

Onêt fertilidad explica las ventajas de usar la copa menstrual

Aunque tiene, lógicamente, algún inconveniente como todo en esta vida, es evidente que las ventajas superan a estos, por lo que los expertos recomiendan bastante su uso

Está de moda. La copa menstrual ha venido para quedarse, cada día más mujeres la utilizan y cada día más mujeres se plantean “probar” la nueva moda.

¿Pero qué es la copa menstrual, de la que tanto están hablando las influencers? Antonia González, embrióloga y CEO de [Onêt](#), lo explica: “Es un pequeño artilugio que sustituye a los tampones y las compresas. Tiene forma de copa y el material es de silicona, se introduce en la vagina para así recoger toda la sangre menstrual. Poco a poco la regla o menstruación va siendo menos tabú, y las mujeres somos más conscientes de nuestro ciclo menstrual (no solo de la regla), estamos más interesadas en nuestra salud femenina y cada vez nos conocemos y reconectamos más con nuestro cuerpo”, sostiene.

La copa se coloca en el interior de la vagina, de la misma forma que se hace con los tampones, pero en este caso carece de sustancias tóxicas y es mucho más sostenible, duradera y saludable para la salud femenina.

Además –agrega la experta- “nos da una información muy valiosa para nosotras, ya que el tampón absorbe la sangre menstrual y la copa lo guarda en el pequeño recipiente que es. Y esto es fantástico porque así podemos ver la cantidad de sangre que tenemos en cada ciclo (y así poder valorar si tenemos un exceso de sangrado), y si en el sangrado hay coágulos (que también es una información relevante a nivel hormonal), y podemos ver mucho mejor el color de la regla (ya que esta información también es relevante para la mujer)”.

La copa menstrual tiene distintas tallas, al igual que los tampones, para que sea mucho más cómoda para la mujer. Y esto además ayuda a que no hayan fugas ni manchados como puede ocurrir con las compresas o los tampones.

Es reutilizable, por lo que se ahorra mucho dinero en tampones y compresas, ya que puede ser utilizada durante casi 10 años.

Puede parecer difícil utilizarla –explica la embrióloga- “ya que nos hemos acostumbrado durante años a los tampones, pero no es tanto así, ya que la copa puede doblarse y adaptarse a la forma de la vagina, al introducirla se despliega, crea un vacío y se adapta a la forma de la vagina siempre, por supuesto, teniendo en cuenta que cada mujer debe encontrar su talla”, advierte.

Otra de las ventajas –continúa la experta- “es que no tenemos que estar pendientes de ella durante las próximas 10-12 horas desde que la introducimos, ya que su capacidad es la suficiente para contener la sangre menstrual durante este tiempo. Obvio que en el caso de mujeres que tienen hipermenorrea (exceso de sangrado de menstruación) tendrán que cambiarla más a menudo, pero entonces ya estamos hablando de un desarreglo hormonal, que la utilización de la copa nos puede ayudar a ser consciente de ello”, recuerda.

Cuando pasan las 10-12 horas, o cuando la copa ya se ha llenado “debemos extraerla de la vagina y vaciarla y limpiarla con agua y secarla. Y se recomienda que cuando hayan acabado ya los sangrados de ese mes, se debe limpiar más concienzudamente. Debemos esterilizarla (hervirla) y ya lo podemos guardar para el siguiente ciclo”, recomienda.

Importante: nunca llevarla más de 12 horas, porque entonces sí puede ser un problema para la salud porque hay más riesgo de infecciones.

Algunas mujeres, al principio, pueden sentirse raras al ponérsela, o que les cueste introducirla, quizá porque no sea su talla. La embrióloga explica que “ahí yo recomendaría que hablaran con expertas para que les ayudaran en el proceso, saber su talla, cómo introducirla, etc.”

Las mujeres que la utilizan normalmente refieren que no la notan, que es mucho más higiénico que utilizar compresas, no hay olores, y además reduce la sequedad vaginal e irritaciones por el uso de compresas o tampones.

La copa menstrual es hipoalérgica, ya que no contiene productos químicos, es puramente mecánico, y eso es un plus para la salud.

Tiene muchísimas ventajas, mucho más que inconvenientes. “En contra podemos decir que hay que aprender a utilizarla, sobre todo en la primera regla nos puede costar hasta hacernos a ella y cómo introducirla”, reconoce la experta.

Pero por suerte, cada día hay más variedad en el mercado, por lo que además de tener distintas tallas, también se encuentran de materiales más fáciles de doblar y de introducir. La recomendación es empezar siempre con copas menstruales de materiales más blanditos y cuando se tenga más experiencia ir probando con otras más rígidas, si así interesa, claro.

Y otra desventaja para algunas mujeres es que tienen que limpiarla cada 12 horas, y no siempre se está en un lugar íntimo para poder hacerlo, aunque la limpieza, es simplemente con agua.

El precio medio de la copa menstrual es de 20-25 euros, otra ventaja, porque al tener una duración de tantos años se genera un ahorro en compresas o tampones muy elevado.

Y por último, otra gran duda que tienen las mujeres con respecto a la copa menstrual: ¿Y cómo se saca? Pues puede parecer muy complicado y dar un poquito de repelús, pero la copa está diseñada con un tirador (que puede tener distintas formas) en la parte baja para poder extraerla sin problema alguno.

Ahora, después de tener la información, cada mujer que decida, por suerte hay opciones y cada una debe de utilizar la que mejor le convenga, pero es interesante saber que existe, para así poder decidir, como todo en la vida.
