

---

## Copa menstrual: ¿te animas a usarla?

### ***Guía práctica para iniciarse en el uso de la copa menstrual***

La copa menstrual o de regla, es un dispositivo de higiene que recoge la sangre de [la menstruación](#).

A diferencia de [las compresas o los tampones](#), la copa menstrual es reutilizable. Puedes volver a usarla en cada menstruación.

¿Cuántos tipos hay? **¿Cómo funciona? y sobre todo, ¿cómo se coloca?**

Estas y algunas otras preguntas os pueden venir a la cabeza. Vamos a intentar explicarlo de forma resumida en este infografía y por supuesto, disponéis de más información en [nuestro artículo completo pinchando AQUÍ](#).

**Si pincháis en la infografía podréis disfrutar del vídeo explicativo enlazado a la imagen.**

## COPA MENSTRUAL ¿TE ANIMAS A USARLA?

### VENTAJAS

- ✓ Puede durar hasta 10 años.
- ✓ Es ecológica
- ✓ Es cómoda
- ✓ No araña ni reseca la vagina

### INCONVENIENTES

- ✓ El gasto inicial es de unos 20 euros
- ✓ Al principio su colocación resulta complicada

### ¿QUÉ ES?

Es un dispositivo de higiene que recoge sangre de la menstruación.

### SE VENDE EN:

- Farmacias y parafarmacias.
- *On line* en portales especializados

### ¿CÓMO SE COLOCA? *(pincha en la imagen)*

- 1º) Dobla la copa e introdúcela lentamente en tu vagina.
- 2º) Gira la copa sobre sí misma con los dedos.
- 3º) Fíjate que la copa este abierta y no esté doblada.



### RECUERDA

La copa menstrual es una alternativa a las compresas y los tampones desechables. Es muy práctica e higiénica. Supone un ahorro económico a la larga con respecto a productos desechables. Es respetuosa con el medio ambiente (ya que es reutilizable).

---

**Fecha de publicación:** 26-12-2018

**Autor/es:**

- [Marta González Gallardo](#). Peditra. Centro de salud 'Coronel de Palma'. Móstoles (Madrid)

