¿Qué son las copas menstruales?

Una copa menstrual es un dispositivo reutilizable en forma de campana o V, generalmente hecho de silicona, que se coloca dentro de la vagina para la recolección de la sangre durante los períodos menstruales.

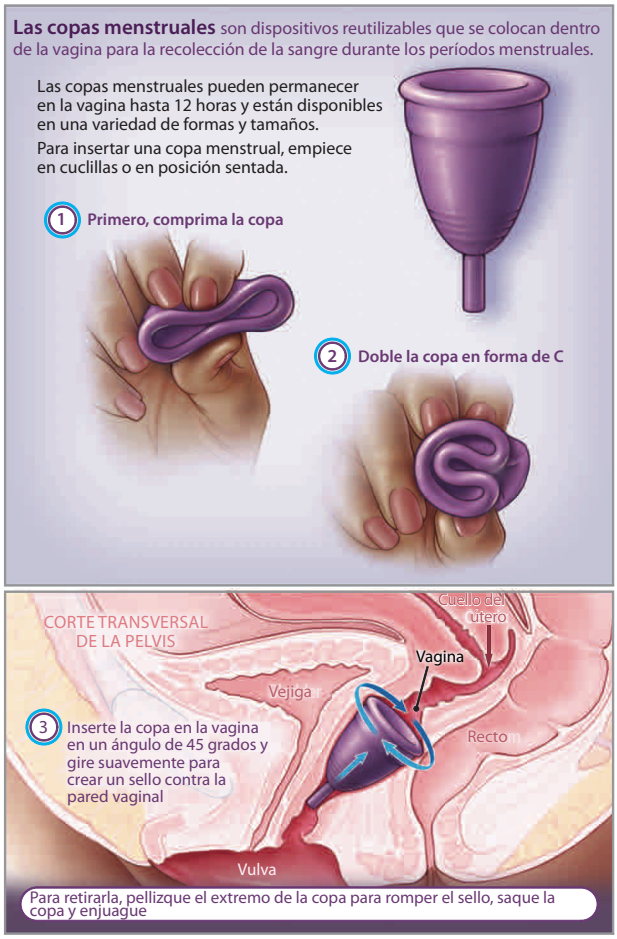
¿Cómo se utilizan las copas menstruales?

Para insertar una copa menstrual, es mejor empezar en cuclillas o en posición sentada. Luego, doble la copa al tamaño más pequeño posible e insértela en la vagina en un ángulo de 45 grados. Se puede usar un lubricante a base de agua para ayudar con la inserción. Después de la inserción, la parte inferior de la copa debe tirarse hacia abajo para que se forme un sello contra las paredes de la vagina.

Para retirarla, sujete y pellizque el extremo de la copa para romper el sello, luego tire de la copa hacia afuera. Después de cada uso, la copa menstrual debe vaciarse y enjuagarse con agua limpia o limpiarse con un paño.

Una copa menstrual puede permanecer en la vagina durante un máximo de 12 horas. Puede usarla durante el día y durante la noche cuando duerme. Aunque hay una curva de aprendizaje para insertar y quitar las copas menstruales, alrededor del 75 % de las personas que usan copas menstruales están satisfechas con ellas y continúan usándolas.

Las copas menstruales son muy seguras. Los riesgos incluyen infección y reacciones alérgicas, que afectan a menos del 1 % de las usuarias.



¿Las copas menstruales tienen fugas?

Se han informado fugas entre el 2 y el 13 % de las personas que usan copas menstruales, generalmente debido a períodos menstruales abundantes, el uso de una copa demasiado pequeña o la inserción inadecuada. La fuga a menudo se resuelve con el uso de una copa menstrual más grande y/o con la inserción correcta.

Costos de las copas menstruales

Las copas menstruales cuestan entre $10 y $40 por copa, y la mayoría de las personas usan más de 1 copa durante sus períodos. Aunque las copas menstruales cuestan más que una caja de toallas sanitarias o tampones, ahorran dinero a largo plazo porque son reutilizables. Una copa menstrual generalmente dura entre 2 y 4 años.

Otros beneficios del uso de copas menstruales

Debido a que son reutilizables, las copas menstruales son mejores para el medio ambiente. Las copas menstruales reducen la cantidad de desechos sólidos y plásticos que se generarían a partir del uso de tampones y toallas sanitarias.

Cómo elegir una copa menstrual

Un médico clínico puede proporcionar recomendaciones específicas sobre las copas menstruales en función de la anatomía individual de la persona. Además, las reseñas y los recursos del producto en línea pueden ser útiles al elegir una copa menstrual, como menstrualcupreviews.net.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Healthline.com

Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA, visite la Colección de información en *jamanetworkpatientpages.com*.

Autora: Jill Jin, MD, MPH

Publicado en línea: 25 de julio de 2024. doi: 10.1001/jama.2024.7372

Afiliaciones de la autora: Editora asociada, *JAMA*.

Divulgaciones relacionadas con conflictos de intereses: No se informó ninguna.

Fuente: Mouhanna JN, Simms-Cendan J, Pastor-Carvajal S. The menstrual cup: menstrual hygiene with less environmental impact (La copa menstrual: higiene menstrual con menos impacto ambiental). *JAMA.* 2023;329(13):1114-1115. doi: 10.1001/jama.2023.1172

La hoja para el paciente de JAMA es un servicio público de *JAMA*. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, *JAMA* le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden descargar o fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, envíe un correo electrónico a reprints@jamanetwork.com.

© 2024 American Medical Association. Todos los derechos reservados.