



Aria  
Cup.

Menstrual Cup  
**User manual**

Copa Menstrual  
**Manual de usuario**



## **Aria Cup - Tamaño 1**

Flujo normal

Capacidad de 29ml

## **Aria Cup - Tamaño 2**

Flujo abundante

Capacidad de 32ml

## ¡GRACIAS POR ELEGIR ARIA CUP!

¡Esperamos que disfrutes de Aria Cup y hagas lo que tengas en mente sin preocuparte por tu ciclo menstrual!

Nuestro objetivo es que vivas mejores momentos mientras tienes tu ciclo menstrual. Aria Cup tiene el tamaño ideal, no es demasiado larga ni demasiado ancha.

Tu Aria Cup es higiénica y, al mismo tiempo, económica, ya que puedes reutilizarla. Es posible usarla por hasta 12 horas (dependiendo de tu flujo), durante muchas actividades ... incluso durmiendo.

## ¡VIVE MEJORES MOMENTOS CON ARIA CUP!

Uno de los muchos beneficios de Aria Cup es que acumula tu flujo en lugar de absorberlo. Debido a esto no cambia el ambiente natural de tu vagina.

No debes sentir la copa si la has colocado correctamente y tampoco debes verla externamente. Aria Cup no contiene látex y no incluye compuestos nocivos como BPA, ftalatos, toxinas y dioxinas. Está fabricada con silicona de grado médico y biocompatible que ha sido registrada por la FDA en los E.U.A., lo que te brinda seguridad al momento de usarla.

**Nota:** Es importante leer cuidadosamente el manual de usuario antes de usar Aria Cup. También recomendamos guardar el manual para futuras referencias.

## EMPEZANDO

### ANTES DEL PRIMER USO:

Para limpiar tu copa, sumérgela completamente en agua hirviendo durante 3-5 minutos.

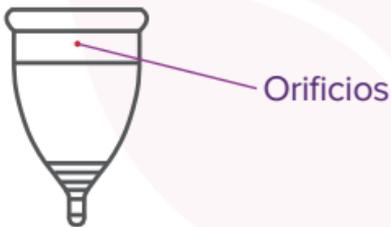
**Nunca** expongas tu copa o bolsa a llamas abiertas.



## EMPEZANDO

### **ANTES DE CADA USO:**

Puede ser bastante difícil quitar la copa si los cuatro orificios están obstruidos. Asegúrate de que los orificios estén despejados y recuerda hacer esto cada vez que la uses. Si notas que los orificios están obstruidos, límpialos con cuidado.



Es importante hervir la copa antes de cada período y enjuagarla con agua limpia cada vez que la vacíes.

El agua debe estar hirviendo durante al menos un minuto.

## INSERTANDO TU COPA

### **UNA VEZ QUE TU COPA ESTÉ LIMPIA, PUEDES INSERTARLA SIGUIENDO ESTAS INSTRUCCIONES:**

Lávate las manos con agua tibia utilizando un jabón no perfumado. Luego, lleva tu copa contigo a un inodoro o ducha en un baño donde puedas ponerte cómodamente de cuclillas.



Dobla la copa para poder insertarla más fácilmente. A continuación, sugerimos diferentes pliegues que puedes probar:

# PLIEGUE "C"

1



2



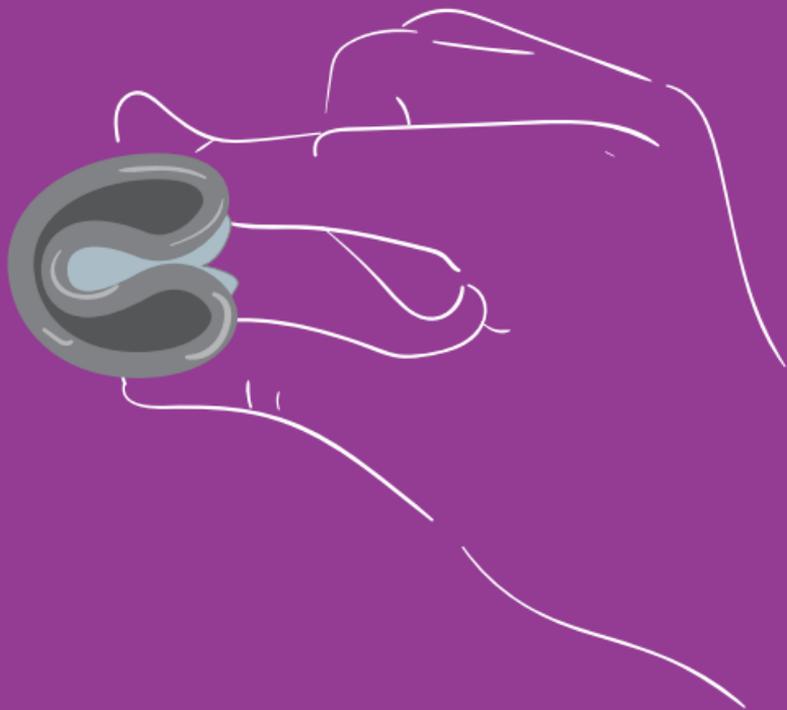
3



4



## VISTA PLIEGUE "C"



**PLIEGUE**  
**"PUSH DOWN"**

1



2



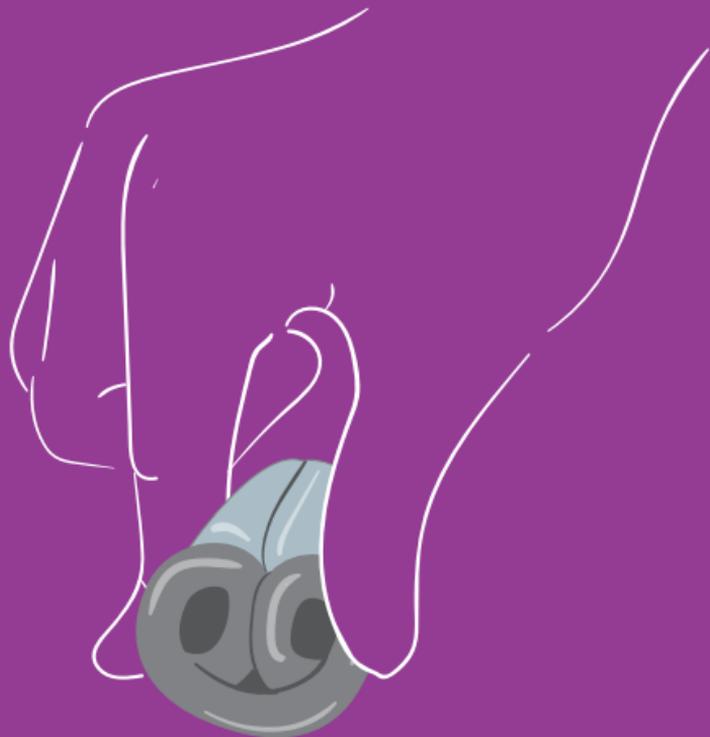
3



4

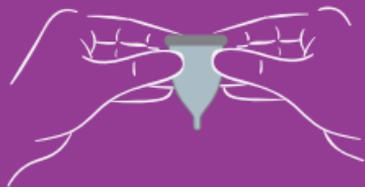


## VISTA PLIEGUE “PUSH DOWN”



# PLIEGUE "7"

1



2



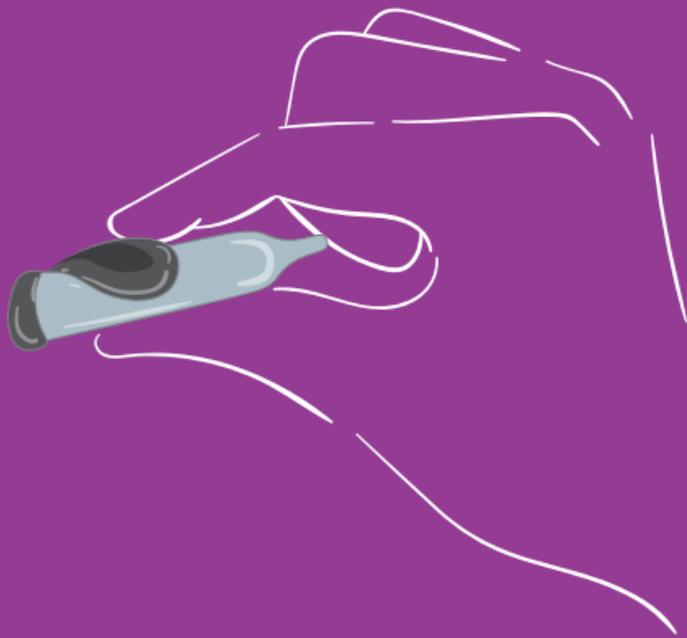
3



4



# VISTA PLIEGUE “7”



## INSERTANDO TU COPA

**1. Inserta:** Usa tu mano no dominante para separar tus labios vaginales y utiliza tu otra mano para sujetar la copa doblada. Es importante tratar de relajar los músculos vaginales. Desliza el borde de la copa primero en tu vagina y hacia tu coxis. La copa se abrirá a medida que se inserta.

**2. Posiciona:** Asegúrate de que el tirador esté dentro de media pulgada de la apertura vaginal. Si este no es el caso, puedes intentar quitar la copa y volver a insertarla o girarla. Para asegurarte de que la copa esté completamente sellada contra las paredes vaginales, intenta girarla libremente.

**3. Úsala** hasta 10-12 horas a la vez. La copa debe vaciarse por lo menos 2-3 veces cada 24 horas.

## REMOVIENDO TU COPA

- 1. Lávate** las manos con agua tibia y jabón y luego siéntate o ponte en cuclillas en el inodoro o la ducha del baño.
- 2. Remover:** Ubica el tirador y presiona el área acanalada sobre el tirador para romper el sello. Para evitar la succión, asegúrate de que el sello esté roto antes de tirar. Desliza suavemente la copa para evitar goteos. Si tienes problemas para encontrar el tirador, empuja como si tuvieras una evacuación intestinal y usa tu dedo pulgar y tu dedo índice para ubicar el tirador.

## REMOVIENDO TU COPA

- 3. Vacía** el contenido en el inodoro, enjuaga tu copa con agua limpia.
- 4. Repite** el proceso de inserción si continúas teniendo tu período.
- 5. Guarda** tu copa limpia en su estuche una vez haya terminado tu ciclo menstrual y consévala en un lugar seguro y seco hasta su próximo uso, también puedes limpiarla más profundamente con agua hirviendo.

## PREGUNTAS FRECUENTES

Esto puede requerir algo de práctica, así que no te preocupes, solo relájate y sigue intentándolo. Una vez que lo aprendas, te encantará tu copa.

### **¿Cuánto tiempo puedo mantener la copa dentro de mi cuerpo?**

Puedes mantener tu copa insertada hasta 12 horas y también durante la noche, solo asegúrate de vaciarla por lo menos 2-3 veces cada 24 horas. Puedes nadar, practicar deportes, viajar y dormir mientras usas tu copa. No es necesario retirarla para orinar o evacuar.

## PREGUNTAS FRECUENTES

### **¿Se puede atascar o perder mi copa dentro de mí?**

No. No es posible que se pierda dentro de ti. Te recomendamos que intentes retirar tu copa antes de las 12 horas, en caso de que demores un poco más en retirarla o en el caso excepcional de que necesites asistencia médica.

### **¿Cuántas veces puedo reutilizar mi copa?**

Puedes usar tu copa por más de 10 años con el uso y cuidado adecuado. Es posible que notes una decoloración con el tiempo, pero es seguro utilizarla siempre que no haya daños.

## PRECAUCIONES

La información proporcionada es solo para uso general y no es un consejo médico. No continúes usando la copa y comunícate con tu médico si experimentas efectos adversos.

Asegúrate de informar a tu médico antes de usar la copa si tienes alguna afección médica o ginecológica existente.

Habla con tu médico antes de usar la copa menstrual si planeas usarla junto con un DIU. Si no se usa correctamente, existe el riesgo de desplazamiento del DIU.

El uso de la copa menstrual es solo para la higiene femenina. Ten en cuenta que no protege contra el embarazo o las ETS.

## PRECAUCIONES

El síndrome de shock tóxico (SST) es una enfermedad muy excepcional, especialmente con copas menstruales, sin embargo, si de repente experimentas una erupción, fiebre o síntomas parecidos a la gripe mientras usas tu copa, retírala como precaución y consulta a tu médico.

Debido al tipo de producto, Aria Cup no puede ser devuelta o intercambiada.

Es posible que se realicen modificaciones a este manual de usuario, así como a los modelos de Aria Cup sin previo aviso. Por lo tanto, te recomendamos visitar nuestro sitio web [www.ariacup.com](http://www.ariacup.com) para obtener actualizaciones e información adicional.



**THANK YOU FOR  
CHOOSING ARIA CUP!**

**¡GRACIAS POR  
ELEGIR ARIA CUP!**

Reach us at / Contáctanos



[info@ariacup.com](mailto:info@ariacup.com)



[www.ariacup.com](http://www.ariacup.com)



[www.ariacup.com](http://www.ariacup.com)