

¿Dudas, Consultas?
0800-333-4272
Línea gratuita Evatest®



Si desea mayor información comuníquese de Lunes a Viernes
8.30 a 14.30 hs

Personal capacitado atenderá gustosamente su consulta en forma totalmente confidencial.

Duración: 10 años, cuando el uso es el adecuado. La fecha de vencimiento rige a partir del primer uso.

Auto-conocimiento: las mujeres que utilizan la copa menstrual aprenden y conocen con más detalle su propia anatomía genital.

Economía: es la alternativa más rentable a lo que habitualmente se utiliza para gestionar la menstruación. El costo inicial es mayor que los tampones o apósitos/toallitas desechables pero es un solo gasto al comienzo. La inversión se recupera a los pocos meses ya que la duración con los cuidados adecuados puede ser de 10 años. Hay evidencia que sugiere que una sola copa menstrual podría costar entre el 5% y el 7% del costo de las toallitas y/o tampones.

Respaldo: EVACOPA menstrual está desarrollada por Laboratorio Elea Phoenix, líder en salud femenina.

¿Cuáles pueden ser las dificultades?

- Como con los tampones, puede ser un poco complicada de usar al principio. Se puede mover si está mal colocada.
- Para la manipulación de la copa menstrual, sobre todo para su colocación y extracción es fundamental que las manos estén bien higienizadas. Un buen lavado de manos con agua abundante y jabón es suficiente para la correcta higiene de manos.
- De no lavarla o hervirla correctamente después de cada ciclo menstrual, puede mancharse la silicona dando un aspecto de "poca higiene" alterando las características de la copa.
- El uso normal puede alterar la transparencia de la copa menstrual debido a los componentes de la sangre. No te preocupes esto es algo habitual y no requiere su cambio o su desecho.
- Puede haber pérdidas o fugas de sangre si el talle no es el adecuado ó está mal colocada.
- La copa puede subir durante el día y dificultar la extracción. Esto se soluciona estando relajada, colocándose en posición cuclillas y haciendo unos pujos. Luego apretar la base de la copa con dos dedos para que se rompa el vacío y extraerla.
- Si presentás algún tipo de irritación o malestar, discontinuá su uso y consultá con tu ginecólogo/a.

El impacto ambiental de EVACOPA menstrual

El uso de **EVACOPA menstrual** colabora fuertemente a mantener un ambiente más sano y menos contaminado al evitar generar desechos constantes de materiales no biodegradables y residuos tóxicos.

Los tampones y toallitas higiénicas femeninas contienen diversos elementos que pueden ser contaminantes tanto en su fabricación, como en su uso, y una vez desechados. Se calcula que alrededor de 315 millones de mujeres en todo el mundo usan tampones o toallitas. Incluso, en el caso de las toallitas llamadas "ecológicas", que se hacen con algodón natural y no contienen blanqueadores ni químicos, el problema de los desechos persiste, ya que su degradación es lenta.

La mayor durabilidad de **EVACOPA menstrual** reduce el impacto ecológico frente a la utilización de toallitas higiénicas y/o tampones.



Contenido del envase: 1 Copa menstrual, Bolsa de tela respirable, Información para la usuaria Manual de uso

No exponer a la luz del sol. Conservar en un ambiente seco a temperatura ambiente y fuera del alcance de los niños y animales.

Laboratorio Elea Phoenix garantiza la calidad de **EVACOPA menstrual** contra todo defecto de fabricación, asegurando su correcto empaque. Ante cualquier falla en la fabricación y/o empaque y tras nuestra inspección visual, se reemplazará sin cargo la **EVACOPA menstrual** que muestre defectos de calidad. Esta garantía no cubre los defectos causados por el manejo inadecuado del producto o que se haya apartado de las instrucciones de uso. Se deberá guardar el envase original para hacer uso de la garantía. No aceptes o utilices el producto si el envase se encuentra abierto o alterado.

Fabricada en Domingo Mangone S.A. General Martín Rodríguez 1676. B1663EVL San Miguel, Buenos Aires, Argentina. Industria Argentina. Distribuida y comercializada por Laboratorio Elea Phoenix S.A., Av. Gral. Lemos N° 2809, Los Polvorines, Poia. de Buenos Aires, Argentina. Para mayor información comunicarse con el Centro de Atención telefónica 0800-333-3532 | elea.com

507255-01 3-ep-ep

La Evolución de tu ciclo

EVACOPA
MENSTRUAL®



La Evolución de tu ciclo
EVACOPA
MENSTRUAL®
Elea

Producto de gestión menstrual

INFORMACIÓN PARA USUARIAS / MANUAL DE USO

EVACOPA menstrual es un recipiente anatómico de silicona flexible que se inserta en la vagina durante la menstruación para coleccionar el sangrado menstrual. A diferencia de otros productos de gestión menstrual que también se usan internamente en la vagina, la copa no absorbe la sangre sino que queda contenida en el interior de la copa hasta que ésta se extrae de la vagina y se desecha su contenido.

EVACOPA menstrual

fue desarrollada por Laboratorio Elea Phoenix, bajo estrictos controles de calidad y es fabricada con materiales que reúnen las siguientes propiedades:

- Silicona de calidad farmacéutica y atóxica para evitar el desarrollo bacteriano la cual cumple con las Regulaciones de la Farmacopea Americana USP BIOLOGICAL TEST CLASSIFICATION VI, para la fabricación de dispositivos médicos.
- Hipoalergénico, libre de látex y fragancias.
- No contiene ningún componente de origen animal o humano.
- Libre de aditivos, olores, colorantes tóxicos y otros elementos volátiles.
- Cumple con la Norma ISO 10993-1 de Biocompatibilidad.
- No altera el pH vaginal.
- Silicona de origen alemana, 100% Virgen. Fabricada bajo normas ISO 9001 e ISO 14001.
- Libre de BPA.



La Copa:

- Tiene una vida útil de 10 años.
- Tiene una frecuencia de recambio hasta 12 horas.
- Puede ser utilizada por mujeres que aún no hayan tenido relaciones sexuales.
- Es ecológica al ser reutilizable. Produce un mínimo impacto en el medio ambiente.
- Permite realizar actividad deportiva sin problemas.
- Es compatible con el uso de un Dispositivo Intra Uterino (DIU)*.

*: En caso de utilizar un DIU, recomendamos consultar previamente con tu ginecólogo/a para que evalúe la conveniencia de acuerdo a cada situación particular. Algunos ginecólogos recomiendan no utilizar la copa menstrual ante la presencia de un DIU ya que una mala técnica de extracción de la copa puede modificar la correcta ubicación del DIU.

¿Para qué se utiliza EVACOPA menstrual?

EVACOPA menstrual es un dispositivo que se coloca dentro de la vagina para recoger el sangrado de la menstruación durante ese período. **EVACOPA menstrual** tiene un diseño, que por su flexibilidad, terminación y elasticidad, es apropiado para darte una mayor comodidad en la colocación, uso y extracción. Está fabricada con silicona de calidad farmacéutica por lo que es reutilizable y posee una vida útil de 10 años dependiendo del mantenimiento y los cuidados adecuados.

NO debes:

- Utilizar **EVACOPA menstrual** si vas a mantener relaciones sexuales con penetración por vía vaginal ya que puede provocar lesiones internas generando complicaciones de salud. No es un método anticonceptivo y no previene las enfermedades de transmisión sexual.
- Compartir el uso de la copa con otra persona. Cada **EVACOPA menstrual** es de uso personal.
- Utilizarla como un juguete.
- Dejarla al alcance de un niño o animal, ya que pueden correr riesgo de asfixia si lo introducen en su boca.
- Modificar o alterar la forma o superficie de la copa bajo ningún concepto, ya que podría haber riesgos en la salud de la mujer que la utilice o fallas en la recolección del sangrado menstrual.

EVACOPA menstrual está desarrollada en silicona de calidad farmacéutica hipoalergénica.

Presenta un **anillo superior** para su adecuado anclaje dentro de la vagina, una zona de agarre anatómico para la óptima manipulación, **marcas de volumen** para precisar la cantidad del sangrado menstrual y un cabito **saliente** en su parte inferior **antideslizante y ergonómico** para su fácil extracción.



Dimensiones de EVACOPA menstrual:

EVACOPA menstrual está desarrollada con el conocimiento y amplia experiencia que el Laboratorio Elea Phoenix tiene en la salud de la mujer.

Se presenta en 3 tamaños o talles:

TALLE 1 ó pequeña	Diámetro: 39 milímetros Longitud: 46 milímetros Capacidad: 18 mililitros.
TALLE 2 ó mediana	Diámetro: 43 milímetros Longitud: 53 milímetros Capacidad: 27 mililitros.
TALLE 3 ó grande	Diámetro: 46,5 milímetros Longitud: 53 milímetros Capacidad: 30 mililitros.

Sugerencia para la elección de tu tamaño de EVACOPA menstrual

	Menor de 20 años	de 20 a 35 años	Mayor de 35 años
Sin hijos	1	1 ó 2	2 ó 3
Con hijos por cesárea	1 ó 2	2	2 ó 3
Con hijos por parto vaginal	2 ó 3	2 ó 3	3

• Sugerimos para la selección del tamaño de **EVACOPA menstrual** que tengas en cuenta el **antecedente de haber tenido hijos y la edad.**

• También es importante tener en cuenta la cantidad de sangrado menstrual. Si las menstruaciones son muy abundantes quizás se requiera un tamaño mayor de copa menstrual o un recambio más frecuente.

Estas sugerencias de tamaños para el uso de **EVACOPA menstrual** son orientativas; la vagina es un órgano con gran elasticidad, lo que le permite adaptarse a las variaciones de diámetro.

¿Cómo se utiliza EVACOPA menstrual?

- 1 Debés higienizar previamente **EVACOPA menstrual** en un recipiente con agua en ebullición (hirviendo) durante **3 a 5 minutos**. La copa debe quedar completamente cubierta de agua. Luego dejá que tome la temperatura del ambiente evitando quemaduras. No se recomienda hacer la sanitización en un microondas ni horno eléctrico o a gas.
- 2 Antes de colocarla en la vagina, debés lavarte bien las manos (avalas con abundante agua y jabón). Este es un paso fundamental para gestionar tu menstruación de una manera saludable.
- 3 Colocate en una posición cómoda para introducirla. Lo importante es que estés relajada. Algunas mujeres se encuentran más cómodas de cuclillas, otras sentadas en el inodoro separando las piernas o colocando una pierna más arriba que la otra.
- 4 Doblá o plegá **EVACOPA menstrual**; separar los labios menores de la vulva e introduci la copa doblada o plegada utilizando los dedos pulgar y medio en dirección al fondo de la vagina. Para que deslice mejor podés lubricarla con un poco de agua potable. Después de soltarla dentro de la cavidad vaginal, la copa recupera su forma natural sellando la vagina y reteniendo el sangrado menstrual.
- 5 Algunas mujeres, una vez que la copa se encuentra dentro de la vagina, la giran para asegurarse que todos los bordes de la copa están en contacto con las paredes de la vagina.

EVACOPA menstrual no es porosa, no es absorbente, ni es fibrosa.
No lastima ni irrita las paredes de la vagina cuando es colocada con la técnica adecuada.

IMPORTANTE:

No te asustes por el tamaño de la copa menstrual. Para introducirla dentro de la vagina la copa debe doblarse o plegarse (la manera que te resulte más cómoda). Plegada la copa menstrual tiene un diámetro similar al tampón. La vagina es una cavidad estrecha pero de gran elasticidad por lo que no sucederá ningún inconveniente.



Te sugerimos dos formas de plegado para su introducción, pero podés encontrar otras:

Pliégue en C

A Aplastala y doblala



Buscá la postura más cómoda: en cuclillas, de pie, etc. Date tiempo para cada paso y tené en cuenta que se estima un **mínimo de aproximadamente 3 períodos** para sentir practicidad con el producto.



EVACOPA menstrual queda inserta en la parte baja de la vagina. A lo largo del día es posible que tienda a introducirse algo más, lo cual es perfectamente natural.

Pliégue Twist

B Presioná hacia abajo



Dobla al medio

En cuclillas



De pie



6. La extracción de la copa, ya sea para vaciarla o para limpiarla, es muy sencilla. Para empezar tenés que tener las manos higienizadas (recordá que este paso es fundamental para evitar complicaciones de salud). Para que la **EVACOPA** descienda con facilidad y la puedas sacar te recomendamos que estés relajada y hagas un pujo. (También podés hacerlo en posición de cuclillas, ya que disminuye la longitud vaginal y expone mejor la copa). Para ubicarla podés ayudarte localizando el cabito saliente, pero no tires de él para extraer. Para sacarla debes romper el vacío apretando la base y comprimirla con dos dedos. Una vez sujeta, la debés retirar de la cavidad vaginal.

Durante este paso final también se puede mover la copa suavemente de lado a lado al mismo tiempo que se tira ligeramente hacia abajo. Este movimiento facilita la entrada de aire y que sea mucho más fácil la extracción. Cada vez que la sacás de tu vagina para vaciarla, antes de volver a colocarla, enjuágala con agua potable.

La copa debe quedar completamente limpia.

respetá tu flora vaginal

EVACOPA menstrual

al ser de silicona de calidad farmacéutica no favorece el crecimiento de bacterias y prácticamente per se no genera riesgo de Síndrome de Shock Tóxico, como es el caso (aunque poco frecuente) de los tampones. **EVACOPA menstrual** colabora con la prevención de cuadros originados por las toallitas higiénicas, como las micosis (candidiasis) y la cistitis que pueden generarse por la humedad y el transporte de bacterias.

Si bien las copas menstruales se utilizan durante el ciclo menstrual, también se pueden utilizar en cualquier momento del mes; podés practicar la inserción y extracción cuando no estás menstruando para habituarte. **EVACOPA menstrual** no requiere vaciarse tan frecuentemente, a diferencia de los tampones o las toallitas higiénicas que se recambian de manera muy frecuente. Su capacidad está cerca de los 30 mililitros, que constituye la tercera parte del volumen de sangre que pierde una mujer en cada menstruación en promedio; **EVACOPA menstrual** puede permanecer hasta 12 horas sin necesidad de vaciarse. En casos de menstruaciones abundantes se recomienda acortar los plazos de recambio a 6 - 8 horas.

No obstante para evitar que la sangre menstrual dentro de la copa actúe como un medio adecuado al crecimiento de algunas bacterias recomendamos vaciarla periódicamente y nunca dejarla colocada más de 12 horas.

Extracción



¿Cómo higienizar EVACOPA menstrual?

7 Cuando finalices tu ciclo menstrual, además del lavado habitual con agua potable, tenés que higienizar tu **EVACOPA menstrual** en un recipiente con agua en ebullición durante 3 a 5 minutos. Una vez que esté bien seca y a temperatura ambiente, debés colocarla en su bolsita de tela respirable (viene junto a **EVACOPA menstrual**) para no generar daño hasta su nuevo uso, el próximo período menstrual. No se debe almacenar en un envase hermético ya que esto puede favorecer el crecimiento bacteriano.

Para darle mejor uso y no generar irritaciones en la vagina es fundamental higienizar la copa como se indica en el punto 7 tanto al inicio como al final del período menstrual. No se recomienda higienizar o limpiar **EVACOPA menstrual** de otra manera o con diferentes productos de limpieza ya que pueden dejar residuos en su superficie.

La silicona de calidad farmacéutica con la que está fabricada **EVACOPA menstrual** soporta hasta - 50°C bajo cero y hasta un máximo de 200°C, manteniéndose flexible y sin deformarse. De todas maneras no se recomienda hervirla por tiempos prolongados.

¿Cuáles son las ventajas de utilizar EVACOPA menstrual?

- Evita infecciones:** la silicona de calidad farmacéutica es inerte, con una estructura poco adecuada para que los gérmenes y bacterias se acumulen en ella. Parece no estar estrechamente asociada a casos de síndrome de shock tóxico, como si han sido reportados con el uso de otros métodos de gestión menstrual. Por otro lado **EVACOPA menstrual** no altera el pH vaginal. En caso de tener alguna infección, lastimadura o irritación previa al uso de la copa recomendamos consultar con tu ginecólogo/a para que evalúe la conveniencia de uso de **EVACOPA menstrual** de acuerdo a cada situación particular.
- Comodidad:** se la puede tener colocada durante largos períodos de tiempo, incluso durante toda la noche. Además se puede realizar actividad física sin problemas, como nadar, andar en bicicleta, alzar pesas, correr y bailar. Mojarse en la lluvia, en un río o con el sudor no generan ningún inconveniente. No produce irritaciones.
- Inodoro:** el uso de **EVACOPA menstrual** no produce malos olores como podría ocurrir con otros productos de gestión menstrual.
- Seguridad:** investigaciones médicas consideran que las copas menstruales son muy seguras sin efectos adversos sobre la flora vaginal normal y sin daños sobre los tejidos.
- Ecológica:** genera sustancialmente menos desechos que contaminan el ambiente. La copa menstrual crea entre el 0.4 % y el 6 % de los residuos generados en comparación a las toallitas y tampones. Con el uso de **EVACOPA menstrual** se confirma el compromiso con la ecología y el medio ambiente.