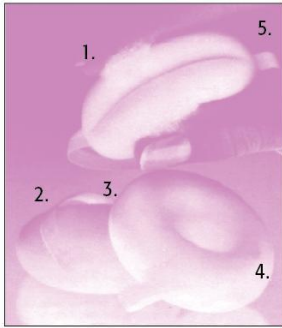
Datos adaptados de: Trussell J. Contraceptive Efficacy. En Hatcher RA, Trussell J, Stewart F y cols. Contraceptive Technology: 19.^a edición actualizada. Nueva York, NY: Ardent Media, 2007.

1. GENERALIDADES DEL PRODUCTO

A. ¿Qué es la esponja anticonceptiva Today y cómo funciona?

Este producto anticonceptivo es una esponja blanda y desechable de espuma de poliuretano que contiene 1000 mg de nonoxinol 9, el cual mata a los espermatozoides al contacto. La esponja se introduce en la vagina y, mientras esté en su posición, brinda protección contra el embarazo durante 24 horas. Siempre y cuando la esponja permanezca en su lugar en vagina, no es necesario agregarle cremas o jaleas espermicidas aunque se repita el acto sexual.

Si se usa de la forma indicada, la esponja Today® evita el embarazo de tres maneras: 1) el nonoxinol 9 presente en la esponja Today® mata a los espermatozoides antes de que puedan llegar hasta el óvulo; 2) la esponja Today® bloquea el cuello uterino (orificio de entrada al útero) y de esta forma impide la entrada de los espermatozoides en el útero, y 3) la esponja Today® atrapa y absorbe los espermatozoides.



1. El nonoxinol 9 que está dentro de la esponja se libera gradualmente durante un período de 24 horas.
2. La esponja blanda de espuma de poliuretano está formulada para producir una sensación parecida a la del tejido vaginal normal.
3. El lazo de cinta con diseño especial está conectado a una red interior que le imparte la máxima fuerza para la extracción de la esponja.
4. La concavidad con contorno anatómico cubre el cuello uterino y ayuda a colocar la esponja correctamente.
5. La forma del exterior de la esponja se ha diseñado cuidadosamente para ser fácil de insertar.
6. Guarde la esponja Today® a una temperatura entre 20 y 25 °C (68 y 77 °F).

B. ¿Cómo puedo mejorar la eficacia de la esponja anticonceptiva vaginal Today?

Ningún método anticonceptivo puede brindar protección confiable si no se usa correctamente una y otra vez.

Para aumentar la protección contra el embarazo, quizás le convenga usar otro método anticonceptivo además de la esponja, especialmente durante los primeros meses mientras se familiariza con su modo de usarla.

Su uso correcto de la esponja Today® aunado al uso correcto de un preservativo de látex por parte de su pareja puede brindarle protección adicional contra el embarazo.

C. ¿Qué tan fácil es usar la esponja vaginal anticonceptiva Today?

Este producto está diseñado para ser cómodo y fácil de usar así como para evitar la interrupción de su encuentro sexual, porque puede introducirse hasta 24 horas antes de que se inicien las relaciones. La protección comienza de inmediato y dura 24 horas incluso con múltiples actos sexuales. La esponja debe permanecer en su posición al menos durante 6 horas después del último acto sexual, pero no se debe dejar dentro de la vagina por más de 30 horas.

A cualquier mujer que pueda usar un tampón le será fácil usar la esponja, que no requiere ningún ajuste especial ni receta médica.

2. ADVERTENCIAS

- **Exclusivamente para uso vaginal.**
- **No apta para uso rectal (anal).**

Síndrome del shock tóxico: Se han notificado casos de síndrome del shock tóxico (SST) en mujeres que usan anticonceptivos de barrera, entre ellos la esponja. El SST es una enfermedad poco frecuente pero grave que puede causar la muerte.

Las señales de advertencia del SST son fiebre, náuseas, vómitos, diarrea, dolor muscular, mareos, desfallecimiento o un sarpullido parecido a una quemadura del sol en la cara o el cuerpo. Si usted tiene cualquiera de estas señales, extraiga la esponja y consiga asistencia médica de inmediato. Podrá evitar el riesgo de contraer el SST asociado a la esponja si no usa este producto.

Advertencia sobre enfermedades de transmisión sexual (ETS): Este producto **no** ofrece protección contra el VIH/SIDA ni ninguna otra ETS, y puede aumentar el riesgo de contraer el VIH de una pareja infectada.

No utilice este producto:

- durante las primeras seis semanas después de dar a luz;
- si alguna vez ha tenido el síndrome del shock tóxico;
- durante su menstruación;
- si usted o su pareja sexual tienen el VIH/SIDA. Si no sabe si usted o su pareja sexual tiene la infección, elija otro método anticonceptivo;
- si es alérgica a los sulfitos. Este producto contiene metabisulfito de sodio, el cual puede provocar graves reacciones alérgicas en algunas personas;
- si alguna vez ha tenido una reacción alérgica al nonoxinol 9 o a este producto.

Consulte con un médico antes de usar este producto si:

- recientemente tuvo un aborto espontáneo o inducido;
- le han dicho que usted no debe quedar embarazada;
- tiene alguna afección de la vagina o el útero, como un tabique vaginal o prolapso uterino, que podrían interferir en el funcionamiento del producto;
- tiene señales de embarazo, como un retraso en su menstruación;
- tiene una nueva pareja, varias parejas sexuales o relaciones sin protección. El uso frecuente (más de una vez al día) de este producto puede causar irritación vaginal, lo cual puede aumentar el riesgo de contraer el virus del SIDA (VIH) u otras ETS de parejas infectadas. Consulte con un médico o profesional de la salud para averiguar el método anticonceptivo más adecuado para usted.

Al usar este producto

- quizás le aparezca una irritación (ardor, picazón o erupción) en la vagina.

Deje de usar este producto y consulte con un médico si

- usted o su pareja presentan ardor, picazón, erupción u otra irritación de la vagina o el pene;
- usted o su pareja tienen dificultad o dolor al orinar;
- usted tiene dolor abdominal, fiebre, escalofríos o flujo vaginal maloliente;
- usted queda embarazada.

Mantenga este producto fuera del alcance de los niños. En caso de ingestión, consiga asistencia médica o comuníquese con un centro de control de intoxicaciones inmediatamente. (Para la mayoría de las personas, la ingestión de pequeñas cantidades de espermicida solo no debería ser perjudicial.)

3. INSTRUCCIONES

Antes de usar este producto, consulte en la contraportada de este folleto el diagrama con instrucciones para insertar y extraer la esponja.

- Lávese las manos antes del uso.

- Retire la esponja de la bolsa.
- Moje bien la esponja con agua limpia, luego exprímala suavemente varias veces hasta hacer mucha espuma.
- Con el lado ahuecado de la esponja hacia arriba, doble la esponja e introdúzcala profundamente en la vagina tal como se muestra en el diagrama (vea la sección 9). El lazo de cinta debe estar en la parte inferior, para facilitar la extracción.
- La protección comienza de inmediato y dura 24 horas incluso con múltiples actos sexuales.
- Espere al menos 6 horas después del último acto sexual antes de extraer la esponja.
- **No deje la esponja en la vagina durante más de 30 horas, porque eso puede aumentar el riesgo de irritación y graves infecciones vaginales.**
- **No vuelva a utilizar la esponja.**
- Si tiene dificultades con la extracción o si retira solo una parte de la esponja de la vagina, llame a la línea de asistencia para productos de Mayer Labs al **1-877-494-2525** o comuníquese inmediatamente con un profesional de la salud.
- No se haga irrigaciones vaginales mientras tenga la esponja puesta dentro de la vagina.

No es necesario que se haga irrigaciones vaginales pero, si desea hacerlo, espere al menos 6 horas desde su último acto sexual y extraiga la esponja antes de proceder.

4. EXCIPIENTES

Ácido benzoico, ácido cítrico, citrato diácido de sodio, metabisulfito de sodio, ácido sórbico y agua en una esponja de espuma de poliuretano.

5. INFORMACIÓN ADICIONAL

- Varios estudios han suscitado preocupaciones de seguridad sobre la posibilidad de que el espermicida nonoxinol 9 irrite la vagina y el recto. Este tipo de irritación, que puede ser asintomática, puede aumentar el riesgo de contraer el VIH/SIDA de una pareja infectada.
- El nonoxinol 9 se puede usar como anticonceptivo con o sin un preservativo en relaciones con una sola pareja que no esté infectada con el VIH y que no tenga otras parejas sexuales ni factores de riesgo de VIH.
- Si se usan correctamente en cada acto sexual, los preservativos de látex reducen en gran medida (aunque no lo eliminan) el riesgo de transmitir el VIH, que es el virus que causa el SIDA, y otras ETS, así como de contraer estas enfermedades de parejas infectadas.
- Use un preservativo de látex sin nonoxinol 9 si usted o su pareja sexual tiene VIH/SIDA, varias parejas sexuales u otros factores de riesgo de VIH.
- Si tiene preguntas sobre los mejores métodos para la prevención del embarazo y de las ETS, consulte con un profesional de la salud.
- Guarde este producto a 20-25 °C (68-77 °F).

6. OTRAS PREGUNTAS QUE USTED PODRÍA TENER

A. ¿De qué manera puedo reducir el riesgo de contraer infecciones graves, como las enfermedades de transmisión sexual (ETS)?

- Antes de usar este producto, lea las secciones Advertencia e Información adicional.
- Quizás le convenga consultar con un médico o profesional de la salud para que le recomiende cómo reducir el riesgo de contraer ETS, especialmente si tiene una nueva pareja sexual o varias parejas sexuales.
- El uso correcto de preservativos de látex por su pareja en cada acto sexual ayudará a reducir el riesgo de transmitir el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) y el síndrome de la inmunodeficiencia adquirida (SIDA) así como muchas otras enfermedades de transmisión sexual.
- No deje la esponja dentro de la vagina durante más de 30 horas.
- Asegúrese de extraer la esponja entera de la vagina.
- Lávese las manos antes de insertar y extraer la esponja.

B. ¿Puedo usar la esponja Today® durante la menstruación?

- La esponja Today® no se debe usar durante la menstruación. Se han notificado casos de síndrome del shock tóxico en mujeres que estaban usando la esponja durante la menstruación.

C. ¿Puedo tener una reacción alérgica u otros efectos secundarios a causa de la esponja Today®?

- Si alguna vez ha tenido una reacción alérgica grave a los sulfitos, no utilice este producto puesto que contiene metabisulfito de sodio.

- Un pequeño número de hombres y mujeres podrían ser sensibles al espermicida nonoxinol 9 presente en este producto, y usted no debe usar la esponja si le causa irritación persistente. De las mujeres que participaron en los ensayos clínicos, alrededor de 2-3% dejaron de usar la esponja porque les causó picazón, irritación o erupción, y 1-3% dejaron de usarla porque presentaron reacciones alérgicas.

D. ¿Qué pasa si la esponja Today® desprende algún olor?

- Es improbable que usted sienta algún olor mientras tenga la esponja Today® puesta. Si hay un olor perceptible cuando usted se quita la esponja, no se preocupe. Cualquier material que se coloque en la vagina ocasionalmente produce algún olor cuando se expone al flujo vaginal normal y al semen.

E. ¿Puedo ponerme la esponja Today® después del acto sexual?

- No, la esponja debe colocarse antes de que comience el acto sexual. Una vez que el pene entre en la vagina, la probabilidad de embarazo aumenta porque podría haber escapes de espermatozoides sin que ocurra la eyaculación; además, durante la eyaculación los espermatozoides llegan a las trompas de Falopio aún más rápido.

F. ¿Cómo se mantiene la esponja Today® en su posición? ¿Puede perderse la esponja dentro de mi cuerpo?

- La esponja Today® se mantiene en su posición por la acción de los músculos de la parte superior de la vagina. La concavidad con forma de copa de la esponja ayuda a mantenerla en su posición directamente sobre el cuello uterino.

El orificio entre la vagina y el útero es demasiado pequeño como para que la esponja lo atraviese. No hay ningún otro orificio normal en la vagina que pueda permitir el acceso a cualquier otra parte del cuerpo.

G. ¿Se puede romper la esponja Today® mientras está en su posición?

- La esponja Today® no debería romperse con los movimientos musculares normales dentro de la vagina o incluso durante el acto sexual. Sin embargo, debe tener cuidado de perforar la esponja con una uña al insertarla o extraerla. Es posible que el material de la esponja se separe o desprenda levemente en los puntos de tensión alrededor del lazo de cinta o en el centro de la concavidad; sin embargo, estas pequeñas separaciones no afectan de modo alguno la acción anticonceptiva de la esponja Today®.

H. ¿Qué debo hacer si tengo dificultades para extraer la esponja Today®?

- Si tiene dificultades para extraer la esponja o piensa que todavía tiene partes de la esponja dentro de la vagina, siga cuidadosamente las instrucciones de extracción que aparecen en la contraportada de este folleto. Si todavía tiene dificultades para extraer la esponja, llame a la línea de asistencia para productos de Mayer Labs al **1-877-494-2525** o comuníquese inmediatamente con un profesional de la salud.

I. ¿Puede mi pareja sentir la esponja Today® durante el acto sexual?

- La esponja Today® está diseñada para ser suave y cómoda, y produce la misma sensación que el tejido vaginal normal. Algunos hombres sienten la esponja durante el acto sexual, pero generalmente no les resulta desagradable.

J. ¿Puedo dejarme puesta la esponja Today® cuando hago natación o me baño?

- Sí, estas actividades no tienen ningún efecto en la esponja Today®.

K. ¿Es la esponja Today® igual de eficaz que la píldora o el DIU?

- No, la esponja Today® no tiene la misma eficacia que la píldora o el DIU. Consulte la tabla Tasas de embarazo según el método anticonceptivo.

L. ¿Puedo usar la esponja Today® más de una vez?

- No. Use la esponja Today® según las instrucciones y deséchela en la basura después de usarla. No la tire en el inodoro.

¿Tiene preguntas adicionales o comentarios?

Llame gratis al 1-877-494-2525 de lunes a viernes entre las 8 a.m. y las 5 p.m., hora local del Pacífico.

[Today Sponge Logo]

[Mayer Labs logo]

Fabricado para:

Mayer Laboratories, Inc.

1950 Addison Street, Berkeley, CA 94704, EE. UU.

www.TodaySponge.com / 1-877-494-2525

Hecho en EE. UU.

© 2011 Mayer Laboratories, Inc

PN55300_V1_06-07-11_pg1.ai

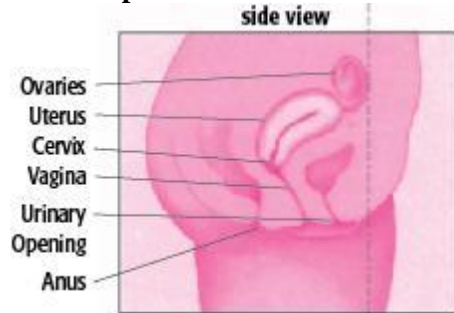
PKG00910

7. Puntos importantes que recordar

- Si no está segura de cómo usar la esponja anticonceptiva vaginal Today, solicite ayuda de un médico, profesional de la salud o centro de planificación familiar.
- Para evitar que le entren microbios en la vagina, lávese siempre las manos antes de manipular la esponja Today® y antes de introducir los dedos en la vagina.
- Es muy importante mojar la esponja Today® con agua limpia, ya que esto es lo que activa el espermicida. Notará que se forma una ligera espuma y que la esponja se vuelve jabonosa. No enjuague la esponja para tratar de quitar la espuma.
- Podrá insertar la esponja anticonceptiva vaginal Today en cualquier momento de las 24 horas anteriores al inicio del acto sexual. Puede tener relaciones inmediatamente después de insertar la esponja.
- La esponja Today® contiene una cantidad de espermicida suficiente para varios actos sexuales dentro de un período de 24 horas.
- No es necesario que use la esponja las 24 horas completas; lo indispensable es que se la deje puesta 6 horas después del último acto sexual.
- Si tiene relaciones después de que haber tenido puesta la esponja durante 24 horas, déjela en su posición durante 6 horas más después del acto sexual antes de quitársela. La esponja Today® no debe dejarse dentro de la vagina durante más de 30 horas.
- Si tiene dificultades para extraer la esponja o la extrae solo parcialmente, llame a la línea de asistencia para productos de Mayer Labs al **1-877-494-2525** o comuníquese inmediatamente con un profesional de la salud.

8. Información básica sobre el aparato reproductor

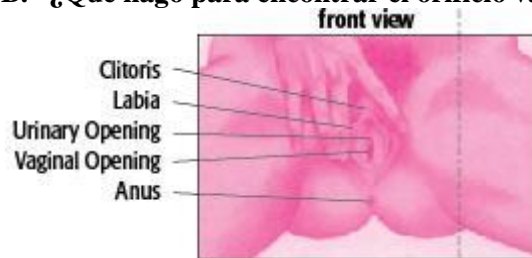
A. Para poder usar este método eficazmente, es importante que usted entienda su anatomía.



Ovarios, Útero, Cuello uterino, Vagina, Orificio urinario, Ano.

La esponja anticonceptiva vaginal Today se inserta a través del orificio vaginal y se coloca en la parte más profunda de la vagina, justo debajo del cuello uterino. El cuello uterino, que está situado en el extremo inferior del útero, tiene un pequeño orificio a través del cual pasan los espermatozoides para llegar al óvulo y fecundarlo.

B. ¿Qué hago para encontrar el orificio vaginal?

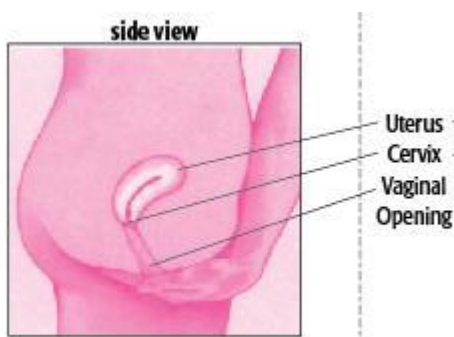


vista frontal

Clítoris, Labios, Orificio urinario, Orificio vaginal, Ano.

Siéntese al borde de una silla con las rodillas separadas. Coloque una buena fuente de luz delante de usted, aproximadamente a un brazo de distancia y, con un espejo, examínesse la región entre los labios vulvares exteriores. El orificio vaginal se encuentra entre los labios, justo debajo del pequeño orificio urinario y entre 2 y 5 cm debajo del clítoris.

C. ¿Qué hago para encontrar el cuello uterino?

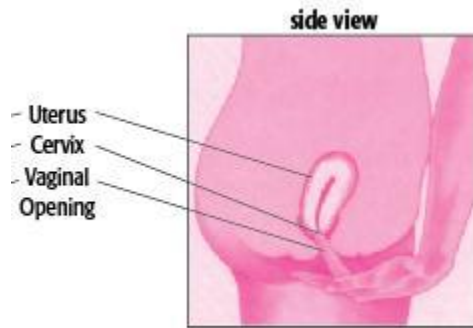


vista lateral

Útero, Cuello uterino, Orificio vaginal

Es más fácil encontrar el cuello uterino si se agacha. Introduzca el dedo suavemente en la vagina, extendiéndolo en un ángulo hacia adentro hasta encontrar la superficie del cuello uterino, que es firme y redondeada. Al tacto, la superficie se parece a la punta de la nariz. En algunos casos es difícil de localizar, por lo que hay que explorar un poco para poder encontrarlo.

D. Técnica de empuje



Útero, Cuello uterino, Orificio vaginal

Para localizar el cuello uterino más fácilmente, puede hacerlo descender y acercarlo al orificio vaginal mediante la técnica de empuje. Respire hondo, contraiga los músculos pélvicos y empuje como si estuviera evacuando. Ahora debería ser capaz de localizar el cuello uterino justo encima del orificio vaginal. Esta técnica también resulta útil para extraer la esponja.

9. Cómo insertar la esponja anticonceptiva vaginal Today

A. Procedimiento de inserción

La esponja puede insertarse en cualquier momento de las 24 horas anteriores al acto sexual.

1. Retire la esponja de la bolsa plástica hermética y sosténgala en una mano, con el lado ahuecado hacia arriba. El lazo debe colgar debajo de la esponja.



2. Moje bien la esponja con agua corriente limpia. El agua activa el spermicida.



3. Exprima la esponja suavemente varias veces hasta hacer mucha espuma. Asegúrese de no exprimir la esponja hasta el punto de que se seque. (La esponja debe estar jabonosa para la inserción.)



4. Doble los lados de la esponja hacia arriba y manténgala sujetada con un dedo en cada lado. La esponja debe tener una forma larga y estrecha. Asegúrese de que el lazo de cinta cuelgue debajo de la esponja entre un extremo del pliegue y el otro, tal como se muestra.



5. Doble la muñeca y oriente el extremo de la esponja doblada hacia la vagina. Asegúrese de que el pliegue sea visible cuando lo mira desde arriba y que el lazo de cinta cuelgue en la parte inferior de la esponja.



6. Estando de pie, agáchese ligeramente y separe las piernas. Con su mano libre, separe los labios de la vagina. También puede poner un pie sobre un banco o silla, sentarse con las piernas cruzadas o acostarse. La posición de semicuclillas parece ser óptima para muchas mujeres. Deslice la esponja a través del orificio de la vagina y empújela hasta donde le lleguen los dedos. Deje que la esponja se deslice entre sus dedos para penetrar más a fondo en la vagina.



7. Con uno o dos dedos, empuje la esponja suavemente dentro de la vagina hasta que no pueda seguir avanzando. *Tenga cuidado de no perforar la esponja con una uña.* Deslice un dedo alrededor del borde de la esponja para comprobar su posición y asegurarse de que el cuello uterino no esté expuesto. Debe ser capaz de sentir el lazo de cinta.

B. Preguntas sobre la inserción de la esponja Today®.

1. ¿Cómo sé si la esponja Today® está en la posición correcta?

Si sigue las instrucciones de este folleto, la esponja Today® estará colocada correctamente en la parte superior de la vagina. Para comprobar la posición, basta con que deslice el dedo alrededor del borde de la esponja. Si el cuello uterino no está expuesto, significa que la esponja está en la posición correcta. Debe ser capaz de sentir el lazo de cinta. Si la esponja está fuera de su posición, simplemente vuelva a deslizarla a su sitio.

2. ¿Puede salirse sola la esponja Today® ?

Es improbable que la esponja Today® se salga sola. Sin embargo, es posible que durante la evacuación u otro movimiento de esfuerzo interno la esponja se desplace hacia el orificio de la vagina y tal vez se salga. Si sospecha que esto está pasando, basta con que se inserte el dedo en la vagina y empuje la esponja nuevamente a su posición. Si la esponja se cae en el inodoro, humedezca una esponja nueva e insértesela de inmediato. No tire la esponja usada por el inodoro; deséchela en la basura.

3. ¿Cómo se mantiene en su posición la esponja Today®?

La esponja Today® se mantiene en su posición por la acción de los músculos de la parte superior de la vagina. Además, la concavidad de la parte superior de la esponja ayuda a mantenerla en su posición directamente sobre el cuello uterino.

10. Cómo extraer la esponja anticonceptiva vaginal Today

A. Procedimiento de extracción

1. Espere siempre 6 horas después de su último acto sexual antes de extraer la esponja.
2. Coloque el dedo en la vagina y extiéndalo hacia adentro hasta encontrar el lazo de cinta. Si no puede sentir el lazo inmediatamente, contraiga los músculos pélvicos y empuje hasta sentirlo (consulte la sección 8D, “Técnica de empuje”). Enganche el dedo alrededor del lazo. (Si no ha encontrado el lazo, agarre la esponja con el pulgar y el dedo índice.)



3. Tire de la esponja lentamente y con cuidado hasta sacarla. Si los músculos vaginales parecen estar sujetando la esponja con fuerza, espere varios minutos y vuelva a intentarlo. Si se le sigue dificultando la extracción, practique el siguiente ejercicio para relajar los músculos vaginales: Contraiga los músculos vaginales lo más que pueda; espere 10 segundos, luego relájese y afloje los músculos. Repita el ejercicio. Conforme se va relajando, exhale lentamente mientras practica la técnica de empuje (consulte la sección 8D). Ahora extraiga la esponja mientras sigue relajándose.



4. Deseche la esponja en la basura. **No la tire por el inodoro.**

B. Procedimiento de extracción en situaciones especiales

1. Esponja atascada

No hay ninguna estructura en la vagina que interfiera en la extracción de la esponja. En presencia de tensión o presión muscular excesivamente fuerte, es posible que la esponja permanezca sujeta en la vagina con más tenacidad que de costumbre. En estos casos, le será posible extraer la esponja sin dificultad si relaja los músculos vaginales y practica la técnica de empuje (vea la sección 8D).

Si sigue sin poder extraer la esponja, quizás sea porque se ha adherido como una ventosa al cuello uterino. Para extraerla, será necesario que rompa ese sello de succión. Para hacerlo, introduzca un dedo entre *un lado* de la esponja y el cuello uterino para desprender la esponja y retirarla del cuello uterino. Una vez despegada, la esponja puede extraerse normalmente.

Si ninguna de las sugerencias anteriores le sirve de ayuda, consulte con su médico o centro de planificación familiar. Quizás le convenga llevar consigo varias esponjas Today® nuevas para que su asesor médico la ayude a perfeccionar su técnica de inserción y extracción.

2. Esponja en posición invertida

De vez en cuando una esponja se puede invertir en la vagina, lo cual hará difícil encontrar el lazo de cinta. Para encontrarlo, deslice el dedo alrededor del borde de la parte posterior de la esponja hasta sentir el punto de unión entre el lazo de cinta y la esponja.



Si no puede encontrar el lazo de cinta, simplemente agarre el borde de la esponja con el pulgar y el índice y extraígalas con cuidado. La técnica de empuje (sección 8D) permitirá agarrar la esponja más fácilmente.



3. Esponja rota

Al igual que un lente de contacto blando, la esponja Today® se debe manipular con cuidado. Si se tira del lazo de cinta con demasiada fuerza o rapidez durante la extracción, la esponja puede romperse.

El procedimiento para extraer una esponja rota es similar al que se usa cuando la esponja está invertida. Lo importante es extraer la esponja *lentamente*. Si sospecha que han quedado pequeños trozos de esponja dentro de la vagina, deslice un dedo alrededor de la bóveda superior de la vagina con un movimiento de barrido y desplácelo hacia el orificio vaginal para encontrar y extraer los fragmentos restantes. **Para reducir el riesgo de infección, es importante que extraiga de la vagina todas las partes de la esponja. Si tiene dificultades para extraer de la vagina partes de la esponja, llame a la línea de asistencia para productos de Mayer Labs al 1-877-494-2525 o comuníquese inmediatamente con un profesional de la salud.**

C. Preguntas sobre la extracción de la esponja Today®.

1. ¿Es necesario hacerse irrigaciones vaginales después de extraer la esponja Today®?

No, esto no es necesario. Si lo desea, puede hacerse un lavado vaginal después de extraer la esponja, pero no lo haga mientras la tenga puesta en la vagina. Y espere siempre 6 horas después del acto sexual antes de extraer la esponja.

2. ¿Puede perderse la esponja Today® dentro de mi cuerpo?

El orificio entre la vagina y el útero es demasiado pequeño como para que la esponja Today® lo atraviese. No hay ningún otro orificio normal en la vagina que pueda permitir el acceso a cualquier otra parte del cuerpo.

PN55300_ V1_06-07-11_pg2.ai
PKG00910