

Hola de Lena

Gracias por escoger Lena.

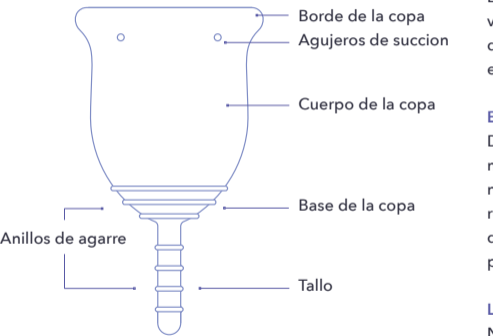
Nosotros en Lena, creemos que esta ocurriendo un cambio en la conciencia. Juntos, personas en todo el mundo están avanzando hacia una mejor forma de ser y vivir.

Inspirados por esta conciencia moderna, diseñamos la Lena Cup para que puedes mantener un estilo de vida cómodo y activo durante su periodo. Lena fue desarrollado para brindar comodidad y funcionalidad completa - puedes bailar, correr, nadar y usar su copa durante la noche.

Estoy encantada de que pruebas Lena, ha cambiado mi vida y creo que mejorará la tuya. Bienvenido a un mejor periodo.

Vili y el equipo Lena
A better period.

Conociendo tu Lena Cup



¿Por qué Lena?

Un Periodo Saludable

Lena es una copa menstrual reutilizable que recolecta en vez de absorber tu flujo menstrual. Lena Cup esta hecha de silicona y tintes de grado médico fabricado y probado en los estados unidos, de primera calidad.

En Su Forma Natural

Debido a que recolecta en vez de absorber tu flujo menstrual, Lena permite que tu cuerpo mantenga su sus niveles de pH naturales y sanos y además no causará resequedad ni picazón. Colocada como un tampón, el diseño flexible de Lena se mueve contigo mientras ofrece protección y confort óptima.

Libre de olores

No experimentarás ningún olor desagradable mientras usas tu copa, ya que la sangre no estará en contacto con el aire.

Mantenerse activa y cómoda

Lena se diseñó para que puedes mantener un estilo de vida activo. Puedes bailar, correr, nadar y usar tu copa durante la noche. Lena es ideal para la menstruación de personas de todas las edades, formas corporales y niveles de experiencia. Puedes usar Lena durante hasta 12 horas consecutivas antes de tener que vaciar tu copa.

Cuidando el Ambiente

Solo necesitas una Lena Cup, por lo que ya no tendrás que comprar productos desechables voluminosos que terminan en nuestros basureros y océanos. En Lena, orgullosamente ubicamos nuestra cadena de suministro y producción en un radio de 50 millas en el sur de California.

Calidad Premium

Lena esta hecha de silicona y colorantes de primera calidad médica que han pasado por extensas pruebas de biocompatibilidad para asegurar que no lixivian ningún producto químico o irritante. Lena Cup es hipoalergénico y no contiene látex, dioxina ni BPA.

Diseñado Para La Perfección

Lena fue desarrollada para funcionar con precisión en cuerpos de todas formas - la silicona blanda y el diseño único ofrecen un periodo libre de fugas y sensaciones. Cuando este colocada correctamente, no sientes ninguna sensación de tu copa. El innovador diseño de la Lena Cup permite un ajuste perfecto con tus paredes vaginales, asegurando que tu copa se mantenga cómodamente en su lugar. Los anillos de agarre pronunciados tanto en el cuerpo de la copa como en el tallo garantizan un fácil acceso para la extracción de la copa y sin embargo, son ligeros y suaves para la piel.

Estándares FDA

Tu Lena Cup es registrada con la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA). Nuestras instalaciones de producción están registradas con y reguladas por la FDA como fabricante de dispositivos médicos. Nuestro proceso de producción cumple con los altos requisitos de control de calidad del FDA, que coinciden con las expectativas propias de Lena para un producto de calidad excepcional.

Notas

- Debes vaciar tu copa al menos dos veces por día.
- Puedes usar Lena durante la noche y por hasta 12h a la vez.
- Siempre mantén limpia tu Lena Cup.
- Siempre lávate las manos cuando manejas tu copa.
- Lena debe sellar a tus paredes vaginales, no tu cuello uterino.
- Puedes usar el baño mientras utilizas tu copa.
- Debes quitar tu copa antes de tener relaciones sexuales.
- Asegúrate de que los cuatro agujeros de succión estén siempre limpios y abiertos.
- Guarda tu Lena Cup en su bolsa original de algodón.
- Mantén a Lena lejos de niños y animales.
- Si notas algún daño en la copa, reemplázala de inmediato.
- Lena Cup no es un dispositivo anticonceptivo.
- Lena no te protegerá de enfermedades de transmisión sexual.

- No use Lena para el sangrado prenatal o posparto.
- No permite que tu copa se desborde mientras la usa.
- Para evitar manchas, primero enjuague tu copa con agua fría.
- Durante los primeros días de uso, establezca tu propio horario de vaciado. Verifica y vacía tu copa frecuentemente y ajuste según el nivel de llenado.
- Si padeces de problemas ginecológicos o estás experimentando alguno, consulte a un médico antes de usar una copa menstrual.
- Si sientes cualquier dolor, presión o incomodidad al usar su copa menstrual, retírala inmediatamente y consulte a un médico.

El síndrome de shock tóxico

El síndrome de shock tóxico (SST o TSS en inglés) es una enfermedad grave y potencialmente mortal causada por cepas productoras de toxina de la bacteria Staphylococcus aureus. Los síntomas de SST incluyen, entre otros, fiebre alta repentina, diarrea, vómitos, sarpullido similar a una quemadura de sol y desmayo. Si experimentas cualquiera estas durante o poco después de su período, busque asistencia médica inmediatamente.



Guía de Usuario

Utilizando tu Lena Cup

Aprender a usar tu Lena Cup fácilmente puede llevar tiempo, paciencia y práctica. Para algunos usuarios, esto puede tomar un par de ciclos pero una vez dominado, usar tu Lena Cup se sentirá natural y fácil.

Al aprender a usar una copa nueva, animamos a los usuarios experimentar con los diferentes pliegues, insertar la copa más alto o más bajo en la vagina y encontrar sus propios métodos únicos de colocación y extracción. Si necesitas apoyo, por favor comunícate con nosotros a hello@lenacup.com.

Hierve tu copa antes de usarla por primera vez y entre periodos. Llena una olla con abundante agua limpia. Hierve el agua y deja tu copa flotar durante 5 a 7 minutos, asegurándose de que la copa no toque el fondo de la olla. Puedes usar un par de pinzas para mantener su copa en su lugar y para sacarla del agua hirviendo. Deja que tu Lena Cup se enfríe antes de usarla.

Doblando

Cuando insertas tu Lena, primero necesitas doblar tu copa. Hay tres pliegues principales:



Pliegue en 7 Pliegue en pico Pliegue en C

Practica usando cada uno de los pliegues para descubrir cuál funciona mejor para ti, ya que cada pliegue guía y posiciona la copa de manera diferente. Cuando insertas tu copa, es importante mantenerla doblada hasta que esté dentro de tu vagina.

Inserción

Lavar. Usando agua y jabón suave, lava tus manos y copa.

Doblar. Dobla tu copa.

Relajarse. Puedes estar de pie, sentarse o levantar una pierna. Sostén tu copa doblada de manera firme y guíala hacia tu vagina.

Separar. Relaja tus músculos pélvicos y separa tu labia con la otra mano.

Insertar. Guía tu copa adentro de tu vagina, apuntándola hacia arriba y hacia tu columna vertebral. Trata de mantener tu copa doblada hasta que esté completamente dentro de tu vagina.

Soltar. Suelta el pliegue suavemente - se abrirá y se sellará a tus paredes vaginales, no a tu cuello uterino.

Probar. Pasa un dedo a lo largo de la base de tu copa para verificar si quedó algún pliegue e intente girar suavemente tu copa para comprobar que esté sellada. Si tu copa ha sellado, no cederá a tus intentos de rotarla. Una vez que tu copa este en su lugar y sellada, tu copa permanecerá en lugar y recogerá tu flujo.

1. Posición con el cérvix alto



2. Posición con el cérvix bajo



El tallo

Lena Cup se posicionará de manera diferente para todos. Para algunos permanecerá en su lugar cerca de la base de la vagina, para otros puede subir más alto - ambos son normales. La posición de tu cérvix puede cambiar durante tu ciclo mensual. La mayoría de usuarios de Lena Cup pueden colocar toda la copa y el tallo dentro de sus vaginas. (Figura 1). Si tu cérvix se encuentra más abajo y el tallo se sale de tu vagina, es posible que desees recortarlo (Figura 2).

Usa su copa durante unos días para establecer donde la copa permanece de manera más cómoda y decidir si necesitas recortar el tallo. La mayoría de los usuarios no necesitan recortar el tallo.

Nunca debes recortar el tallo mientras tu copa esta insertada.

No debes usar solamente el tallo para extraer tu copa. Usa el tallo para mover la copa de un lado a otro hasta que puedes pellizcar la base y soltar la succión.

Extracción

Lavar. Usando agua y jabón suave, lava tus manos y copa.

Relajarse. Relajarse es muy importante para poder extraer tu copa. Puedes quedarte de pie, sentarse o ponerse de cuclillas para extraer tu copa.

Ubicar. Coloca tus dedos dentro de tu vagina y ubica la base de tu copa - si no puedes alcanzarla, presiona hacia abajo con tus músculos pélvicos y jala cuidadosamente el tallo hasta que sientes la base de la copa.

Pellizcar. Una vez que tienes la base de la copa, pellizca la base para anular la succión de sellado.

Extraer. Sostén la base de tu copa y mueve la copa suavemente de lado a lado mientras la guía hacia afuera. Mantén tu copa vertical para evitar derrames.

Vaciar. Vacía y lava la copa.

Volver a insertar o guardar. Una vez vacía y limpia, vuelve a insertar tu copa de acuerdo a la sección de inserción de esta Guía. Si tu periodo se ha terminado, puedes guardar tu copa en la bolsa original de Lena o cualquier contenedor respirable.

Ayuda

No puedo extraer mi copa.

Tu Lena Cup no puede perderse dentro de tu vagina.

Si no puedes llegar cómodamente a agarrar tu copa, no te asustes: la tensión de los músculos de la pelvis hace que la copa se aleje de la apertura vaginal. Intenta relajarte para que tu copa baje más en tu vagina. Puedes ponerte de cuclillas o sentarse para ayudar a mover tu copa hacia abajo. Para extraerlo, esfuérzate para bajar tu peso suavemente y usa tus músculos pélvicos para empujar tu copa hacia abajo hasta que puedes alcanzar el tallo y luego la base de la copa.

No debes tirar el tallo para extraer tu copa, puedes usar el tallo para mover tu copa de lado a lado hasta que logres agarrar y pellizcar la base de la copa para liberar la succión. Para evitar que tu copa se mueva hacia arriba o hacia abajo, es importante concentrarse en la inserción correcta y asegúrese de que tu copa esté siempre sellada.

Contacta a Lena

Mi copa esta goteando.

Cuando estas aprendiendo a utilizar tu copa, algunas fugas iniciales son normales; por favor sé paciente con tu cuerpo.

Mientras no haya dolor o incomodidad, puedes experimentar con los diferentes pliegues y colocar tu copa más alta o más baja en tu vagina. Después de insertar tu copa, pasa un dedo alrededor de la base de tu copa para comprobar si hay pliegues e intenta girar tu copa suavemente que esté sellada. Si tu copa está sellada, no cederá.

Toma en cuenta que tu Lena Cup fue diseñada para colocarse cómodamente dentro de tu canal vaginal y lejos de tu cuello uterino. Si tu copa entra en contacto con tu cuello uterino, puedes experimentar calambres y molestias. Ajusta según tu comodidad.

Visita la sección de preguntas frecuentes en lenacup.com para consejos adicionales.

Nos encanta escuchar de nuestros clientes.

Si necesitas ayuda con tu Lena Cup, o si desea compartir tu experiencia con Lena, contáctanos en hello@lenacup.com.

Una versión digital de esta Guía de Usuario está disponible en inglés, francés, español y coreano, junto con otra información útil en lenacup.com.

Para noticias sobre los productos Lena Cup, promociones y concursos, siga a [@mylenacup](https://twitter.com/mylenacup) en las redes sociales.

hello@lenacup.com • lenacup.com • [@mylenacup](https://twitter.com/mylenacup)