

TAMPONES CON Y SIN APLICADOR

Los tampones son productos de higiene femenina que ofrecen comodidad y seguridad. Deben seguirse las recomendaciones de uso. El tampón está diseñado para insertarlo dentro de la vagina con el fin de absorber el flujo menstrual. Si es la primera vez que usas tampones, tal vez tengas que intentar insertarlo varias veces hasta que lo tengas colocado de forma que te sientas cómoda y segura. Esto es normal.



COMPOSICIÓN DEL TAMPÓN SIN APLICADOR: algodón orgánico certificado, papel de celulosa reciclable.

COMPOSICIÓN DEL TAMPÓN CON APLICADOR: algodón orgánico certificado, cartón reciclable, papel de celulosa reciclable.

SP - INSTRUCCIONES DE USO DE LAS PROTECCIONES SANITARIAS

TAMPONES DE ALGODÓN ORGÁNICO (03/10)

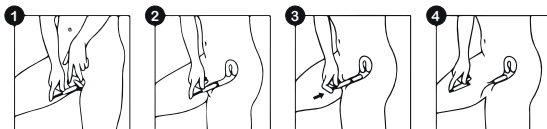
Recomendamos leer estas instrucciones antes de usar.

IYNI - 17, Rue Jeanne d'Arc - 76000 Rouen - France
contact@iyini-dispenser.com

¿CÓMO INSERTAR UN TAMPÓN CON APLICADOR?

- Lávate las manos y retira la envoltura del tampón.
- Ponte en una posición cómoda, con los músculos relajados. Es más fácil insertar el tampón de pie, con las rodillas separadas y ligeramente flexionadas, o con un pie sobre el inodoro.
- Sostén firmemente el extremo inferior del aplicador con el pulgar y el dedo corazón, sujetando los pequeños anillos estridiados. Asegúrate de que el hilo salga completamente del interior del aplicador.
- Separate los labios vaginales alrededor de la abertura de la vagina (por donde sale el fluido menstrual) ❶. Con la otra mano, inserta el tubo en la vagina. Desliza suavemente el aplicador en la vagina hasta que notes con los dedos tu cuerpo ❷. Con el dedo índice, desliza el tubo inferior hacia fuera, hasta que ambos bordes estén al mismo nivel ❸. Así el tampón se deslizará fuera del aplicador y quedará colocado correctamente dentro de la vagina. properly inside the vagina.

- Retira con cuidado el aplicador. El hilo te quedará colgando fuera del cuerpo ❹.
- Si el tampón está colocado correctamente, no deberías sentir nada. Si te sientes incómoda, significa que no lo has metido lo suficiente. En este caso, debes sacar el tampón y ponerte uno nuevo, asegurándote de insertarlo con la profundidad suficiente.
- Lávate las manos de nuevo.



EL TAMPÓN DEBE CAMBIARSE CADA 6 HORAS COMO MÁXIMO.

Existen soluciones alternativas a los tampones, tales como las compresas. Elige el nivel de absorbencia adecuado para tu flujo menstrual.

Si no estás segura sobre el nivel de absorbencia que necesitas, utiliza el de nivel más bajo.

¿CÓMO INSERTAR UN TAMPÓN SIN APLICADOR?

- Lávate las manos y retira la envoltura del tampón girándolo.
- Ponte en una posición cómoda, con los músculos relajados. Es más fácil insertar el tampón de pie, con las rodillas separadas y ligeramente flexionadas, o con un pie sobre el inodoro.
- Sostén el hilo del tampón y tira de él para desenrollarlo por completo. Comprueba que ambos extremos del hilo estén atados.
- Coloca el dedo índice en el hueco que hay al extremo del tampón. Con la otra mano, separa los labios vaginales alrededor de la abertura de la vagina (situada entre la uretra, por donde sale la orina, y el ano) ❶.
- Inserta el tampón en la vagina; es más fácil si tienes el cuerpo relajado ❷.
- Empuja el tampón tan dentro de la vagina como puedas ❸. El hilo te quedará colgando fuera del cuerpo ❹.

- Si el tampón está colocado correctamente, no deberías sentir nada. Si te sientes incómoda, significa que no lo has metido lo suficiente. En este caso, debes sacar el tampón y ponerte uno nuevo, asegurándote de insertarlo con la profundidad suficiente.
- Lávate las manos de nuevo.

¿CÓMO QUITARSE UN TAMPÓN?

- Lávate las manos antes de retirar el tampón.
- Ponte en una posición cómoda, con los músculos relajados. Es más fácil sacar el tampón en posición sentada, sobre el inodoro.
- Tira suavemente del cordón del tampón. En caso de que la cuerda se rompa y no puedas sacarlo, consulta a un ginecólogo.
- Nunca tires los tampones por el inodoro, desecha los usados en la basura junto con el aplicador y la envoltura.
- Lávate las manos de nuevo.

NO TIRAR TAMPONES, APLICADORES O ENVOLTURAS AL INODORO.



ADVERTENCIAS/CONTRAINDICACIONES

- Usa un solo tampón cada vez.
- Comprueba siempre que has quitado el tampón anterior antes de insertar otro.
- Asegúrate de haberte quitado el último tampón al final del periodo y no uses tampones si no tienes el periodo.
- Si ves fibras blancas al quitarle el tampón, es posible que aún no esté completamente impregnado. Comprueba si deberías utilizar tampones para flujo menor.
- No uses tampones si tienes alergia a alguno de sus componentes.
- En caso de irritación, sensación de ardor, molestias urinarias o dolor, deja de usar inmediatamente el producto y consulta con un médico.
- No uses tampones si tienes una infección vaginal.
- Retira el tampón antes de mantener relaciones sexuales.
- Tampones no protegen contra las enfermedades de transmisión sexual.

INFORMACIÓN SOBRE EL SÍNDROME DE SHOCK TÓXICO (SST)

El SST es una infección muy poco común, pero potencialmente grave o incluso mortal. La causa es una toxina producida por una bacteria que se encuentra comúnmente en el cuerpo (*Staphylococcus aureus*). Los síntomas del TSS pueden aparecer repentinamente durante el periodo o inmediatamente después. Los síntomas son similares a los asociados con la gripe común e incluyen: fiebre alta repentina (>39 °C), dolor muscular, vómitos, diarrea, dolor de cabeza, mareo, desmayo, erupción cutánea similar a las quemaduras solares y dolor de garganta. Si se presenta alguno de estos síntomas mientras se usa un tampón, se debe retirar y ponerse en contacto con un médico de inmediato. Las mujeres que hayan sufrido SST o estén gravemente inmunodeprimidas no deben utilizar tampones ni ningún otro dispositivo intravaginal. Recomendamos utilizar una protección externa por la noche (compresas, salva slips, etc.), para reducir el riesgo de desarrollar un síndrome de shock tóxico.

- Los tampones no son anticonceptivos.
- Si usas un anticonceptivo, como un dispositivo intrauterino o un anillo vaginal, consulta antes de usar tampones.
- No se deben usar junto con otros dispositivos internos y tratamientos intravaginales (copa menstrual, óvulo, etc.).
- No se deben usar tampones para el sangrado hasta que no hayan pasado al menos 24 horas desde la colocación de un DIL.
- Después de un parto, herida vaginal, cirugía, aborto espontáneo o aborto inducido, espera hasta que la vagina se haya recuperado antes de usar tampones.
- Retírate el tampón antes de los exámenes médicos, incluidos los exámenes por imágenes.
- Mantener los tampones fuera del alcance de los niños y de los animales.
- Es posible que el uso de tampones u otros dispositivos internos pueda desgarrar o romper el himen.
- Si tienes útero largo, tin cuápid al insertar y quitar los tampones para evitar lesiones microvaginales.