

En muchos países, la menstruación está fuertemente estigmatizada debido a la falta de educación y creencias culturales. Esto puede limitar el acceso de las niñas a la higiene y la interacción con su comunidad.	A menudo no existen instalaciones como baños separados para mujeres, o aquellos con agua y jabón, lo que hace que sea difícil para las niñas cambiarse los productos sanitarios y lavarse.
Las niñas también tienen opciones limitadas para los productos de higiene femenina y pueden tener que usar métodos "tradicionales" como telas, papeles u hojas, que pueden ser incómodos y manchan la ropa.	Más del 80% de la población vive con menos de \$2 al día y aproximadamente el 60% de la población vive en pobreza extrema, por lo que las familias priorizan su gasto en alimentos y otros artículos esenciales.
Estos desafíos conducen a problemas más graves, como las enfermedades reproductivas causadas por una mala higiene menstrual, y contribuyen al ausentismo escolar.	Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, una de cada diez niñas africanas no asiste a la escuela durante la menstruación. Además, las niñas pueden abstenerse de participar en actividades físicas y tener un menor nivel de confianza.



No importa quién seas o dónde vivas, debes sentirte físicamente segura, mentalmente saludable y tener el mismo acceso a las oportunidades. Esta es la razón por la que le damos la Copa "CouldYou?" A las chicas marginadas de todo el mundo.

La bolsa de almacenamiento de algodón está hecha de tela proveniente de África, por niñas y mujeres locales en comunidades africanas a las que se les paga USD 0,50 por bolsa. Estas niñas y mujeres son a menudo vulnerables, cuidan de sus hijos con necesidades especiales o creando ingresos para escapar del comercio sexual.

<https://www.couldyoucup.org/the-problem/>

¡Puedes sentirte bien usando la Copa "CouldYou?"! ¡Tú compra significa que una chica vulnerable en África recibirá una copa menstrual también! Tus necesidades menstruales estarán satisfechas durante 10 años o más. Cada copa es un paso para erradicar la pobreza.

¡Felicitaciones! ¡Te estás uniendo a una nueva generación de mujeres empoderadas de todo el mundo que están eligiendo la copa menstrual! Tu período mensual no tiene que ser incómodo o vergonzoso.

Si cuidas bien la copa, podrás usarla durante 10 años o más, por lo que vale la pena usar una copa de buena calidad. La Copa "CouldYou?" es una copa moldeada de silicona de una sola pieza diseñada para colocarse en la vagina durante un período de hasta 12 horas para recoger el flujo menstrual.

- HECHO 100% DE SILICONA DE USO MÉDICO EN LOS EE.UU.
- NO CONTIENE PRODUCTOS QUÍMICOS, PESTICIDAS, LEJÍAS O COLORANTES NI GELES ABSORBENTES

CONTENIDO

1 Copa "CouldYou?" (Copa Menstrual)

1 Bolsa de transporte/almacenamiento de 100% algodón

1 Manual de instrucciones sobre cómo utilizar, limpiar y almacenar la Copa "CouldYou?"

GARANTÍA

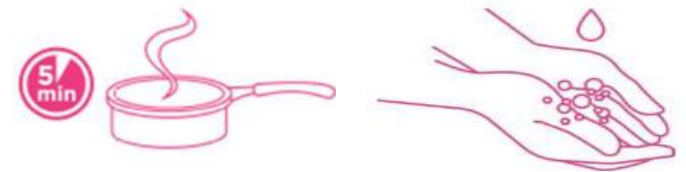
Vida útil y almacenamiento de más de 10 años.

INSTRUCCIONES DE USO

Recibiendo la Copa "CouldYou?":

Antes del primer uso:

1. Lava la bolsa de almacenamiento de algodón como lo harías con una pieza de ropa y déjala secar.
2. Coloca la copa en una olla/recipiente de agua y hiévela durante 5 minutos, asegurándote de que el agua cubra la copa.
3. Lávate las manos con agua y jabón.
4. Retira cuidadosamente la copa del agua. Deja que se seque al aire (se secará muy rápidamente).
5. Coloca la copa seca en la bolsa seca para su almacenamiento hasta su uso.



Cómo insertar la Copa “CouldYou?”:

Para ver un vídeo sobre cómo insertar la copa, visita www.couldyoucup.org

Encuentra un lugar tranquilo donde no te molesten: date tiempo y mantén la calma.

Asegúrate de que tus manos estén limpias. Lávate las manos con agua y jabón durante al menos 30 segundos. Si no hay fregadero cerca, también puedes enjuagarla con agua potable.

Es importante inspeccionar la copa antes de cada uso para revisar si existe algún daño, debilidad o desgarro.

1. Ponte en una posición cómoda. Siéntate, en cuclillas, arrodíllate o párate con una pierna hacia arriba. Experimenta hasta que encuentres la mejor posición para ti. Relájate y respira.
2. Dobra la copa de una de estas maneras.

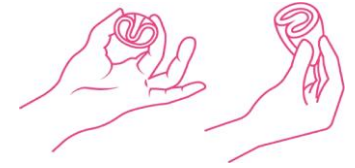
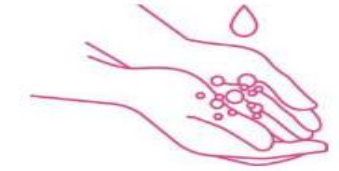
Doblez en C



Doblez Hacia Abajo



Doblez en 7

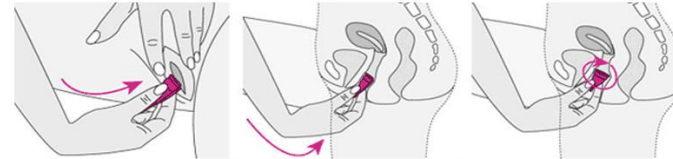


3. Mantén los labios separados, para que puedas sentir tu vagina. Guía suavemente la copa hacia la vagina con la abertura apuntando hacia la espalda.
4. Suéltalo y la copa se abrirá contra los lados de la pared de la vagina.

Si es difícil insertar, relájate e inténtalo de nuevo. Cada mujer es diferente, encuentra una posición que funcione para ti. Lávate las manos con agua y jabón cuando haya terminado de insertar, verificar la posición o quitar la copa.

¿Cómo sabes si se inserta correctamente?

1. Pasa el dedo por el costado de la copa en un círculo completo para asegurarte de que no haya muescas y la copa esté abierta.
2. Si tiene muescas, pellizca la base de la copa (no el tronco) y muévela suavemente hasta que se abra por completo.



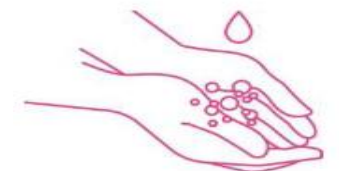
Puede tomar 2 o 3 ciclos menstruales hasta que te sientas cómoda insertando y quitando la copa.

Lávate las manos con agua y jabón cuando hayas terminado de insertar, verificar la posición o quitar la copa.

¿Cómo retirar y vaciar la Copa “CouldYou?” entre usos?

La copa puede permanecer en tu cuerpo hasta 12 horas – vacía tu copa cada 4 a 12 horas, dependiendo de tu flujo menstrual.

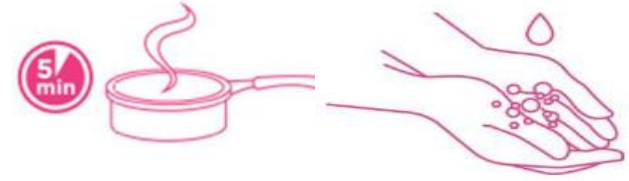
1. Lávate las manos con agua y jabón.
2. Siéntate o en cuclillas con las piernas separadas (o pon una pierna arriba en una silla o el inodoro.) Empuja hacia abajo con los músculos del estómago. Usando tu pulgar y dos dedos, siente dentro de ti para la base de tu copa. Aprieta la base para permitir que la copa se desprenda de las paredes de la vagina o inserta un dedo a lo largo de la copa. Si no puedes sentir la copa, respira y empuja hacia abajo con los músculos internos.
3. No tires del tronco. Coloca los dedos en la base de la copa, por encima del tronco y tira suave y lentamente de la copa. Es normal que la copa haga un ligero ruido cuando la quitas. Cuando la base de la copa esté casi fuera, usa el dedo para empujar la copa en un lado para eliminar la mitad del borde, entonces la otra mitad saldrá fácilmente. Esto garantiza que la copa se deslice mientras permanece erguida para evitar derramar el contenido.
4. Vacía la copa en un inodoro. Lava la copa con agua limpia o límpiala con un pañuelo o paño. NO uses jabón. Si estás cerca de un fregadero, puedes enjuagar la copa y volver a insertarla. Si no estás cerca de un fregadero, puedes volver a insertar sin enjuagar, ya que tiene tus propios fluidos corporales en ella.
5. Dobra la copa como antes e insértala de nuevo en la vagina.



Cómo limpiar y almacenar la Copa “CouldYou?”

No uses jabón ni lejía en la copa porque puede causar irritación dentro de la vagina.

1. Lava la copa con agua.
2. Coloca la copa en una olla/recipiente de agua y hierva durante 5 minutos, asegurándote de que el agua cubra la copa. No dejes que el agua hierva, ya que la olla quemará la copa.
3. Lávate las manos con agua y jabón.
4. Retírala cuidadosamente del agua. Deja que se seque al aire (se secará muy rápidamente).
5. Coloca la copa en la bolsa de almacenamiento de algodón que se proporcionó con la copa. Esto le permite respirar. Guárdala ahí hasta que la necesites para tu próximo ciclo de menstruación. No la guardes en una bolsa/caja hermética o de plástico.



Advertencias

Nunca compartas tu copa con otra persona.

Lávate las manos con agua y jabón cuando hayas terminado de insertar, vaciar y quitar la copa.

No uses jabón ni lejía para limpiar la copa porque puede causar irritación dentro de la vagina.

No dejes tu copa fuera donde cualquier cosa pueda contaminarla.

No debes dejar la copa dentro de la vagina después de que termine el período menstrual.

La copa no protege contra el embarazo ni contra las infecciones de transmisión sexual.

Es importante que consultes a tu profesional de la salud antes de su uso si se le aplica lo siguiente:

- Embarazo
- Dispositivo anticonceptivo intrauterino
- Sangrado anormalmente intenso y doloroso del período
- Lesión vaginal/mutilación genital
- Problemas anormales del cuello uterino

Recuerda:

Toma un poco de tiempo acostumbrarse a usar tu copa. ¡Puede tomar 3 ciclos para dominarlo, así que no te rindas demasiado pronto! Con la Copa “CouldYou?” puedes hacer todas tus actividades regulares (¡escuela, deportes, natación, baile!)

Lávate siempre las manos antes y después de vaciar la copa

Deja de usar la copa y ponte en contacto con un profesional sanitario/médico si experimentas dolor general, ardor, irritación y reacción alérgica, cualquier inflamación en el área genital o molestias durante la micción.

Para ver un vídeo sobre cómo insertar la Copa “CouldYou?” Ve a www.couldyoucup.org

Redes sociales

facebook.com/couldyoucup

instagram @couldyoucup

twitter @couldyoucup

“CouldYou?” Empresa operada por propietarios, registro FDA 10081087

3232 San Helena Drive, Oceanside CA 92056

www.couldyoucup.org

Si tienes alguna pregunta, inquietud o queja puedes escribir al correo electrónico mycup@couldyou.org o llámanos al (888) 994-1961

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cuánto tiempo puedo usar la copa?

Hasta 12 horas. Vacía cada 4 a 12 horas de acuerdo a la densidad de tu flujo menstrual.

¿Seguiré siendo virgen si uso la copa? ¿Afectará la copa mi himen?

¡Sí! Las vírgenes pueden usar la copa. El himen es una membrana delgada en la entrada de la vagina. Cuando una chica llega a la pubertad, el himen se vuelve más elástico. El himen tiene espacios que permiten que la sangre menstrual fluya a través de ella. Por lo tanto, es seguro utilizar la Copa "CouldYou?" para chicas cuyo himen sigue intacto. El himen se puede romper durante la infancia, por una caída, mientras se practican deportes o actividades, y con relaciones sexuales. Un himen roto no significa que una niña ya no sea virgen; una chica deja de ser virgen una vez que tiene relaciones sexuales.
<http://womenshealth.org/do-menstrual-cups-affect-hymens-virginity/>

¿Puedo usarlo en una letrina? ¿Y si no hay lavabos cerca de mí?

¡No hay problema! Si estás SIN AGUA... vacía la copa con cuidado en la letrina, sin derramar el contenido en el suelo. Vuelva a insertarla inmediatamente. La copa está hecha de un material muy seguro, que no permite que las bacterias crezcan. No hay necesidad de lavar la copa cada vez que la vacías, ya que la vagina tiene su propio sistema auto limpiante. Es seguro volver a usarla sin lavarla y esto reduce el riesgo de dejarla caer o ensuciarla. Lávate las manos después de reinsertarla. Sólo enjuágala si tienes agua limpia.

¿Qué hago si se cae mi copa?

Si la copa cae sobre una superficie limpia, se puede enjuagar con agua limpia y volver a insertarla. Si cae en un suelo sucio o en una letrina no debe utilizarse de nuevo hasta que se haya hervido para eliminar cualquier bacteria.

¿Y si el tallo de la copa es incómodo?

La copa "CouldYou?" está hecha con un tallo para que sea más fácil de quitar. El tallo se utiliza para ubicar la copa. No utilices el tallo para extraer la copa. Si es incómodo o sobresale demasiado, puedes cortar el tallo usando tijeras o un cuchillo. Corta sólo un poco a la vez para ver si esto hace que sea más cómodo para ti. ¡Ten cuidado de no cortar un agujero en la copa! Sigue las instrucciones indicadas en la sección "¿Cómo retirar y vaciar la Copa "CouldYou?" entre usos?".

Tengo períodos muy densos, ¿puede la copa soportar esto?

Sí. Cada copa puede contener hasta 20-25 mililitros de sangre. La copa puede recoger hasta 3 veces más sangre menstrual que las toallas sanitarias y 5 veces más que los tampones. Durante los primeros meses de uso, vacía la copa cada 3 a 4 horas para familiarizarte con tu flujo. Pueden producirse fugas si tienes un período denso, por lo que es posible que debas vaciarla con más frecuencia. Con el uso continuo, conocerás tu cuerpo y con qué frecuencia necesitas vaciar la copa.

¿Está bien usar la copa con un flujo ligero?

Sí. La copa es perfecta para el flujo ligero, ya que recoge el flujo menstrual sin secar las paredes vaginales. Esto significa que retirarla será menos frecuente que durante los días densos de su período. Es seguro mantener la copa menstrual hasta 12 horas.

¿Debo quitar la copa para orinar/defecar?

La copa permanece dentro cuando orinas o defecas; como la orina y las heces provienen de diferentes aberturas. No tienes que quitarte la copa para orinar. A veces, cuando defecas la copa se mueve de lugar. Si sucede, retírala e insértala de nuevo.

¿Es seguro usar la copa por la noche?

Sí. La copa es segura de usar por la noche. Asegúrate de que esté vacía antes de ir a la cama y vacíala cuando despiertes.

¿Y si me olvido de sacar mi copa?

Quítala tan pronto te acuerdes. Es fácil olvidarla porque es cómoda y la sangre menstrual no entra en contacto con el aire por lo que no huele. Puedes usar la copa el día antes que comience tu período.

¿Qué pasa si no me puedo quitar la copa?

Relájate, y no te preocupes. Camina e inténtalo de nuevo. Dar saltos puede ayudarte. Siéntate o agáchate en una posición diferente.

¿Puede la copa causar infecciones vaginales?

No. La vagina tiene secreciones protectoras que mantienen el Ph equilibrado y también ayudan a prevenir infecciones. Las copas no absorben estas secreciones, por lo que se mantiene sana la vagina durante los períodos menstruales. El uso de jabón en la copa puede alterar el equilibrio del Ph en la vagina, así que usa solo agua limpia.

¿Qué es el Síndrome del Choque Tóxico (TSS, por sus siglas en inglés) también conocido como Síndrome de Shock Tóxico Menstrual (mTSS)?

Este síndrome es un evento poco frecuente que ocurre entre niñas y mujeres menstruales. Los síntomas son fiebre alta, síntomas similares a la gripe, mareos, que pueden conducir a enfermedades graves, coma e incluso la muerte. Alrededor de 3 de cada 100.000 usuarias de tampones sufrieron de TSS en la década de 1980 al utilizar tampones altamente absorbentes. Desde entonces, sólo se han notificado 5 casos sospechosos de TSS entre muchos millones de usuarias de copas. Dos de estas mujeres también usaron un dispositivo intrauterino, y una tenía una enfermedad autoinmune. El TSS es muy raro, pero ten en cuenta los síntomas. Si ocurre, retira inmediatamente la copa y busca ayuda médica. Para obtener más información, consulta: <http://womenshealth.org/womenshealth-facts-use-menstrual-cups-increase-risk-toxic-shock-syndrome/>

¿Cuál es el impacto ambiental de las copas menstruales?

El impacto ambiental de una copa menstrual reusable es inferior al 1,5% del impacto de las toallas sanitarias o tampones.

¿Puede perderse la copa dentro de mí?

¡No, la copa NO puede perderse dentro de tu cuerpo! Puedes usar tus propios músculos vaginales para ayudar a bajar la copa. Haz pequeños empujones hacia abajo con tus músculos vaginales hasta que la copa se mueva y puedas alcanzarla. Relájate, tómate tu tiempo, los músculos vaginales se relajarán para que sea más fácil sacarla.

¿Puedo compartir mi copa con un amigo o mi hermana?

No, es para uso personal y no debe ser compartida con cualquier otra persona.

¿Puedo usar una copa cuando también uso un DIU (dispositivo intrauterino para anticonceptivos)?

Sí puedes, pero antes de hacerlo, pregúntale a tu profesional de salud/médico. <https://womenshealth.org/womenshealth-facts-can-use-menstrual-cup-also-using-iud/>

¿Cuál es la diferencia entre las copas baratas y las caras?

Algunas marcas de copas baratas no están hechas de silicona de uso médico, sino de plástico de mala calidad. Pueden ser rígidas y no son fáciles de insertar; o demasiado suaves dejando fugas. Puede que no duren mucho. La Copa "CouldYou?" es una copa menstrual de alta calidad.

¿A qué más debería tener cuidado?

Una alergia al material que se utiliza para hacer copas (silicona) es muy rara. Si experimentas dolor, ardor, irritación, inflamación en el área genital o molestias durante la micción, retira la copa y ponte en contacto con un médico o profesional de salud inmediatamente.