

Cómo usar Saalt:

Antes del primer uso

Comprueba que los cuatro agujeros de ventilación de la parte superior de la copa están abiertos (sirven para ayudar a romper el vacío a la hora de quitarte la Saalt Cup).



La Saalt Cup no se entrega esterilizada. Puedes hervirla en agua durante 4 o 5 minutos (no más de 7 minutos) para esterilizarla. Utiliza unas pinzas para asegurarte de que la copa no toca la base del cazo.



Lávate las manos y la Saalt Cup con agua y jabón suave y aclárala bien.



Cómo insertar la copa

1. PLEGADO

- Primero, practiquemos un poco de origami.
- Debes doblar la Saalt Cup antes de insertarla. Te enseñamos las tres formas más comunes de doblar la copa. Todas funcionan. Elige la que más te guste.
- Plegado en C: Dobra la copa de manera que quede en forma de C, para ello, aplana la copa y dóblala por el centro hasta juntar los dos extremos.
- Plegado mediante presión: Con el dedo índice, presiona el borde hacia adentro para doblar la copa. Pellízcala para que se mantenga doblada.
- Plegado en 7: Dobra la copa de forma que el borde quede en forma de 7; para ello, aplana la copa y luego, dobla la esquina superior derecha del borde hacia el lado opuesto del cuerpo de la copa.

PLEGADO EN C

Aplanar



Juntar los extremos



PLEGADO MEDIANTE PRESIÓN

Presionar el borde hacia adentro para doblar la copa



Pellízcala para que se mantenga doblada



PLEGADO EN 7

Apretar y aplanar la copa



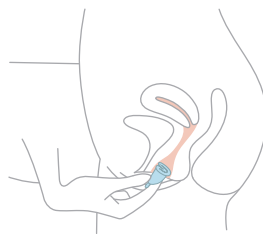
Doblar la esquina superior derecha formando un 7 con el borde



2. INSERCIÓN

- Cuando tengas la copa doblada, estarás lista para insertarla.
- Para facilitar la inserción de la Saalt Cup, puedes usar agua como lubricante natural.
- Puedes insertarte la Saalt Cup sentada, en cuclillas o de pie con una pierna levantada.
- Sostén firmemente la Saalt Cup doblada por debajo del borde superior. Ponte cómoda.
- Con una mano, separa con cuidado los labios vaginales y con la otra, inserta lentamente la copa en la vagina empezando por el borde.
- Deslízala hacia arriba y hacia atrás en ángulo (en dirección al coxis, no recta hacia arriba), hasta que el cuerpo de la copa quede insertado en su totalidad.

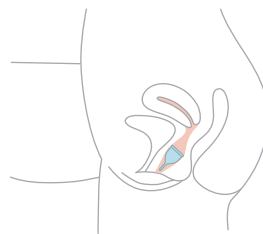
Insertar la copa doblada en la vagina por el borde



3. POSICIÓN

- Coloca la copa más abajo que un tampón, pero puedes subirla un poco más si así te resulta más cómodo.
- Cuando sueltas la copa, se abrirá del todo.
- No pasa nada si la Saalt Cup se abre una vez superada la abertura vaginal pero antes de estar completamente insertada.
- Para asegurarte de que queda totalmente abierta y que se ha creado el vacío con la pared vaginal, gira la copa pellizcando la base (no solo el tallo) y girándola. Cuando la copa está abierta del todo, no se producen fugas.

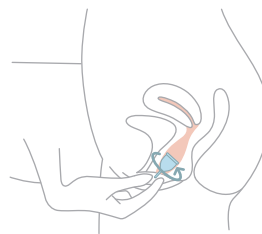
Colocar y dejar que la copa se abra



4. ASEGURAR

- Para comprobar si la copa se ha abierto, recorre con un dedo el exterior de la mitad inferior de la copa. Si notas algún doblez, gira de nuevo la copa hasta que quede completamente abierta creando un efecto ventoso.
- ¿No hay dobleces? Significa que te has insertado la Saalt Cup correctamente. Ya puedes dar saltos y piruetas libremente y disfrutar de hasta 12 horas* sin preocuparte de nada.
- Tira levemente del tallo para comprobar que ha quedado bien sellada. Si notas una presión de vacío al tirar levemente, significa que está bien colocada.

Girar la copa para asegurarse de que está abierta del todo



Extracción y reinsertación

EXTRACCIÓN

- El tallo no es un simple tirador; no tires de él con fuerza para extraer la copa.
- Lávate bien las manos con agua caliente y jabón suave.
- Puedes estar de pie, sentada o en cuclillas, pero extraer la copa es mucho más fácil si estás relajada.
- Usa el tallo como guía para localizar los anillos de agarre y rompe el vacío pellizcando la base de la copa con el pulgar y el dedo índice. No tires del tallo.
- Mueve la copa de lado a lado mientras la extraes suavemente. Manténla en posición vertical para que no se derrame el contenido.
- Consejo útil: Para mantener la copa en posición vertical, tira de ella hasta que los anillos de agarre hayan salido de la abertura vaginal. A continuación, ladea la copa hacia delante para extraer primero la parte frontal del borde, y después el resto de la copa.
- Vacíala en el inodoro o en el lavabo sosteniéndola con firmeza.

ENJUAGUE Y REINSERCIÓN

- Para lavar la Saalt Cup, primero enjuégala con agua fría y luego lávala con agua caliente y jabón suave. Aclárala bien.
- La Saalt Cup ya está lista para volverla a insertar. Si necesitas información más detallada para colocarte la copa, visita nuestra página web Saaltco.com.

¿Tienes dudas?

Estaremos encantados de responder cualquier pregunta que tengas sobre la copa. Ponte en contacto con nosotros a través de la información siguiente o únete a nuestro grupo de ayuda a usuarias, «Saalt Cup Academy» (Academia de la Saalt Cup) en Facebook, para consultar los interesantes consejos y trucos de las usuarias más expertas. «Demasiada información» será bienvenida. fb.com/groups/saaltcupacademy

saalt

Cup

Instrucciones y consejos

¡Va por ti!

Lo has conseguido. Has elegido el mejor método de higiene menstrual del planeta Tierra. ¡Bravo! Y no eres la única. Cada día hay más mujeres que se pasan a la copa Saalt para simplificar su higiene menstrual y alejar las toxinas de sus cuerpos.

Tienes en tu poder el producto de nuestra obsesión. Es segura, es simple, es ecológica, y lo más importante, funciona. Es Saalt.

Nuestro agradecimiento.

Por cada compra, Saalt ayuda a mejorar la higiene menstrual a las mujeres con necesidades económicas. Gracias.

Enamórate de Saalt

Para muchas mujeres, la Saalt Cup es amor a primera vista, pero otras necesitan algo más de tiempo para acostumbrarse. Ten paciencia y créenos: te garantizamos que vale la pena. Dale a Saalt un tiempo y prueba diferentes técnicas para doblarla y colocarla. Después de dos ciclos, también te enamorarás de Saalt.

Saalt Cup Academy

Para ayudarte a que te pases a la Saalt Cup, hemos creado Saalt Cup Academy, un grupo privado de usuarias en Facebook. Allí podrás formular preguntas, y cuando te conviertas en una experta, podrás responder las preguntas de otras usuarias. ¡Únete a nosotras!

Una gran ovación:

La copa es fabulosa

VENTAJAS

- Reutilizable: Dura hasta diez años con los cuidados apropiados. Gasta menos, desperdicia menos.
- Fiable: Lévala hasta 12 horas seguidas*, incluso para dormir.
- Cómoda: Es suave, flexible y se amolda a tu anatomía, lo que te permite correr, nadar o simplemente relajarte.
- Natural: Sin elementos tóxicos e inodoro. Mantiene el pH natural.
- Segura: Hipoalergénica; no contiene agentes químicos.

CUALIDADES

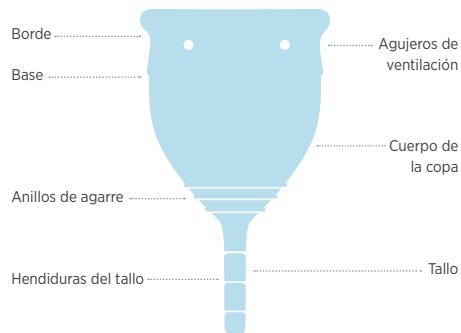
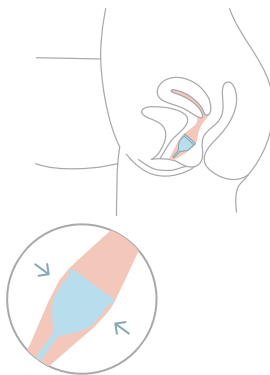
- Silicona 100 % de tipo médico y calidad superior
- Homologada por la FDA
- Sin BPA. Sin látex. Sin agentes químicos.
- No libera residuos químicos ni irritantes
- Fabricada en Estados Unidos
- Vegana

La gran pregunta:

¿Cómo se mantiene en su sitio?

La Saalt Cup se adapta cómodamente al canal vaginal y se mantiene en su lugar cuando se crea un vacío entre la parte externa de la copa y las paredes vaginales. Si se inserta correctamente, permanecerá así de forma natural. Ni siquiera la notarás. Aunque es muy improbable que la copa se llene, si ocurre, no se desbordará ni se caerá.

La Saalt Cup se adapta cómodamente al canal vaginal



Limpieza y almacenaje

LIMPIEZA

- Enjuaga la Saalt Cup en agua fría después de usarla.
- Lávala bien con agua caliente y jabón suave, o usa el detergente especial para la copa menstrual Saalt. No uses detergentes abrasivos ni nada que pueda irritarte la piel.
- Utiliza un paño suave para eliminar cualquier residuo.
- Limpia los cuatro agujeros de ventilación de la parte superior de la Saalt Cup haciendo pasar agua a través de ellos o usando un palillo desechable.

HIGIENIZACIÓN

- Si prefieres desinfectar la Saalt Cup entre ciclos, hiévela durante 4-5 minutos (no más de 7 minutos) para esterilizarla. Utiliza pinzas o un batidor metálico para asegurarte de que la copa no toca la base del cazo.
- También puedes esterilizar la Saalt Cup entre ciclos pasándole un paño suave mojado en alcohol isopropílico al 70 % después de enjuagarla bien con agua.

ALMACENAJE

- Seca bien la Saalt Cup y guárdala en la bolsa suministrada (o en otro recipiente transpirable). No la guardes nunca en bolsas de plástico ni recipientes herméticos.
- Es posible que se decolore ligeramente con el tiempo. Esto es normal, y puede variar de una persona a otra.
- Si la Saalt Cup se rasga o se rompe, o si la silicona muestra signos de deterioro (lo cual puede ocurrir si se usan detergentes no recomendados), es necesario cambiarla.

Consejos y solución de problemas

USO SALUDABLE

- Vacíala al menos dos veces al día (cada 12 horas*); recomendamos hacerlo antes de irte a dormir o al levantarte.
- No compartas la Saalt Cup con nadie.
- Reemplaza la Saalt Cup si se rasga o sufre cualquier daño.
- Lávate siempre las manos y la Saalt Cup antes y después de manipularla.
- Lávala a conciencia antes y después de cada ciclo menstrual.
- No se recomienda usar la Saalt Cup para el sangrado posparto.
- La Saalt Cup es compatible con el uso de un DIU o con anillos contraceptivos, pero primero consúltalo con tu médico.

EXTRACCIÓN SEGURA

- La primera vez que uses la copa, te recomendamos que la extraigas en la ducha o sentada en el inodoro.
- Pellizca siempre los anillos de agarre de la base de la copa para romper el vacío (no tires del tallo solamente).
- Mueve la copa de lado a lado sosteniéndola por los anillos de agarre y mantenla en posición vertical hasta que salga de la abertura vaginal para que no se derrame el contenido.
- Si no alcanzas la copa cuando la llevas puesta, no te preocupes. La copa no va a desaparecer dentro de la vagina. Aunque es inusual, la copa puede desplazarse hacia arriba si no se ha creado bien el vacío al insertarla la primera vez.
- Ponte a caminar, espera 30 minutos y vuelve a intentarlo, o ejercita los músculos pélvicos para empujar hacia abajo la copa y hacer que descienda. Ponerse de cuclillas en la ducha también puede ayudar. Una vez que la alcanzas, pellizca la base inferior de la copa para romper el vacío y luego, tira de ella suavemente.

¿RECORTARLA O NO RECORTARLA?

- El tallo de la Saalt Cup está diseñado para que te sientas cómoda y te ayude a localizar la copa. Según cómo lleses la Saalt Cup, puedes optar por recortar todo el tallo o parte de él. Si lo recortas, hazlo por una de las hendiduras.
- No recortes nunca el tallo con la Saalt Cup puesta. Antes de recortar, asegúrate de la longitud deseada. Procura no cortar ni rasgar accidentalmente el cuerpo de la copa para no dañarla.

PREVENCIÓN DE MANCHAS

- Limpia o enjuaga los labios vaginales después de la inserción para evitar las manchas. Las manchas también pueden deberse a los restos de sangre que quedan en la vagina después de insertar la copa.
- Una vez insertada la Saalt Cup, rodea la copa con el dedo para eliminar los restos de sangre y luego, lávate las manos.
- Puedes complementar el uso de la Saalt Cup con una compresa o salvasilip durante los días de mayor flujo.

NO MÁS FUGAS NI MOLESTIAS

- Si la copa está correctamente insertada, no deberías notar molestias ni deberían producirse fugas.
- Primero, comprueba la posición. La Saalt Cup se sienta en la vagina más abajo que un tampón. Si se coloca demasiado arriba o demasiado cerca del cérvix, pueden producirse fugas o provocar molestias y calambres.
- Puedes bajar la copa a una posición inferior con ayuda de los músculos vaginales. Asegúrate de insertar la copa siguiendo la inclinación natural del canal vaginal.

Precauciones

- Las fugas también pueden producirse porque la copa no ha creado el vacío correctamente. Asegúrate de que los cuatro agujeros de ventilación no están obstruidos y de que la copa está abierta del todo. Pasa el dedo alrededor de la base de la copa para comprobar si hay dobleces o hendiduras.
- Pellizca la base de la copa y gírala para asegurarte de que está abierta del todo. Si la copa sigue sin estar completamente abierta, presiónala suavemente contra la pared vaginal para dejar espacio para que la copa se abra del todo. Si sigues experimentando fugas o no puedes crear el vacío correctamente, puede que necesites una Saalt Cup de tamaño normal en lugar del tamaño pequeño. Es importante que no dejes de probar pequeños ajustes, ya que cada persona tiene una anatomía diferente.

SAALT CUP ACADEMY

- La Saalt Cup te cambia la vida, pero puede que te lleve un tiempo aprender a usarla. Por eso hemos creado Saalt Cup Academy en Facebook, un grupo privado donde cientos de usuarias de la copa pueden ayudarte al instante compartiendo sus trucos y consejos. Y no existe «demasiada información». Únete a nosotros para comprobar por qué tantas mujeres se pasan a la copa y por qué afirman que nunca volverán al sistema anterior: fb.com/groups/saaltcupacademy

Consulta otros idiomas disponibles en saaltco.com/instructions



y mucho más.

- La Saalt Cup no evita embarazos.
- La Saalt Cup debe retirarse antes de mantener relaciones sexuales.
- La Saalt Cup no protege contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS).
- Si notas dolor general, escozor, irritación o inflamación en la zona genital, o bien molestias al orinar, retira la Saalt Cup y consulta con un médico.
- Los síntomas del síndrome de shock tóxico (SST) son fiebre, calambres abdominales, pérdidas de flujo vaginal o pus de color negro y dolor muscular. IMPORTANTE: Las copas menstruales se han asociado al síndrome de shock tóxico (SST). El SST es una enfermedad inusual pero grave que puede ser mortal. Lee y guarda la información suministrada. Si notas estos síntomas, acude al médico inmediatamente.

CUIDADOS ESENCIALES

- Mantén la Saalt Cup alejada de los niños y las mascotas.
- No uses nunca la Saalt Cup durante más de 12 horas* seguidas sin lavarla adecuadamente.
- No laves nunca la Saalt Cup con productos que puedan irritar la vagina, y enjuágala bien para eliminar cualquier resto antes de volver a ponerla.
- Evita limpiadores agresivos como vinagre o lejía, o productos muy perfumados que pueden deteriorar la silicona.
- Evita poner en remojo la Saalt Cup en nada que no sea agua. La silicona es un material poroso y puede absorber aceites o detergentes si se expone a ellos durante períodos de tiempo prolongados. Estas sustancias pueden irritar la vagina o deteriorar la silicona.

*8 horas para nuestros amigos australianos.