



BIENVENIDA

Gracias por elegirnos. LifeCup® es una copa de silicona médica reutilizable, para la higiene en tus días menstruales. Está diseñada para ser doblada e introducida en la vagina, para recolectar el flujo menstrual. Una vez adentro, se abre y se sitúa más abajo que un tampón. Se mantiene fija en el sitio gracias a los músculos vaginales.

LifeCup® es la opción más cómoda, práctica y ecológica.

### Aquí te presentamos algunos de sus tantos beneficios:

- Reutilizable: durabilidad de diez años.
- Hipoalergénica: no produce eccemas, ni resequedad.
- Saludable: no afecta al medio natural de la vagina. No está asociada a ninguna enfermedad
- Se puede usar con anticonceptivos corrientes.
- Se puede usar de manera segura en todo momento, al hacer deporte, viajes y para dormir.

Aprender a introducir y sacar LifeCup®, puede requerir algo de práctica.

Será más fácil a medida que la uses y te familiarices con ella. El mejor momento para que practiques, son los dos últimos días de sangrado. Busca un momento tranquilo y recuerda relajarte!

LifeCup® puede usarse desde el primer período. Es importante que sepas que LifeCup® puede romper el himen, esto varía según el cuerpo de cada mujer.

Recomendación: lee todo el instructivo antes de usar tu LifeCup® por primera vez.

Ante cualquier duda o comentario no dudes en contactarnos a través de [www.lifecup.co](http://www.lifecup.co) o en Facebook: LifeCup.

Tu bienestar es el nuestro!  
Ayúdanos a mejorar la vida de las mujeres y el planeta, difunde y habla de LifeCup®.  
¡Mientras más mujeres usen LifeCup®, menos tampones y toallas habrá en el mar!

Gracias.

### ¿Cómo uso mi LifeCup®?

Esteriliza tu LifeCup® antes de usarla por primera vez. Para esterilizarla puedes dejarla en agua hirviendo durante 8 minutos y listo!

Recomendación: pon una alarma para no olvidarla en el fuego y así evitar quemarla.

### ¿Cómo introduzco mi LifeCup®?

Lávate bien las manos.  
Busca una posición: puede ser de pie, sentada, de cuclillas o de rodillas.

Nosotros te recomendamos de cuclillas, es la más cómoda!

Consejito: es más fácil introducir tu LifeCup® si está mojada.

Dóblala como a ti te sea mejor, tienes dos opciones:

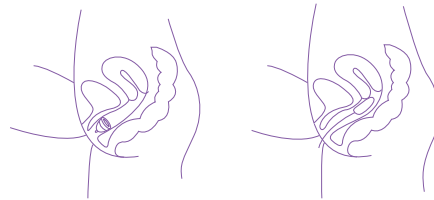
#### Técnica de doblado 1:



#### Técnica de doblado 2:



Una vez doblada, introduce LifeCup® hacia arriba y hacia tu espalda. LifeCup® quedará situada más abajo que un tampón:



Los orificios que se encuentran abajo del borde de la copa, permiten que se forme un vacío, el cual impide que haya pérdidas; controla esto, bordeando la copita con tu dedo índice, o apretando la copa con los músculos vaginales.

Hasta que conozcas la cantidad de flujo en relación a tu LifeCup®, te recomendamos la vacíes a las 4 horas.

Recuerda: LifeCup® no puede estar introducida más de 12 horas

### ¿Cómo extraigo mi LifeCup®?

Lávate bien las manos.

Vuelve a tomar la posición que más cómoda te quedó.  
Tira suavemente del tallito hasta que puedas tocar la base de la copa.

Si no puedes alcanzar el tallito, puja hacia abajo con los músculos de la vagina hasta que puedas alcanzar la base de la copa.

Introduce un dedo a lo largo de la copa. Podrás escuchar como se rompe el vacío que se había formado al colocarla.

LifeCup® se despegará fácilmente de las paredes vaginales.  
Vacía el contenido y vuelve a introducirla.

### ¿Cómo mantengo en buenas condiciones mi LifeCup®?

Es muy importante que mantengas limpia tu copita.

Lávala regularmente con jabón neutro y agua caliente, y asegúrate de eliminar cualquier resto de jabón antes de volver a usarla.

Los orificios situados abajo del borde de tu LifeCup® ayudan a sacarla. Asegúrate de que estén limpios.

Si te encuentras en un baño público utiliza una botella de agua para limpiar tu LifeCup®, o simplemente vaciala y vuélvela a introducir. Asegúrate de limpiarla más a fondo la siguiente vez.

Ten en cuenta cuando realices viajes de limpiarla siempre con agua potable.

Con el tiempo, tu LifeCup® puede decolorarse pero esto no reduce su efectividad.

La decoloración puede disminuir metiendo la copita en una solución esterilizante diluida en agua, por unos minutos.

Evitar: jabones perfumados, limpiadores abrasivos y sustancias a base de petróleo, como la vaselina.

### Preguntas frecuentes/solución de problemas:

No logro sacar mi LifeCup®, ¿qué hago?

Si tienes algún problema a la hora de sacar tu LifeCup®, no te pongas nerviosa. Mientras LifeCup® esté dentro de tu vagina está sujeta por músculos vaginales y si estás tensa, sólo hará que te sea más difícil sacarla.

La abertura que hay en la parte superior de tu vagina que va al útero, es sólo del tamaño de la cabeza de un alfiler, así que no es posible que tu LifeCup se pierda, y es tan flexible que no puede causarte ningún daño.

La relajación es clave para sacar tu LifeCup. Si no consigues alcanzarla, deberás usar los músculos vaginales para deslizarla hacia abajo.

Esto se logra con una serie de pujos lentos y suaves hacia abajo.

### Tengo pérdidas con mi LifeCup, ¿a qué se debe, cómo lo soluciono?

La razón más común de que se produzcan pérdidas, es no llevar tu LifeCup suficientemente baja en la vagina. Verifica esto (ver imagen en la sección "¿Cómo introduzco mi LifeCup?"), y si la sientes más arriba, puja hasta que baje.

Asegúrate que se haya formado el vacío entre tu LifeCup y la pared vaginal, esto lo permiten los orificios que están situados abajo del borde de tu LifeCup (verifica que los mismo estén limpios).

Si tienes talla 1 y sientes que la copita se mueve continuamente, o tienes pérdidas, entonces necesitarás la talla 2. Si la talla 2 también te origina pérdidas, puedes hacer ejercicios del suelo pélvico, para fortalecer los músculos que mantienen tu LifeCup en su sitio.

### ¿Puedo usar mi LifeCup con el anillo vaginal anticonceptivo?

LifeCup se sitúa en la entrada de la vagina, por lo que no interfiere con el anillo anticonceptivo.

Te recomendamos que antes de vaciar la copa mires si has extraído el anillo, por si éste se hubiera descolocado y bajado de su posición correcta.

### ¿Puedo usar mi LifeCup si soy alérgica al látex?

Sí, LifeCup está hecha de silicona médica 100% hipoalergénica y es segura para mujeres alérgicas al latex.

### ¿Puedo usar mi LifeCup si acabo de dar a luz?

No es recomendable usar ningún tipo de protección interna durante el sangrado postparto. Debes esperar seis semanas para poder hacerlo sin riesgos de infección.

### Recuerda siempre:

- LifeCup® no te protege de embarazos.
- LifeCup® no te protege de Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS).
- No hace falta quitarte LifeCup® para orinar o defecar, pero deberás quitarla para mantener relaciones sexuales.
- No es recomendable compartir tu LifeCup® con otras mujeres.
- Quítate tu LifeCup® y ponte en contacto con tu médico si notas dolores, quemazón, irritación, inflamación en la zona genital o molestias al orinar.
- LifeCup® no está relacionada con el Síndrome del Shock Tóxico (SST).

### El Síndrome de Shock Tóxico

El SST es una enfermedad causada por una toxina que produce la bacteria Estafilococo Áureo y se ha relacionado con la elevada absorción y uso prolongado de tampones.

Los síntomas del SST se parecen a los de la gripe y pueden ser fiebre alta repentina, vómitos,