

## Cómo quitarse la copa

La copa menstrual debe retirarse y reemplazarse a cada 8 o 12 horas o posiblemente antes, dependiendo de tu flujo.

Para retirarlo, busque nuevamente una posición cómoda. Simplemente introduce dos dedos dentro de la vagina localizando la base de la copa menstrual. Pellizque suavemente la base de la copa rompiendo el sello y sáquela con cuidado.

Algunos de los lugares más fáciles para quitar la copa y vaciarla son en el inodoro, en cuclillas en la ducha o incluso con una pierna sobre el wc o bañera..

## Limpieza y almacenamiento

Después de haberla vaciado, simplemente lávela con agua tibia y un jabón suave sin perfume, esterilízala y séquela al aire. Una vez seca, guárdela en su bolsita de tela.

## SÍNDROME DE SHOCK TÓXICO

El TSS es una enfermedad rara pero grave que puede ser mortal y se ha relacionado con el uso de tampones de alta absorbencia y el uso prolongado de tampones.

Es poco probable contraer el síndrome de shock tóxico mientras se usa la copa menstrual, pero ha sucedido especialmente con mujeres que se han olvidado la copa puesta más de 12 horas. Para prevenirlo es recomendable no usar la copa por más de 12 horas.

Los síntomas pueden incluir fiebre alta repentina, vómitos, diarrea, mareos, desmayos y quemaduras solares similares a sarpullidos. Si tiene alguno de estos signos mientras usa PapayaCup, retírela y comuníquese con su médico de inmediato.

## Atención

- PapayaCup no es un anticonceptivo y no previene el embarazo y/o las enfermedades de transmisión sexual.
- Suspenda su uso y comuníquese con un médico si siente algún dolor o malestar mientras usa PapayaCup.
- Se recomienda usar PapayaCup durante no más de 12 horas consecutivas.
- No es necesario quitar PapayaCup para orinar o defecar.
- PapayaCup debe usarse sólo durante la menstruación.
- Mantener fuera del alcance de los niños y los animales.
- Si tienes dificultad para retirar la copa, primero respira y trata de calmarte. Agáchate y esfuérzate como si fueras a orinar, haciendo fuerza para abajo e intenta pellizcar la copa, ayúdate del tirador,, pero no tires fuerte. Si lo intentas varias veces y fallas, busca atención médica. Pero no sufras, la copa no se puede perder dentro de ti.

### Talla S

Para menores de 30 años que no haya tenido parto vaginal y personas con cérvix bajo

### Talla L

Mayores de 30 o que hayan tenido parto vaginal y personas con cérvix alto.



# PapayaCup

## Manual de usuario

Ver idiomas adicionales en:

<https://www.papayacup.com/pages/manual>

SÍGANOS

@papayacup



## Cómo utilizar una copa menstrual

1. Esteriliza la copa menstrual en tu esterilizador PapayaCup o en una olla.
2. Dobra la copa como mejor te convenga.
3. Apoya un pie sobre el inodoro e inserte suavemente la copa, soltándola cuando esté completamente dentro de la vagina. Recuerda que la vagina no es perpendicular a tu cuerpo, está inclinada hacia atrás, por lo que debes insertar la copa en dirección al ano.
4. Si sientes que está doblada o abollada, significa que no está colocada correctamente. Si es necesario, use un poco de lubricante o agua, sostenga la copa por la base y gírela suavemente para abrirla y que se quede sellada.

Tienes disponible un video explicativo que te puede ayudar, solo tienes que escanear el código QR que está pegado en la tapa del embalaje de tu PapayaCup.

## ¿Cómo usar la PapayaCup?

1. Esteriliza tu copa durante 3 minutos



2. Con las manos limpias



3. Formas de doblar tu PapayaCup



C



Flor



4. En posición cómoda insertas la copa



5. La copa quedará así en tu papaya



## ¿Y después qué?

1. Presiona la base para liberar el vacío



2. Vacía tu cup y lávala con agua limpia, si sigues con la regla puedes volver a introducirla

3. Cuando acabe tu período, puedes volver a esterilizarla y guardarla en su bolsita



Usar hasta máximo 12 horas seguidas