



Period Cup
Instrucciones de uso

HOLA

Nos alegra mucho que hayas elegido la Period Cup de FAIR SQUARED. Es una copa menstrual suave, fabricada con caucho natural de comercio justo – según el estándar de la Fair Rubber Association (www.fairrubber.org) – y con certificación FSC®, FSC® C137581 (www.fsc.org). Se introduce en la vagina y recoge la sangre menstrual. La Period Cup es reutilizable. Con una limpieza y un cuidado adecuados, la Period Cup puede utilizarse durante varios años. Sustitúyela si presenta grietas, una superficie pegajosa o deformaciones. Puede utilizarse al hacer deporte o nadar, por la noche y en los viajes. Puedes llevar tu copa menstrual durante toda la menstruación, tanto con sangrado leve como abundante. Es adecuada tanto para personas menstruantes jóvenes cuya menstruación acaba de comenzar como para personas menstruantes que llevan más tiempo menstruando y para quienes ya han tenido hijos. Lee atentamente estas instrucciones antes del primer uso y consérvalas para poder consultarlas más adelante.

ANTES DEL PRIMER USO

Para empezar, hierva tu Period Cup en abundante agua durante unos 10 minutos para desinfectarla. Asegúrate de que haya suficiente agua en la olla para que la Period Cup no se dañe. No debe tocar el fondo de la olla; puedes colocarla, por ejemplo, dentro de unas varillas de cocina. No dejes la olla sin vigilancia. Deja que el agua se enfríe antes de sacar la Period Cup o sácala con una cuchara o unas pinzas. La Period Cup se mantiene en la vagina gracias a un ligero vacío y a la fuerza de los músculos vaginales. Es importante que los orificios de la Period Cup no estén obstruidos, ya que ayudan a compensar la presión cuando quieras retirarla.

ANTES DE CADA USO

Antes de cada inserción, lávate bien las manos con agua tibia y jabón. Después, busca una postura cómoda para poder introducir la Period Cup de forma relajada.

PLEGADO

Existen diferentes técnicas de plegado que facilitan la inserción. Para empezar, el pliegue en C es muy adecuado.



Pliegue en C



Pliegue en S



Pliegue Punch-Down

INSERCIÓN

Puedes introducir la Period Cup de pie, en posición sentada, de rodillas o en cuclillas. Intenta relajarte. La inserción es más fácil si la Period Cup está mojada. Asegúrate de que la Period Cup permanezca plegada durante la inserción e introdúcela suavemente en dirección a la espalda. Para comprobar que está bien colocada, recorre la copa con un dedo limpio y comprueba si se ha desplegado, o tira – ligeramente – de las bolitas: si está bien colocada y se ha formado un ligero vacío, notarás una pequeña resistencia al tirar.

POSICIÓN

Con unas cuantas pruebas encontrarás rápidamente la posición adecuada para ti. Algunas personas menstruantes prefieren que la copa quede justo debajo del cuello uterino; a otras les basta con una posición más adelantada, cerca de la abertura vaginal. Solo tienes que procurar que no quede demasiado cerca de la entrada de la vagina, ya que, de lo contrario, podría resultar incómoda, por ejemplo, al sentarte.

EXTRACCIÓN

La Period Cup puede llevarse de día y de noche y puede permanecer colocada cuando vas al baño. Por lo general, basta con vaciarla cada 4 a 12 horas. La frecuencia depende del momento del ciclo, del tamaño de la copa y de la intensidad del sangrado.

Tras solo unos pocos usos, enseguida sabrás con qué frecuencia debes vaciar tu Period Cup. Al principio puedes cambiarla con los mismos intervalos que un tampón para hacerte una mejor idea de la intensidad de tu menstruación y averiguar con qué frecuencia necesitas vaciar realmente la copa.

Antes de retirar la Period Cup, lávate primero las manos con agua tibia y jabón y acláralas bien. **Para retirar la copa, primero debes romper el ligero vacío que la mantiene en su sitio.** Puedes hacerlo presionando la base de la Period Cup o introduciendo un dedo por el lateral de la copa y empujándola ligeramente hacia un lado. Después podrás sacarla con cuidado de la vagina. Relajar conscientemente la musculatura del suelo pélvico y girar la copa también puede ayudar. Retirar la Period Cup resulta más fácil en cuclillas o sentándote en el inodoro. Si no alcanzas la Period Cup, empújala hacia abajo con los músculos del suelo pélvico hasta que puedas alcanzar la base con los dedos.

Es importante que no utilices las bolitas para tirar de la Period Cup. Esto puede resultar doloroso y, en el peor de los casos, incluso tener consecuencias para la salud. Puedes imaginarlo como una ventosa que tira hacia abajo de tus órganos internos, como la vejiga, el útero, etc., porque no se ha roto el vacío. Retirarla requiere algo de práctica. Por eso, sobre todo al principio, tómate el tiempo suficiente para practicar.

Después de retirarla, vierte la sangre en el inodoro y enjuaga la Period Cup (véase el capítulo «LIMPIEZA Y CUIDADO»). Después podrás volver a introducirla.

LIMPIEZA Y CUIDADO

La limpieza y el cuidado de tu Period Cup son especialmente importantes. Al limpiarla, asegúrate de que los orificios también queden libres. Durante la menstruación basta con lavarla con agua tibia y un jabón suave sin aceites. No obstante, es importante que aclares bien todos los restos de jabón, ya que, de lo contrario, podrían provocar irritaciones en la vagina. Si viajas a países donde no hay agua del grifo o esta podría estar contaminada, es importante que utilices solo agua potable para la limpieza.

Antes y después de cada ciclo menstrual debes desinfectar tu Period Cup con agua hirviendo. Para ello, puedes hervirla durante 5 minutos (100 °C). Asegúrate de que haya suficiente agua en la olla para que la copa no se dañe. La Period Cup no debe tocar el fondo de la olla. La copa menstrual debe guardarse protegida de la luz, en condiciones higiénicas y en un lugar seco.

ACORTAR EL TALLO

Si las bolitas del tallo te causan dolor o molestias al caminar o al sentarte, puedes acortarlas. Para ello, puedes cortar una o dos de las bolitas del tallo. Primero retira la Period Cup de la vagina y utiliza unas tijeras limpias o unas tijeras de uñas para acortar el tallo.

Antes de volver a introducir la Period Cup, debes limpiarla a fondo (véase el capítulo «LIMPIEZA Y CUIDADO»). Corta primero solo una bolita y comprueba después si el tallo sigue sobresaliendo de la vagina. Solo entonces, si es necesario, deberías cortar la siguiente bolita. Antes de acortar el tallo, ya deberías tener práctica en la inserción y la extracción, para no cortar demasiado.

INDICACIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

- La Period Cup está fabricada con látex de caucho natural; no utilizar en caso de alergia al látex.
- Antes de usar la Period Cup, comprueba que los orificios situados bajo el borde de la copa estén abiertos.
- No utilices la Period Cup si el precinto del envase está dañado.
- Antes del primer uso, hervir en agua durante unos 10 minutos, procurando que haya suficiente líquido en la olla para evitar daños.
- La Period Cup no es un método anticonceptivo y no debe utilizarse durante las relaciones sexuales. No protege contra las infecciones de transmisión sexual.
- Si tienes algún problema ginecológico, consulta el uso de la Period Cup con tu ginecólogo/a.
- Asegúrate siempre de lavarte las manos con agua tibia y jabón antes de usar la Period Cup.
- No llesves nunca la Period Cup más de 12 horas sin vaciarla y limpiarla a fondo.
- Si utilizas un DIU como método anticonceptivo, consulta previamente el uso de la Period Cup con tu ginecólogo/a. Al utilizar la Period Cup, es posible que tu DIU hormonal o de cobre se desplace. Puedes comprobarlo recorriendo el borde con un dedo después de introducir la copa y palpando si notas el hilo. **Además, es imprescindible que no retires la Period Cup hasta haber roto el vacío** (véase el apartado «EXTRACCIÓN»). Si tu DIU te causa dolor o parece haberse desplazado, utiliza un método anticonceptivo alternativo (p. ej., preservativos) y pide a un/a ginecólogo/a que revise tu DIU.
- Retira inmediatamente la Period Cup si tienes síntomas como dolor, irritación de la piel, ardor o inflamación en la vagina o en la zona genital, o dolor al orinar. Si aparecen uno o varios de estos síntomas, acude urgentemente a un médico.

- La Period Cup no debe lavarse en el lavavajillas: los detergentes para lavavajillas pueden dañar el material.
- La Period Cup no debe entrar en contacto con sustancias oleosas.
- Guarda la Period Cup protegida de la luz, en condiciones higiénicas y en un lugar seco.
- Mantén la Period Cup fuera del alcance de niños y animales.
- Si observas grietas, roturas u otros cambios en la Period Cup, te recomendamos sustituirla por una nueva.
- No debes compartir tu Period Cup con otra persona.
- Con el tiempo, la Period Cup puede decolorarse ligeramente. Sin embargo, esto no afecta a su funcionamiento.
- La Period Cup no debe utilizarse inmediatamente después de un parto. Tras un embarazo, primero deben cesar los loquios (sangrado posparto).

ELIMINACIÓN

No tires la Period Cup al inodoro. Si tu Period Cup está dañada o es demasiado antigua, deséchala con la basura general (fracción resto).

SÍNDROME DEL SHOCK TÓXICO (SST)

El síndrome del shock tóxico (SST) es un síndrome infeccioso causado por una bacteria específica y por las toxinas que esta produce. Estas pueden ser absorbidas por el organismo a través de heridas abiertas y de las mucosas.

SÍNTOMAS DEL SST

Se producen fiebre alta, desmayos, dolores musculares, taquicardia, náuseas y vómitos, diarrea, aturdimiento, bajada de la tensión arterial y un enrojecimiento generalizado similar a una quemadura solar, seguido de descamación de la piel, sobre todo en las plantas de los pies y las palmas de las manos.

Si durante la menstruación aparecen uno o varios de estos síntomas, retira inmediatamente la Period Cup y acude a un médico. Indica que podría tratarse de un SST. Si has padecido un SST en el pasado, no deberías utilizar la Period Cup.

¿QUÉ TALLA ELEGIR?

TALLA	VOLUMEN	ALTURA	Ø	RECOMENDACIÓN
S	8 ML	6,10 CM	3,8 CM	SANGRADO MUY LEVE
M	13 ML	6,65 CM	4,1 CM	SIN PARTOS, MENOS DE 30 AÑOS
L	16 ML	6,95 CM	4,4 CM	TRAS PARTOS, MÁS DE 30 AÑOS
XL	20 ML	7,20 CM	4,7 CM	SANGRADO DE MODERADO A MUY ABUNDANTE

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

Versión 10/2026

ESTAS INSTRUCCIONES SON VÁLIDAS PARA TODAS LAS TALLAS