

The logo consists of a black speech bubble shape pointing downwards and to the left. Inside the bubble, the word "FAIR" is written in a large, bold, white sans-serif font, and the word "SQUARED" is written below it in a smaller, white sans-serif font. The background of the top half of the page features a repeating pattern of light blue circles, each containing a darker blue circle, creating a geometric, interlocking design.

FAIR
SQUARED

Taza Periódica
Instrucciones de uso

HOLA

Estamos encantados de que haya elegido el producto ecológico de FAIR SQUARED. Es una copa menstrual blanda fabricada con caucho natural de comercio justo. Se introduce en la vagina y recoge la sangre menstrual. La copa menstrual es reutilizable y puede usarse durante varios años. Se puede utilizar sin dudarlo mientras se practica deporte o se nada, por la noche y cuando se viaja. Puede llevar la copa menstrual durante todo el ciclo, tanto para hemorragias leves como abundantes. Es adecuada tanto para las jóvenes que acaban de empezar a menstruar como para las que llevan tiempo menstruando y las que ya han tenido hijos. Lea atentamente las instrucciones de uso antes de utilizarlo por primera vez y guárdelas en un lugar seguro para poder consultarlas más adelante.

ANTES DEL PRIMER USO

Para empezar, debe hervir la copa menstrual en abundante agua durante unos 10 minutos para desinfectarla. Asegúrese de que hay suficiente agua en la olla para que la Copa Periódica no se dañe. No debe tocar el fondo de la olla; puedes colocarla en un batidor, por ejemplo. La Copa Periódica se mantiene en la vagina mediante una ligera presión negativa y la fuerza de los músculos vaginales. Es importante que los orificios de la Copa Periódica estén despejados. Ayudan a igualar la presión cuando quieras sacarla.

ANTES DE LA UTILIZACIÓN

Antes de cada inserción, debes limpiarte bien las manos con agua tibia y jabón. A continuación, busque una posición cómoda para poder introducir la Copa Periódica de forma relajada.

PLEGADO

Existen diferentes técnicas de plegado que facilitan la inserción. El pliegue en C es una buena forma de empezar.



C-Fold



S-Fold



Punch-Down-Fold

INSERCIÓN

Puede introducirse la Copa Periódica de pie, sentada, de rodillas o en cuclillas. Debe relajarse durante la inserción. La inserción es más fácil cuando está húmeda. Asegúrese de que la copa menstrual permanece doblada durante la inserción e introdúzcala suavemente hacia la espalda. Para comprobar que se asienta correctamente. Para ello, pasa un dedo limpio alrededor de la copa para sentir si se ha desplegado o tira -suavemente- de las bolas: Si está bien asentada y se ha formado un ligero vacío, notará una ligera resistencia al tirar. una ligera resistencia al tirar.

POSICIÓN

Probando, encontrarás rápidamente la posición adecuada para tu copa menstrual. Algunas mujeres menstruantes prefieren que la copa se coloque justo delante del cuello del útero, mientras que otras se conforman con una posición más adelantada, en la entrada de la vagina. Sólo tienes que asegurarte de que no está demasiado cerca de la entrada de

la vagina, de lo contrario te resultará incómoda, por ejemplo, al sentarte.

PARA QUITAR

La copa menstrual puede llevarse día y noche y también puede dejarse puesta mientras vas al baño. Normalmente basta con vaciarla cada 4 a 12 horas. La frecuencia depende del momento del ciclo, del tamaño de la copa y de la cantidad de sangrado.

Después de unos pocos usos, te harás una idea de la frecuencia con la que debes vaciar la copa. Puedes empezar cambiándola con la misma frecuencia que un tampón para hacerte una idea de la intensidad de tu menstruación y saber con qué frecuencia debes vaciar la copa. Antes de extraer la copa menstrual, lávate las manos con agua tibia y jabón y acláralas bien. Para extraer la copa, primero debes igualar el ligero vacío que la mantiene en su sitio. Puede hacerlo apretando la base de la copa menstrual o introduciendo el dedo en el lateral de la copa y empujándola ligeramente hacia un lado. A continuación, puedes extraerla con cuidado de la vagina. Relajar conscientemente los músculos del suelo pélvico y girar la copa también puede ayudar. La forma más fácil de extraer la copa menstrual es en cuclillas o sentada en el inodoro. Si no puedes alcanzar la copa menstrual, presiónala hacia abajo con los músculos del suelo pélvico hasta que puedas alcanzar la parte inferior con los dedos. Es importante que no utilices las pelotas para tirar de la copa. Esto puede ser doloroso y, en el peor de los casos, incluso tener consecuencias para la salud. Puedes pensar en ella como una ventosa que tira de tus órganos internos, como la vejiga, el útero, etc., hacia abajo porque no se ha liberado el vacío. Sacarlo requiere cierta práctica. Así que tómate el tiempo suficiente para practicar, sobre todo al principio.

Después de extraerla, vierta la sangre en el inodoro y enjuague la Copa Periódica (véase el capítulo „LIMPIEZA Y CUIDADO“). A continuación, puede volver a introducirla.

NOTA

Si utiliza un DIU como método anticonceptivo, consulte previamente con su ginecólogo sobre el uso de la Copa Periódica.

LIMPIEZA Y CUIDADO

La limpieza y el cuidado de su copa menstrual son especialmente importantes. Al limpiarla, asegúrese de que los orificios también estén libres. Durante la menstruación, basta con limpiarla con agua tibia y un jabón suave no graso. Sin embargo, es importante que aclares bien los restos de jabón, ya que, de lo contrario, pueden provocar irritaciones en la vagina. Cuando viajes a países donde no haya agua corriente o pueda estar contaminada, es importante que sólo utilices agua potable para la limpieza.

Antes y después de cada ciclo menstrual, debes desinfectar tu copa menstrual con agua hirviendo. Puedes hervirla durante 5 minutos (100 °C). Asegúrate de que hay suficiente agua en la olla para que la copa no se dañe. La copa menstrual no debe tocar el fondo de la olla. Una bolsa de algodón es adecuada para guardar la copa menstrual. La copa menstrual debe guardarse protegida de la luz, de forma higiénica y en un lugar seco.

CORTA

Si las bolas del tallo causan dolor o molestias al caminar o al sentarse, pueden acortarse. Para ello, puede cortar una o dos de las bolas del tallo. Primero retira la copa menstrual

de la vagina y utiliza unas tijeras limpias o unas tijeras de uñas para acortar el tallo. Antes de volver a introducir la copa menstrual, debe limpiarla a fondo (consulte el capítulo „LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO“). Acorte primero sólo una bola y después compruebe si el tallo ya no sobresale de la vagina. Sólo entonces debe acortar la siguiente bola si es necesario. Antes de acortar el vástago, ya debería tener práctica en introducirlo y extraerlo para no acortarlo demasiado.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

- La copa menstrual está fabricada con látex natural, que puede provocar reacciones alérgicas en algunos casos.
- Antes de utilizar la Copa Periódica, compruebe que los orificios situados debajo del borde de la copa están abiertos.
- Cuécela en agua durante unos 10 minutos antes de usarla por primera vez, asegurándote de que haya suficiente líquido en el recipiente para evitar que se dañe.
- La copa menstrual no es un anticonceptivo y no debe utilizarse durante las relaciones sexuales. No protege contra las enfermedades de transmisión sexual.
- Si tienes algún problema ginecológico, consulta a tu ginecólogo sobre el uso de la copa menstrual.
- Lávate siempre las manos con agua caliente y jabón antes de utilizar la copa menstrual.
- Nunca llesves la copa menstrual durante más de 12 horas sin limpiarla a fondo.
- Si utilizas un DIU como método anticonceptivo, consulta previamente con tu ginecólogo el uso de la copa menstrual. Al utilizar la copa menstrual, es posible que tu DIU hormonal o de cobre se desplace. Puedes comprobarlo pasando un dedo por el borde de la copa después de introducirla y comprobar si notas el hilo. También debes asegurarte de no retirar la Copa Periódica hasta que hayas

liberado el vacío (ver apartado „RETIRADA“). Si el DIU te produce dolor o parece haberse desplazado, utiliza un método anticonceptivo alternativo (por ejemplo, preservativos) y acude a un ginecólogo para que revise el DIU.

- Retira la copa menstrual inmediatamente si experimentas síntomas como dolor, irritación de la piel, ardor o inflamación en la vagina o la zona genital, o dolor al orinar. Si aparecen uno o más de estos síntomas, consulte inmediatamente a un médico.
- La copa menstrual no debe introducirse en el lavavajillas, ya que el detergente para lavavajillas puede dañar el material.
- La copa menstrual no debe entrar en contacto con sustancias aceitosas.
- Guarde la copa menstrual en un lugar seco, higiénico y protegido de la luz. La bolsa adjunta es ideal para ello.
- Mantenga la copa menstrual fuera del alcance de niños y animales.
- Si observa grietas, roturas u otras alteraciones en la copa menstrual, le recomendamos que la sustituya por una nueva.
- No debe compartir su copa menstrual con otra persona.
- Con el tiempo, la copa menstrual puede decolorarse ligeramente. Sin embargo, esto no afecta a su funcionamiento.
- La copa menstrual no debe utilizarse inmediatamente después del parto. En primer lugar, el flujo menstrual debe cesar después de un embarazo.

SÍNDROME DE SHOCK TÓXICO (STST)

El síndrome de shock tóxico (SST) es un síndrome infeccioso causado por una bacteria específica y las toxinas producidas por esta bacteria. El organismo puede absorberlas a través de las heridas abiertas y las mucosas.

SÍNTOMAS DEL TSS

Fiebre alta, desmayos, dolores musculares, palpitaciones, náuseas y vómitos, diarrea, somnolencia, descenso de la tensión arterial, enrojecimiento general como el de las quemaduras solares con posterior descamación de la piel, especialmente en las plantas de los pies y las palmas de las manos. Si experimenta uno o más de estos síntomas durante la menstruación, quítese inmediatamente la Copa Periódica y consulte a un médico. Dígale que podría tratarse de SST. Si has tenido SST en el pasado, no debes utilizar la copa del período.

También puedes visitar nuestra página web. Puedes encontrar más consejos para principiantes en el uso de la copa menstrual en [fairsquared.com](https://www.fairsquared.com).

FAIR SQUARED GmbH
Hermann-Heinrich-Gossen-Str. 4
50858 Köln (Colonia), Alemania
Teléfono +49 (0) 2234 929 66 00
info@fairsquared.com
www.fairsquared.com

Versión 06/2024