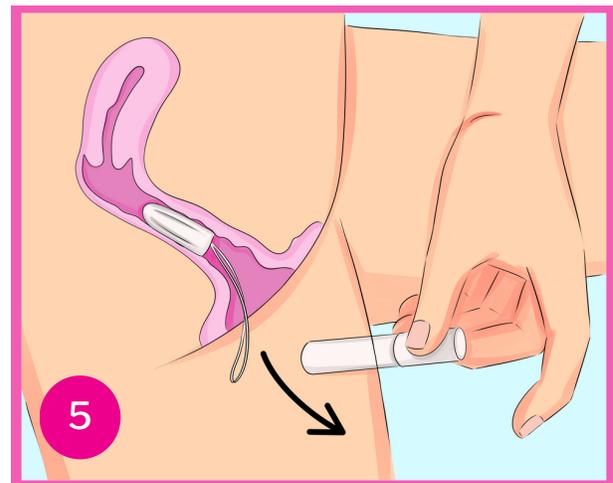
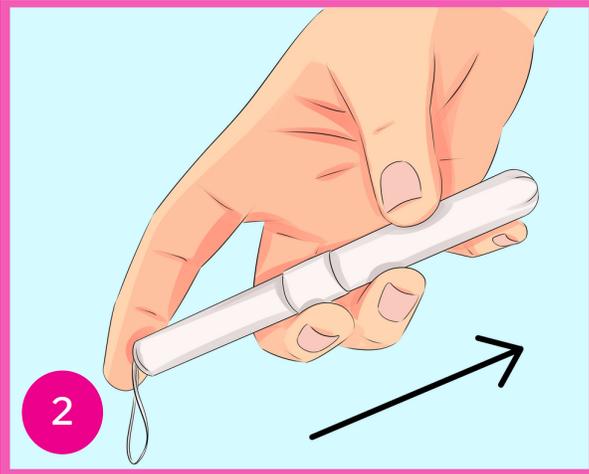
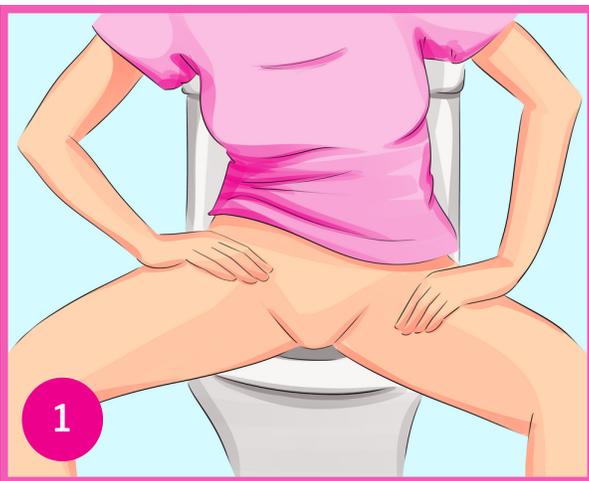


# Cómo Usar un TAMPON CON APLICADOR



- Encuentra una posición cómoda en la que puedas relajarte. Los músculos tensos dificultan la inserción del tampón. Algunas personas encuentran cómodo levantar un pie y apoyarlo en el borde del asiento del inodoro mientras están de pie. También puedes sentarte en el asiento, un poco hacia atrás. (1)
- Saca el tampón del envoltorio, que debes guardar para colocar el aplicador usado.
- Con la mano con la que escribes, coloca el pulgar y el dedo medio alrededor de la parte del aplicador donde se unen la parte más grande y la más pequeña, mientras tu dedo índice va sobre el extremo, sosteniendo el cordón en su lugar. (2) Usa la otra mano para ayudar a abrir los pliegues de piel que cubren tu vagina.
- Inserta lentamente el extremo redondeado y más grueso del aplicador en tu vagina, apuntando hacia tu espalda baja. Empuja el aplicador hasta que tu mano toque tu piel. (3)
- Presiona el émbolo con tu dedo índice hasta que no pueda avanzar más; el tampón completamente insertado se expandirá según sea necesario. (4)
- Levanta tu dedo índice del émbolo, liberando el cordón, y retira el aplicador de tu vagina, dejando el tampón adentro. El cordón quedará fuera de tu cuerpo. (5)
- Simplemente jala el cordón para quitar el tampón. No arrojes el tampón usado al inodoro; ponlo en un envoltorio o papel higiénico y deséchalo en la basura.