

# HIJAS DE LA LUNA

**Salud menstrual**

**Higiene menstrual - La  
copa menstrual**

# Salud menstrual

## Higiene menstrual - La copa menstrual

La copa menstrual es un recipiente con forma de copa que se coloca dentro del canal vaginal durante los días de la menstruación, con la que la finalidad es que el sangrado se recoja dentro de la copa.

Aprender a utilizar la copa de una forma correcta puede que nos lleve un par de ciclos menstruales, pero una vez que le cogemos el “truquillo” es algo muy cómodo.

### **¿QUÉ ES LA COPA MENSTRUAL?**

Es un producto en forma de copa, de ahí su nombre, que se introduce en la vagina para recoger la sangre de la menstruación y evitar que salga hacia fuera.

No se lleva constantemente dentro de la vagina, si no que debe de sacarse cada máximo 12 horas para poder vaciar el flujo menstrual que se ha quedado dentro de ella. Al sacarla, la podemos vaciar y enjuagar para

volver a introducirla. Es reutilizable y puede durar varios años si la cuidamos bien.

La mayoría de las copas están fabricadas en silicona de grado médico y existen varios modelos y tallas, para que podamos elegir cual es la que mejor se adapta a nuestra situación.

## **¿CÓMO COLOCAMOS LA COPA MENSTRUAL?**

Habitualmente la copa menstrual trae una instrucciones detalladas para su uso que debemos leer, que a modo general serían:

Esterilizar la copa menstrual antes de utilizarla por primera vez y antes de usarla en cada ciclo menstrual.

Lo haremos en agua hirviendo durante 3-5 minutos.

Importante dejarla enfriar antes de introducirla en nuestra vagina. Algunas copas menstruales ya vienen con un vaso esterilizador para utilizar en el microondas.

Lavarse las manos cuidadosamente.

Adoptar una postura cómoda: en el suelo de cuclillas, sentada en el inodoro...

Doblar la copa menstrual para introducirla en la vagina:  
Se puede doblar de muchas formas, cómo por ejemplo,  
doblarla haciendo una “C”.

Introducir la copa doblada en el canal vaginal:  
Ligeramente doblada hacia atrás, hasta que quede  
dentro de la vagina en su totalidad. La copa menstrual  
puede mojarse ligeramente para que resulte más  
cómoda introducirla. Tenemos que tener en cuenta que  
la copa menstrual no se introduce de manera tan  
profunda como un tampón, si no que debe de quedar  
más baja, pero sin que sobresalga ninguna parte al  
exterior.

Comprobar que no se ha quedado doblada: Cuando  
colocamos la copa, lo normal es que se abra ella sola  
cuando esté dentro, pero es buena idea comprobar con  
el dedo que está bien colocada. Otra comprobación  
puede ser tirar suavemente del tirador hacia abajo y si  
la copa no se mueve, es que está bien colocada.

Es cierto que colocar la copa menstrual por primera vez  
puede resultar complicado y que necesitemos dos o



tres menstruaciones para coger la práctica. Si está bien colocada, no provoca molestias.

## **¿CÓMO SACAMOS LA COPA MENSTRUAL?**

Se debe de sacar de la vagina, como máximo, cada 12 horas. De hecho, si el flujo menstrual es abundante, necesitaremos sacarla cada menos tiempo, unas 6 horas. Los pasos para sacar de manera adecuada y sin hacerse daño son:

- Lavarse bien las manos.
- Ponerse una postura cómoda y relajada.
- Introducir el dedo índice y el pulgar a modo de pinza en el canal vaginal.
- Pinzar la base de la copa, no el tirador. De este modo, se romperá el vacío que mantenía la copa menstrual en su sitio.
- Sacar la copa tirando ligeramente de la base hacia abajo, con cuidado de no verter el fluido menstrual que contiene.
- Una vez que se ha sacado la copa menstrual de la vagina, se podrá vaciar en el váter y enjuagar con agua potable (con cuidado de que los orificios que

- tiene en la parte superior no se obstruyan) y seguidamente, se puede volver a introducir en el canal vaginal.
- Si la menstruación ya ha acabado, tras vaciarla y enjuagarla, la copa menstrual se debe hervir en agua durante unos 3-5 minutos para esterilizarla. Cuando se haya secado, es recomendable guardar la copa menstrual en su bolsita de algodón hasta la siguiente menstruación.

## **VENTAJAS DE LA COPA MENSTRUAL**

Entre las principales ventajas de la copa menstrual, frente a otros productos de higiene menstrual, como compresas y tampones se encuentran:

- Es capaz de recoger más sangre que las compresas y los tampones. Por esto, es necesario vaciar la copa menstrual con menos frecuencia que las compresas o los tampones.
- Permite observar de manera clara la cantidad de menstruación, el color... Por lo que hace que seamos más conscientes de cómo es nuestra regla.

- Se puede llevar puesta mientras dormimos y podemos hacer deporte con ella.
- No produce sequedad ni irritaciones, ya que se introduce en el interior de la vagina, como los tampones, pero recoge la sangre, mientras que los tampones la absorben (la sangre y nuestro flujo vaginal), por lo que puede afectar a nuestra humedad vaginal, provocando sequedad e irritaciones.
- Es respetuosa con el medio ambiente, ya que es reutilizable y las compresas y los tampones no.

Además, la copa menstrual es una opción económica. El desembolso es mayor al principio, pero nos puede durar muchos años, por lo que a la larga, nos resulta más económico que los productos menstruales.