

COPA MENSTRUAL: ¿TE ANIMAS A USARLA?



Guía práctica para iniciarse en el uso de la copa menstrual

¿Qué es?

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?

En el mercado hay copas de diferentes materiales: silicona, látex y TPE (elastómeros termoplásticos). También existen diferentes tallas. En las mujeres jóvenes con flujos ligeros es recomendable la talla pequeña.

¿Cómo funciona?

Tiene una forma parecida a la tetina de un biberón. Es ancha por arriba y con un agarre que queda dentro de la vagina. Tiene unos agujeros, que sirven para que cuando se coloque, la copa quede abierta. Esta copa no absorbe flujo sino que lo recoge. Necesita ser cambiada cada 8 o 12 horas.

¿Dónde puedo comprar la copa?

Puedes conseguirla en farmacias y parafarmacias. También se vende on-line en portales especializados.

¿Cómo se coloca?

Primero [desinfecta tus manos](#). Es recomendable hervir la copa antes de su uso para desinfectarla. Para colocarla, es importante que estés relajada. Tómate tu tiempo. Elige una postura cómoda. Cuando estés preparada, dobla la copa e introdúcela lentamente en tu vagina. Después gira la copa sobre sí misma con los dedos. Para asegurarte de que está bien colocada, fíjate que la copa está abierta y que su parte más inferior no está doblada. (Descárgate aquí el [pdf de la infografía y ver vídeo adjunto](#) en la presentación o pincha en la imagen)

| | | |
|--|--|---|
| <p>COPA MENSTRUAL ¿TE ANIMAS A USARLA?</p> <p>VENTAJAS</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Puede durar hasta 10 años.✓ Es ecológica✓ Es cómoda✓ No araña ni reseca la vagina <p>INCONVENIENTES</p> <ul style="list-style-type: none">✓ El gasto inicial es de unos 20 euros✓ Al principio su colocación resulta complicada | <p>¿QUÉ ES?</p> <p>Es un dispositivo de higiene que recoge sangre de la menstruación.</p> | |
| | | <p>SE VENDE EN:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Farmacias y parafarmacias.➤ <i>On line</i> en portales especializados |
| <p>¿CÓMO SE COLOCA?</p> <p>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.</p> |  | |

Ventajas

- Una copa puede durar hasta 10 años, por lo que sale más barata que los tampones y compresas.
- Es mucho más ecológica que estas.
- Hace más difíciles las infecciones. Las compresas y tampones favorecen bacterias producidas por el acúmulo de calor.
- Comodidad: puedes cambiarla cada 12 horas.
- No araña ni reseca las paredes vaginales.

Inconvenientes

- El gasto inicial (unos 20 euros), sobre todo si finalmente no te adaptas a la copa.
- Al principio su colocación resulta un poco incómoda y complicada.
- Tienes que lavarla con agua y jabón al vaciarla. Necesitarás un lugar con baño o con [condiciones higiénicas](#) mínimas.

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).