



PRODUCTOS *menstrual* DE GESTIÓN



LA COPA MENSTRUAL



Es un dispositivo médico de uso intravaginal cómodo y fácil de usar. Está hecha de TPE o silicona médica, materiales hipoalergénicos. Su vida útil es de 5 a 10 años, dependiendo del material y cuidado.

Hay tallas desde XS a XL y diferentes alturas de moldes en algunas marcas.

¡No es moda! Sus antecedentes inician desde 1867.

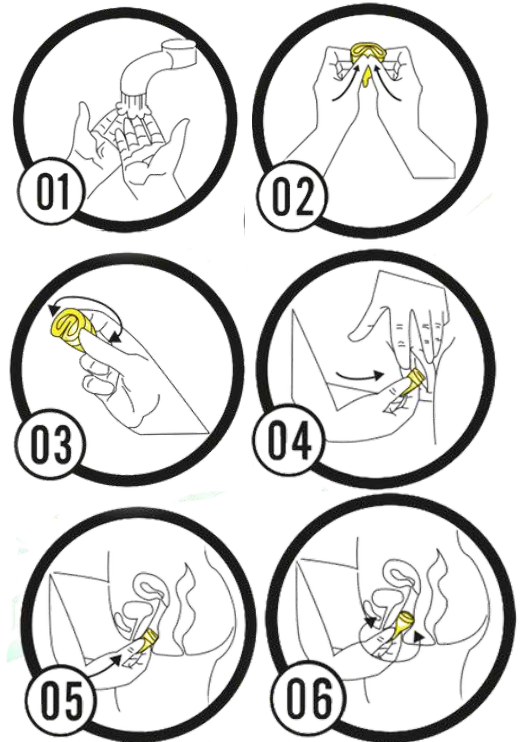
Recuerda lavar tus manos al manipular la copa.

Para su colocación,

1. Busca una posición cómoda.
2. Encuentra el doblez para tu copa que facilite su introducción y apertura.
3. Introduce tu copa menstrual. Puedes apoyarte de lubricante a base de agua.
4. Verifica que la copa esté abierta adentro. Puedes girarla o con un dedo verificar que no queden dobleces.

- El tiempo máximo de uso continuo es de 12 horas. Si es primera vez que la utilices, te recomendamos vaciarla más a menudo.
- Entre cambios, puedes enjuagarla únicamente con agua.
- Te recomendamos la esterilización al inicio de su uso, al finalizar y opcionalmente una vez al día.

MODO DE USO



¿CÓMO ELEGIR MI COPA?

Debes tomar en cuenta edad, cantidad de partos, de flujo, actividad física, profundidad vaginal, compleción física. Toma nuestro quiz en:



WWW.COPASMENSTRUALES.GT.COM/QUIZ



¿CÓMO ELEGIR MI COPA MENSTRUAL?

La base para tener una buena experiencia con la copa menstrual es elegir un molde adecuado para nosotras. Las marcas de copas menstruales pueden manejar incluso distintos moldes. El molde es la forma de la copa en general.



¿QUÉ DEBO TOMAR EN CUENTA?

ACTIVIDAD FÍSICA, MUSCULATURA PÉLVICA Y SENSIBILIDAD VAGINAL

Determinan la densidad de tu copa.

- Densidad alta (copas más duras) : Elígela si haces ejercicios de alto impacto y/o tienes un suelo pélvico trabajado.
- Densidad baja (copas suaves) : Elígela si tienes sensibilidad vaginal o dolor al haber penetración.
- Densidad mediana (ni muy suave ni muy dura) : Si no cumples con lo anterior, puedes elegir esta opción.

PROFUNDIDAD VAGINAL

Determina la altura de tu molde, que es diferente a la talla (ancho).

Para medir tu profundidad vaginal, introduce un dedo en la vagina hasta sentir tu cérvix. Se siente liso y como una donita. Busca un molde que no sea ni mayor ni menor a 1.5 cms de tu profundidad.

- Profundidad baja: moldes menores a 4 cms.
- Profundidad mediana: moldes entre 4 a 6 cms.
- Profundidad alta: moldes mayores a 6 cms.



EDAD

Determina (junto a la cantidad de partos) tu talla, pero no es el factor que tiene mayor influencia.

- Menos de 18 años: talla XS o teen
- Entre 20-30 años: tallas S o M
- Mayor de 30 años: talla L o XL

Distintas marcas tienen distintas medidas de ancho, por lo que podrías ser S en una marca y M en otra.

CANTIDAD DE PARTOS (O DE EMBARAZOS)

Tener un parto vaginal influye bastante, pero también los embarazos tienen efectos que tu suelo pélvico que pueden ser notorios si no se realiza una rehabilitación integral.

- Si tuviste un parto vaginal: tallas más grandes (L o XL)
- Cesáreas: Depende, tomando en cuenta lo anterior indicado. Pero podría subir una talla o no por el embarazo.
- Sin embarazos (o embarazos que llegaron a tercer trimestre): Guíate por la edad.

COMPLEXIÓN FÍSICA

En el caso hay un IMC debajo de 18, se puede sugerir una talla menos.

En el caso hay un IMC por encima de 35, se puede sugerir aumentar una talla.

Si no aplica, guiarse por edad y/o cantidad de partos.

CANTIDAD DE FLUJO

Determina la capacidad idónea de tu molde, pero es algo que puede considerarse como opcional.

La cantidad de flujo influirá en la cantidad de veces que debes vaciar tu copa.

Si tu flujo es abundante y no es posible para ti retirarla cada 3-4 horas, busca un molde de mayor capacidad.

- Flujo ligero: Moldes de capacidad regular. Vaciarías tu copa cada 8-12 horas.
- Flujo mediano: Moldes de capacidad regular. Vaciarías tu copa cada 6-8 horas.
- Flujo abundante: Con molde regular, vaciarías tu copa cada 3-4 horas. Con moldes de mayor capacidad, cada 6-8 horas.

AVERIGUA TU COPA IDEAL EN



Si tienes duda de qué molde o marca escoger, no dudes en escribirnos a @copasmenstrualesgt o 3055-6358



PREGUNTAS FRECUENTES

¿CÓMO SE RETIRA?

Previo a retirar tu copa menstrual, lava correctamente tus manos. El apéndice de la copa (su terminación) te ayudará a ubicarla. Una vez hayas encontrado la base de la copa, presiónala ligeramente para liberar el vacío y proceder a su retiro.

Retirar la copa menstrual jalándola del apéndice dificulta su extracción y hay más riesgo de derrames.

¿EL MATERIAL CAUSA ALERGIAS?

Están hechas mayormente de silicona de grado médico quirúrgico que evita la propagación de bacterias.

La silicona es inerte y estable a altas temperaturas, lo que la hace útil en gran variedad de aplicaciones industriales, como lubricantes, adhesivos, moldes, y en aplicaciones médicas y quirúrgicas, como prótesis valvulares, cardíacas, catéteres e implantes de mamas.

Esto garantiza que este material ha sido diseñado para usarse de forma segura dentro del cuerpo humano durante largos períodos de tiempo. La silicona de grado médico es hipoalérgica, no contiene látex ni contiene toxinas, y tampoco es porosa, por lo que es resistente al crecimiento bacteriano.

Existen copas menstruales que utilizan TPE. Los elastómeros termoplásticos, también conocidos como TPE ('thermoplastic elastomers) o "cauchos" termoplásticos, son una clase de polímeros o mezcla física de polímeros (generalmente un plástico y un caucho) que dan lugar a materiales con características termoplásticas y elastoméricas.

En la revisión de 38 estudios que realizó la Revista Colombiana de Ginecología se encontró que solo se presentó un caso de alergia al producto, por lo que hay muy baja probabilidad de que esto ocurra.

¿PUEDO USARLA TODOS LOS DÍAS DE MI PERÍODO?

La capacidad de la copa menstrual determina cuál es el máximo de flujo que puede recolectar, pero no existe un mínimo, por lo que puedes usarla todos los días de tu período siguiendo una rutina de higiene de la copa.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿PUEDO USARLA CON EL DIU?

Sí, puedes usarla con el dispositivo intrauterino. Como lo indica su nombre, éste va ubicado intra - útero y la copa menstrual se coloca en la vagina.



Sigue las recomendaciones para la extracción de la copa. Puedes solicitar a tu proveedor de salud que recorte los hilos para disminuir la probabilidad de retirar accidentalmente el DIU.

¿CUÁNDO SÉ QUE DEBO DE CAMBIAR MI COPA MENSTRUAL?

En promedio, al pasar 10 años, deberás cambiar tu copa. Aunque habrá copas que podrían durar 5 años (como las de TPE) y otras hasta 15 años, como las de silicona, mucho dependerá también de su cuidado y forma de esterilizar.

Algunas copas podría ser mejor cambiarlas cada 2 o 3 años.

Y otras habrá que cambiarlas:

- Si la hierves excesivamente o por tiempos muy prolongados.
- Si notas que empieza a tener grietas.
- Si después de meses sin utilizarla notas que está pegajosa, (puede ser que al no estar bien guardada la silicona se dañe).
-

Puedes seguir utilizando tu copa si se ha caído en el inodoro. Solo debes esterilizarla y listo.

¿DEBERÍA DE SENTIR LA COPA?

Durante sus primeros usos, es posible que percibas que la copa menstrual está colocada. Sin embargo, esta no debe de ser completamente incómoda.

En el caso sientas que la copa puede "salirse":

- Sube más tu copa a la hora de colocarla. Es posible que esté quedando muy abajo.
- Recorta el apéndice de la copa. Éste no debe de asomarse por la vulva. Toda la copa menstrual debe de quedar adentro y como ya lo revisamos, no es necesario para realizar la extracción de la misma.
- Si la sensación persiste, vuelve a medir tu profundidad vaginal para verificar que la altura de molde sea adecuada para ti.

ESTOY TENIENDO FUGAS...

¿QUÉ HAGO?



La copa menstrual crea un sello con las paredes vaginales, por lo que cuando está bien colocada, no se deberían de presentar fugas.

Para solucionar los derrames, debemos de verificar lo que está sucediendo y qué lo está causando.

SI TIENES FUGAS DESDE QUE TE COLOCAS LA COPA...

Es probable que se haya quedado algún dobléz y no esté sellando completamente. Al terminar su colocación, te recomendamos:

- Verificar con un dedo que no se sienta la copa doblada adentro.
- Girar la copa para que retome su forma.
- Tirar levemente del apéndice para verificar que no salga la copa sin mayor resistencia.
- Jalar la copa de manera circular y suave, y proceder a subirla nuevamente. Con este paso, nos aseguramos que la copa se ubique debajo del cérvix.

SI TIENES FUGAS AL PASAR UNAS HORAS DE TENER LA COPA PUESTA...

Es probable que al pasar las horas, tu copa llegue a su límite de capacidad y comiences a tener fugas.

En este caso, te recomendamos vaciar tu copa más seguido. Si te es imposible por tu estilo de vida, puedes escoger un molde de mayor capacidad.

SI TIENES FUGAS DESPUÉS DE SENTIR BURBUJEIO...

Esta señal es común cuando tu copa ha llegado a su límite de capacidad. Sigue las instrucciones anteriores. En el caso no se encuentre llena, puede significar que tu cérvix está abarcando espacio dentro de la copa menstrual. Te recomendamos escoger un molde más alto.

SI TIENES FUGAS LUEGO DE REALIZAR UN MOVIMIENTO...

Es posible que determine que necesitas una copa de mayor densidad para resistir a la fuerza de tus paredes vaginales. Revisa también que tu copa esté bien colocada.

SI YA INTENTASTE TODO LO ANTERIOR...

Reevalúa tus factores para escoger un molde adecuado para ti.

¿PUEDO USAR LA COPA...

SI NO HE INICIADO MI VIDA SEXUAL?

Vale la pena resaltar que el comienzo de tu vida sexual no lo determina el estado de tu himen. Para poder dejar fluir nuestro flujo menstrual, nuestro himen se encuentra ya perforado.



Usar la copa menstrual es una decisión personal. Tu himen podría sufrir algún desgarramiento al introducir la copa, pero esto también depende del tipo de himen que tengas. Evalúa los pros y contras de usar este producto.

PARA MANTENER RELACIONES SEXUALES?

Por la colocación vertical y el tipo de molde, no es posible mantener relaciones sexuales con penetración durante el uso de la copa menstrual.

PARA NADAR?

Debido al vacío que genera la copa, es posible realizar natación con ella. Con una buena colocación y el molde adecuado, no se deben de presentar fugas.

PARA DORMIR?

El tiempo máximo para tener colocada la copa sin vaciarla es de 12 horas, así que puedes usarla para dormir. Te recomendamos vaciar tu copa previo a acostarte y estar pendiente del horario que te dura la capacidad de la misma.

SI PRESENTO MUCHOS COÁGULOS?

La copa recolectará todo lo que quepa dentro de ella, esto incluye líquidos o semisólidos. Es probable que al presentar muchos coágulos, la copa se llene más rápido y debas vaciarla más a menudo.

TENGO SUELO PÉLVICO DEBILITADO?

El piso pélvico es un grupo de músculos y otros tejidos que forman una especie de cabestrillo o hamaca a través de la pelvis. En la mujer, mantiene el útero, la vejiga, los intestinos y otros órganos pélvicos en su lugar para que puedan funcionar adecuadamente.

Si presentas fugas de orina o una sensación de pesadez, es posible que puedas usar la copa menstrual con una densidad baja (una copa suave). Aunque si hay un grado severo de debilidad, podríamos sugerirte evaluar otro método.

LA COPA ES PARA TI SI

- Tienes la confianza de tocar tu cuerpo.
- Ya iniciaste tu vida sexual (aunque es un punto opcional).
- Te mueves mucho durante el día.
- No te da disgusto ver tu flujo.
- Tu flujo es de ligero a medio.



DISPONIBLE EN



WWW.COPASMENSTRUALES.GT.COM/



EL DISCO MENSTRUAL



Es un dispositivo médico de uso intravaginal similar a la copa menstrual, es cómodo y suele ser incluso más fácil de usar que la copa menstrual. Está hecho de silicona médica, material hipoalergénico. Su vida útil es de 3 a 5 años, dependiendo de su cuidado.

Puede encontrarse en unitalla o en tallas S y L, generalmente. En este último caso, suele influir cantidad de flujo e inflamación que pueda presentarse.

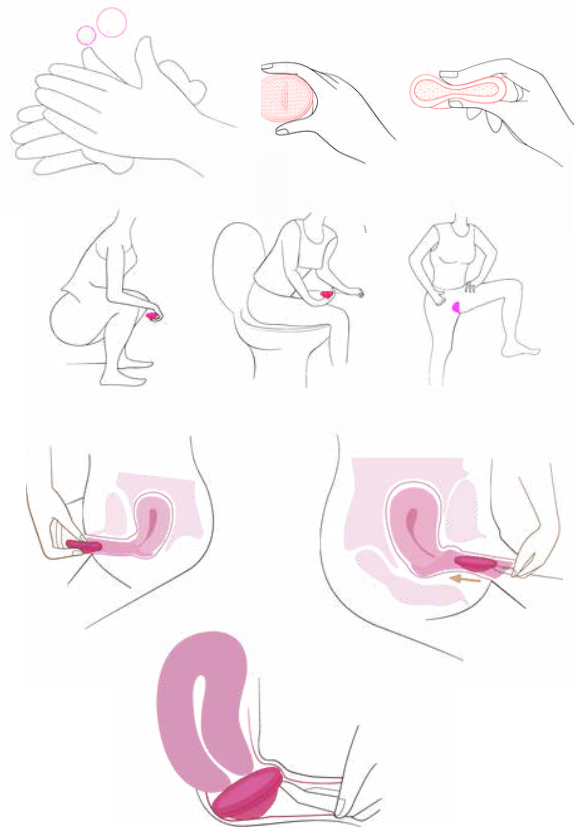
Recuerda lavar tus manos al manipular el disco.

Para su colocación,

1. Busca una posición cómoda.
2. Dobla por la mitad el disco.
3. Introduce tu disco menstrual hasta topar. Puedes apoyarte de lubricante a base de agua.
4. Cuando verifiques que no puedes introducirlo más, sube la parte frontal del disco por encima del hueso pélvico.

- El tiempo máximo de uso continuo es de 12 horas. Si es primera vez que la utilices, te recomendamos vaciarlo más a menudo.
- Entre cambios, puedes enjuagarlo únicamente con agua.
- Te recomendamos la esterilización al inicio de su uso, al finalizar y opcionalmente una vez al día.

MODO DE USO



DISPONIBLE EN



WWW.COPASMENSTRUALESGT.COM/



PREGUNTAS FRECUENTES

¿CÓMO SE RETIRA?



Previo a retirar tu disco menstrual, lava correctamente tus manos. Te recomendamos realizar la extracción en el inodoro. Con tu dedo índice, ubica el aro frontal del disco y jálalo despacio.

Lava el disco y vuelve a colocarlo.

¿SE PUEDE USAR PARA TENER RELACIONES SEXUALES?

Debido a la forma que está colocado, es posible mantener relaciones sexuales con penetración al usar el disco menstrual. Te recomendamos realizar un vaciado previo al acto.

En ningún caso, el disco menstrual sustituye a los métodos de anticoncepción de barrera.

ESTOY TENIENDO FUGAS... ¿QUÉ HAGO?

Al igual que con la copa menstrual, no deberían de presentarse derrames con el disco.

En el caso las fugas sean de color café y mínimas, es posible que sea flujo residual que haya quedado debajo de éste. Al finalizar de colocar tu disco, puedes limpiar con tu dedo este flujo.

Si notas que las fugas se presentan desde que te colocas el disco, verifica a la hora de colocarlo, que se encuentre detrás del cérvix. Esto lo puedes hacer introduciendo un dedo por debajo del disco y verificando dónde se encuentra el cérvix.

Si notas que las fugas se presentan después de un par de horas, te recomendamos vaciar tu disco más a menudo o cambiar a otro tamaño para probar si no es cuestión de talla.

¿PUEDO USAR EL DISCO...

SI TENGO UNA INFECCIÓN VAGINAL?

Se ha concluido en el análisis de 38 estudios por parte de la Revista Colombiana de Ginecología, que la incidencia de infecciones vaginales es menor con el uso de copas y discos menstruales. Sin embargo, esto se notará más si mantenemos una buena rutina de higiene con estos productos.

En el caso presentes una infección vaginal durante su uso, es preferible que suspendas su uso.

Si has notado luego de usar tu disco menstrual que estabas presentando una infección vaginal, se recomienda que hagas una limpieza profunda al mismo.

- Deja tu disco menstrual en remojo con agua oxigenada durante 2-3 horas.
- Usa nuestras pastillas esterilizadoras durante 15 minutos.
- Deja tu disco al sol durante 1 día.

SI ESTÁ COMENZANDO A MANCHARSE?

Dentro de la composición de nuestro flujo menstrual, se encuentra el hierro. Es normal que luego de un par de ciclos usando este producto, comencemos a ver unas manchas café.

Estas manchas no perjudican el uso del disco menstrual, solo la afectan estéticamente.

Para evitarlas, usa el cepillo incluido en nuestro kit de discos para limpiarlos.

En el caso sean muy evidentes y desees eliminar las manchas, sigue los pasos mencionados en el punto anterior para hacer una limpieza profunda.

EL DISCO ES PARA TI SI

- Tienes flujo abundante.
- Deseas usarlo para mantener relaciones con penetración durante tu periodo.
- Padece de cólicos menstruales.
- Tienes sensibilidad vaginal.
- No te molesta estar en contacto con tu cuerpo y sangre.



DISPONIBLE EN



WWW.COPASMENSTRUALESGT.COM/



PROCESO DE LIMPIEZA

Existe evidencia que los dispositivos intravaginales de recolección menstrual son seguros de usar y capaces de reducir incidencia de infecciones de tracto vaginal.

Por nuestra parte, es necesario garantizar la mejor rutina de higiene para obtener la mejor experiencia con estos productos.



ESTERILIZACIÓN

Este procedimiento se realiza para eliminar cualquier crecimiento bacteriano que pueda tener la copa o disco menstrual. Te recomendamos esterilizar tu producto de gestión menstrual antes de iniciar su uso, una vez al día y al terminar su uso. Esta recomendación la basamos en el criterio de la Sociedad de Microbiología Americana.

FORMAS DE ESTERILIZAR



- Con una olla: Pones a hervir agua. Cuando esté en su punto de ebullición, ingresas tu copa o disco de 3-5 minutos.
- Con una taza esterilizadora: Llenas la taza de agua y colocas tu copa o disco adentro. Lo introduces al microondas y enciendes de 3-5 minutos.
- Con esterilizadores eléctricos o UV siguiendo las instrucciones de cada producto.
- Con pastillas esterilizadoras: Llenas un vaso de agua con 250 ml y colocas una pastilla junto a tu copa o disco. Lo dejas reposar durante 15 minutos.

Durante vaciados, puedes usar únicamente agua potable. No olvides lavar tus manos cada vez que manipules el producto. Si usas jabón, que sea de pH neutro y asegúrate de no dejar residuos.

ACCESORIOS DE ESTERILIZACIÓN EN



EL CALZÓN MENSTRUAL



Funciona como cualquier otra ropa interior, con la diferencia que tiene 4 capas de absorción de algodón y fibra de bambú en la parte que entra contacto con nuestra piel, y con una capa de PUL por la parte exterior que es una tela impermeable para evitar que se presenten fugas.

Puede sustituir otros productos de gestión menstrual o combinarse su uso con éstos mismos.

MODO DE USO

Usa tu calzón menstrual durante aproximadamente 8 horas. Evalúa tu cantidad de flujo para saber si debes cambiarlo más a menudo.

LIMPIEZA

Puedes dejar brevemente en remojo la ropa interior en agua para soltar la mayor parte del flujo menstrual.

Recomendamos lavar con agua fría siempre para cuidar el material y su capacidad de absorción.

Se debe de evitar suavizantes, cloro y jabón en barra. Idealmente se debe de usar jabón en líquido para lavar el calzón y sin necesidad de usar mucha cantidad, aproximadamente 1-2 ml por pieza.

Se puede dejar secar al aire libre o colocar en la secadora, usando la mínima cantidad de calor.



DISPONIBLE EN



WWW.COPASMENSTRUALESGT.COM/



LOS CALZONES SON PARA TI SI

- Tienes flujo menstrual ligero a medio.
- Sueles estar en algún lugar donde puedas cambiarlo sin problema.
- No estás segura de usar un producto intravaginal.
- Deseas una protección extra junto a los demás productos de gestión menstrual.



DISPONIBLE EN



WWW.COPASMENSTRUALESGT.COM/



TOALLAS REUSABLES



Funciona como las toallas sanitarias desechables recolectando el flujo menstrual luego de fijarse sobre nuestra ropa interior. Tiene 4 capas de absorción de algodón y fibra de bambú en la parte que entra contacto con nuestra piel, y con una capa de PUL por la parte exterior que es una tela impermeable para evitar que se presenten fugas.

Pueden reusarse por 3-5 años.

MODO DE USO

Usa tus toallas reusables durante 4-6 horas antes de cambiarlas. Evalúa tu cantidad de flujo para saber si debes cambiarlo más a menudo.

LIMPIEZA

Puedes dejar brevemente en remojo las toallas en agua para soltar la mayor parte del flujo menstrual.

Recomendamos lavar con agua fría siempre para cuidar el material y su capacidad de absorción.

Se debe de evitar suavizantes, cloro y jabón en barra. Idealmente se debe de usar jabón en líquido para lavar cada toalla y sin necesidad de usar mucha cantidad, aproximadamente 1 ml por pieza.

Se puede dejar secar al aire libre o colocar en la secadora, usando la mínima cantidad de calor para cuidar los botones.



DISPONIBLE EN



WWW.COPASMENSTRUALESGT.COM/



LAS TOALLAS SON PARA TI SI

- Tu flujo es abundante.
- Suelen salir y necesitas cambiar a menudo la toalla.
- Prefieres esta protección externa.
- Prefieres algo que ya conoces.
- No has iniciado tu vida sexual (siempre opcional).



DISPONIBLE EN



WWW.COPASMENSTRUALESGT.COM/





¿TE QUEDARON DUDAS?



+502 3055 6358



@copasmenstrualesgt



Copas Menstruales Guatemala



info@copasmenstrualesgt.com



WWW.COPASMENSTRUALESGT.COM