



*Tecnología y bienestar para
la mujer actual*



MANUAL DE USUARIO

CONTENIDOS

Instrucciones de instalación 3

Uso específico 4

Aplicación 4

Definición de símbolos 4

Advertencias/Precauciones 4

Contraindicaciones 5

Conocimiento del suelo pélvico 6

¿Cómo ejercitar el suelo pélvico correctamente? 7

Funciones y características 7

Explicación de los botones 8

Explicación de la visualización 9

Instrucciones de funcionamiento 10

Modo de prueba/Test 11

Modo de entrenamiento 14

Resolución de problemas 16

Preguntas frecuentes 17

Limpieza y almacenamiento 19

Especificaciones 19

EMC 19

Contenidos del producto 20

Requisitos de envío y empaquetado 20

Política de devolución 21

Garantía limitada 21



Instrucciones de instalación

1. Abra el compartimento de las pilas en la parte trasera del sistema e inserte 3 pilas AAA.
2. Conecte el sensor al dispositivo.
3. Sujete el sensor e introdúzcalo suavemente en la vagina. Está bien colocado cuando la parte convexa toca los labios vaginales. También puede ajustar el ángulo y la profundidad de inserción. (Aplique lubricante soluble en agua a la superficie del sensor si fuera necesario)

1



2



3

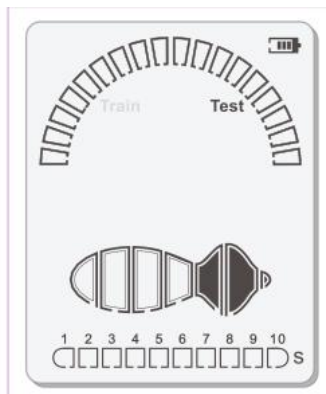


4. Encienda el dispositivo manteniendo presionado el botón de encendido (ON) durante un segundo.
5. Al entrar en el modo de selección de modo, por favor seleccione un modo (Test o Train), a continuación, el sensor se inflará automáticamente. Empiece el test o el entrenamiento una vez haya finalizado el inflado.
6. **Modo de test:** debe contraer o relajar el suelo pélvico según la guía de la pantalla o aviso sonoro (un pitido para contraer, dos para relajar). Finalizado el test, la pantalla le mostrará el nivel actual de fuerza de la musculatura pélvica.
Modo de entrenamiento: puede entrenar con los ejercicios de Kegel, de manera libre o mediante cualquier guía o app de ejercicios de Kegel disponible.

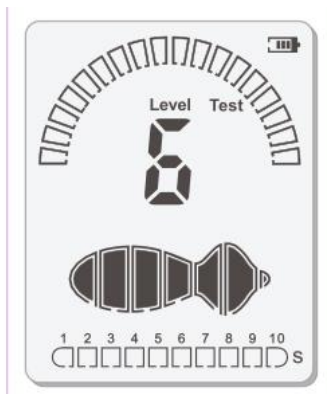
4



5



6



Uso específico

Queremos agradecerle la compra del entrenador del suelo pélvico con Biofeedback, Stopy (modelo STOPY XFT-0010). Guárdelo en un sitio seguro y utilícelo según las instrucciones. El manual de usuario informa acerca del sistema y su aplicación. Además, contiene numerosos e importantes consejos y sugerencias para ayudarle en el entrenamiento. Recomendamos que lea el manual detenidamente antes de su utilización.

El entrenador del suelo pélvico tiene el propósito de guiar a las mujeres a ejercitar la musculatura pélvica (basándose en los ejercicios de Kegel) para la rehabilitación del suelo pélvico, el tratamiento de la incontinencia urinaria y mejorar la vida sexual.

Aplicación

Este producto está diseñado para ejercitar el suelo pélvico femenino.

Definición de símbolos



Consulte las instrucciones de uso.



Se refiere al modo obligatorio de uso, de otro modo podría producirse un accidente o perjudicar al usuario.



Tipo de equipo BF



Este producto debe desecharse por separado y reciclarse y no debe mezclarse con otros residuos o desperdicios.

Advertencias/Precauciones

- Las embarazadas deberían consultar a su médico antes de utilizar el Entrenador del suelo pélvico STOPY XFT-0010.
- No utilizar el Entrenador del suelo pélvico STOPY XFT-0010 durante las 6 primeras semanas después de dar a luz o de una cirugía pélvica ya que podría interferir en la recuperación.
- Utilizar el Entrenador de suelo pélvico durante síntomas activos de cualquier enfermedad pélvica tales como herpes, enfermedades de transmisión sexual (ETS), vaginitis o infección por hongos puede causar malestar y agravar sus síntomas.



- El Entrenador de suelo pélvico STOPY XFT-0010 está indicado sólo para su uso individual y no debe ser compartido con otros usuarios debido a la posibilidad de contagio de enfermedades.
- No utilizar el Entrenador de suelo pélvico STOPY XFT-0010 al mismo tiempo que un dispositivo de barrera anticonceptivo (tales como diafragma o capuchón cervical) o pesario (dispositivo que se coloca en la vagina para corregir el descenso de la matriz) ya que puede interferir en el correcto funcionamiento de estos dispositivos.
- Si usted está utilizando el Entrenador de suelo pélvico STOPY XFT-0010 regularmente para tratar la incontinencia urinaria y sus síntomas no mejoran, consulte su médico.
- No desmontar el dispositivo, sólo personal autorizado puede llevar a cabo las reparaciones.
- No golpear ni presionar el dispositivo.
- Si usted siente que la presión del aire en el sensor es demasiado alta y le hace sentir incómoda, saque el tubo conector para desinflar el aire.

Contraindicaciones

El Entrenador del suelo pélvico STOPY XFT-0010 **no** debe (o sólo previa consulta con su médico), ser utilizado en los siguientes casos:

- Durante la menstruación
- Cuando existan enfermedades o trastornos en el área vaginal como inflamación o infección.
- Mientras se utilicen métodos anticonceptivos como diafragmas, capuchones cervicales o pesarios.
- Durante el embarazo.
- En las primeras seis semanas después de dar a luz.
- En las primeras seis semanas después de una lesión y/o intervención quirúrgica en el área de la vagina y/o la pelvis.
- Cuando existan implantes en el caso de inseminación artificial.
- Cuando existan venas dilatadas en el área de la vagina.
- En el caso de la existencia de tumores malignos en el área de aplicación.
- En los casos de prolapso uterino.
- En casos de hipertensión sostenida del suelo pélvico.

Conocimiento del suelo pélvico

El suelo pélvico (Imagen 1) está compuesto de las fibras del músculo elevador del ano, el músculo coccígeo y el tejido conectivo asociado que abarca la parte inferior de la pelvis.

Los músculos del suelo pélvico contienen dos tipos de fibras musculares.

Fibras de contracción lenta: se mantienen durante largos periodos – soportan los órganos abdominales y también trabajan constantemente para mantener la orina dentro de la vejiga hasta que se dispone del tiempo y el lugar adecuado para la micción.

Fibras de contracción rápida: diseñadas para actuar fuerte y rápidamente, pero no para mantenerse durante largos periodos de tiempo. Actúan como una fuerza adicional de cierre durante una risa, una tos o un estornudo. Esta fuerza extra evita que el suelo de la vejiga (Imagen 2), el detrusor, se contraiga también. Esto hace que se mantenga el control y permite disponer de la fuerza necesaria para aguantar.

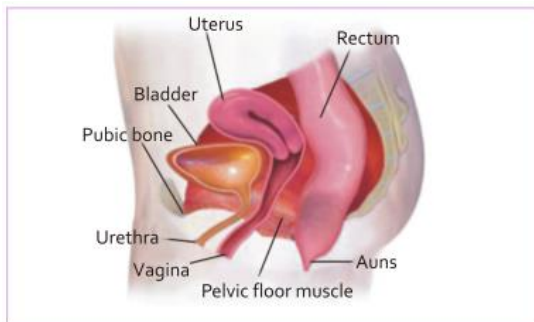


Imagen 1

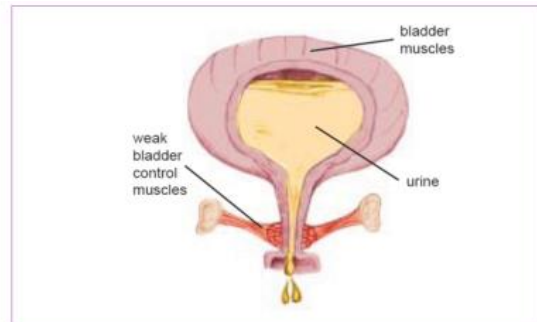


Imagen 2

¿Cómo ejercitar el suelo pélvico correctamente?

- No contraiga otros músculos al mismo tiempo. Tenga cuidado de no tensar su estómago, las piernas u otras partes del cuerpo. Contraer los músculos incorrectos puede aplicar más presión en su vejiga. Contraiga sólo el suelo pélvico.
- Colocar una mano en la parte baja del abdomen le ayudará a mantener la tripa blanda y relajada, para no contraer otros músculos como el abdominal, los glúteos, o los músculos de las piernas. Evite contener la respiración y todo lo que pueda aumentar la presión intra-abdominal, un tipo de trabajo contrario a los ejercicios de Kegel.
- Repita, pero no se exceda. Estos músculos son de control voluntario como, por ejemplo, los de sus piernas. El programa de rehabilitación debe ser lento y moderado. La posición de pie: previene la contracción del suelo de sus nalgas y muslos, de pie con los pies separados.

Funciones y características

- Tecnología neumática y de biofeedback que ayuda a los usuarios a realizar los ejercicios de Kegel de manera segura y efectiva.
- Autoinflado/desinflado del sensor
- Gran pantalla LCD, fácil de utilizar
- Dos opciones de modo: modo de prueba (Test) y modo de entrenamiento (Train). El usuario puede ejercitarse siguiendo todo tipo de Apps de ejercicios de Kegel.
- La pantalla muestra el nivel de fuerza del suelo pélvico después de cada test.
- El único sensor que puede trabajar en tres posiciones diferentes (tumbado, sentado y de pie).
- Aviso de nivel de batería bajo.

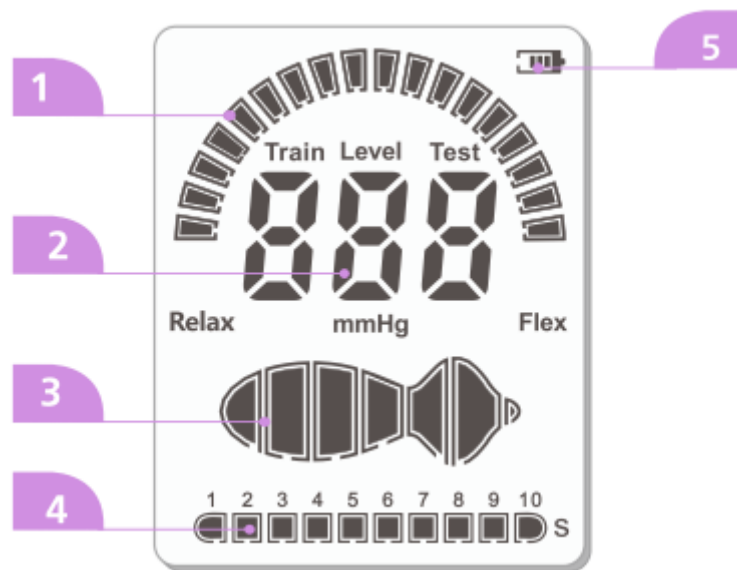
Explicación de los botones

- 1 Encendido / Modo silencio
- 2 Tubo de toma de aire (conecta el sistema y el tubo)
- 3 Conector del tubo
- 4 Selección de modo
- 5 Sensor
- 6 Pantalla



Explicación de la visualización

- 1 Presión del sensor
- 2 Presión del aire, nivel y modo.
- 3 Estado de inflado del sensor
- 4 Tiempo (10 s), tiempo de contracción/relajación
- 5 Indicador de nivel de batería



Instrucciones de funcionamiento

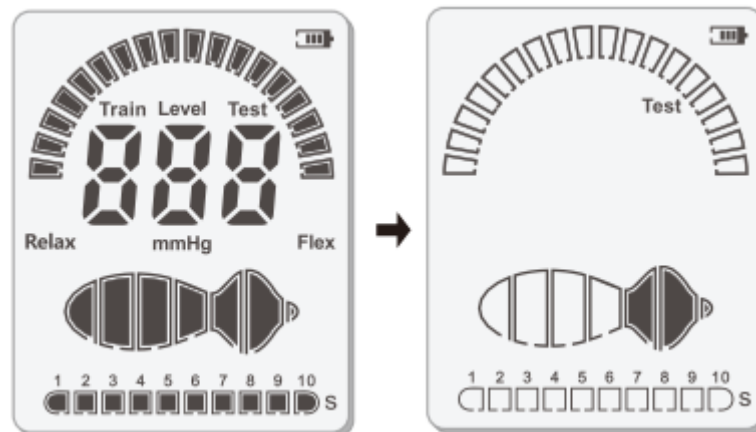
1. Preparación

- Inserte tres pilas AAA en el compartimento de baterías, asegúrese de colocarlas en la posición correcta.
- Conecte el sensor al sistema, no encienda el dispositivo hasta que el sensor no esté insertado en la vagina.
- Adopte una postura cómoda (tumbada, sentada o de pie)
- Sujete el sensor e introdúzcalo suavemente en su vagina.
- Ajuste según las necesidades para que se adapte a su anatomía (si fuera necesario se puede utilizar lubricante a base de agua o soluble al agua).
- Sujete el dispositivo con la otra mano o sitúelo en un lugar donde pueda ver la pantalla fácilmente.

2. Encienda el dispositivo.

- Presione el botón de encendido durante 1 segundo, el dispositivo se iniciará y la pantalla mostrará todos los iconos, después de 3 segundos aparecerá el modo de selección.

Nota: si no quiere el pitido, mantenga pulsado el botón de modo silencioso. Si fuera necesario, presiónelo de nuevo para activar el sonido.



3. Selección de modo

- El modo de selección aparecerá una vez se haya encendido el dispositivo, el icono "Test" (por defecto) parpadeará. Presione el botón de modo para seleccionar el modo, el icono de modo correspondiente parpadeará durante 5 segundos y después se iniciará el inflado en el modo seleccionado.

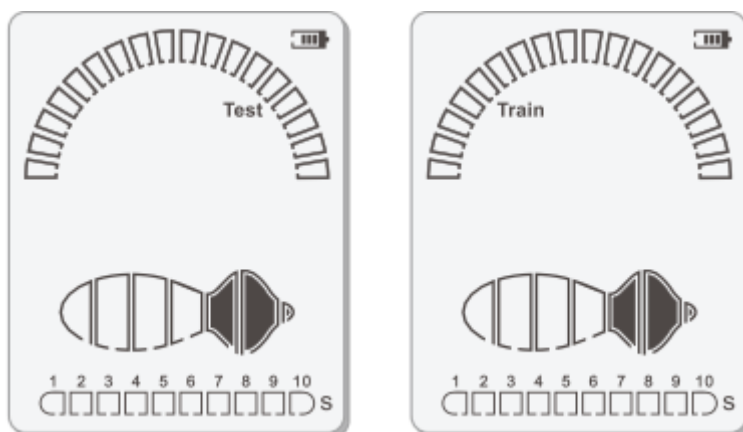
Nota: si no se produce ninguna actividad, el icono "Test" parpadeará 5 segundos y después se iniciará el inflado automático en el modo de prueba.

Dos modos para seleccionar

Modo de prueba (Test): el dispositivo se inflará automáticamente tras iniciar el modo de prueba. El usuario deberá contraer o relajar el suelo pélvico de acuerdo a las instrucciones en

pantalla o al aviso sonoro (un pitido para contraer, dos para relajar). Después del test, la pantalla mostrará el nivel de fortaleza de la musculatura pélvica.

Modo de entrenamiento (Train): el dispositivo se inflará automáticamente tras iniciar el modo de entrenamiento. La pantalla sólo muestra el estado de inflado y la presión, y el usuario puede ejercitarse de manera libre o siguiendo cualquier guía o App de ejercicios de Kegel.

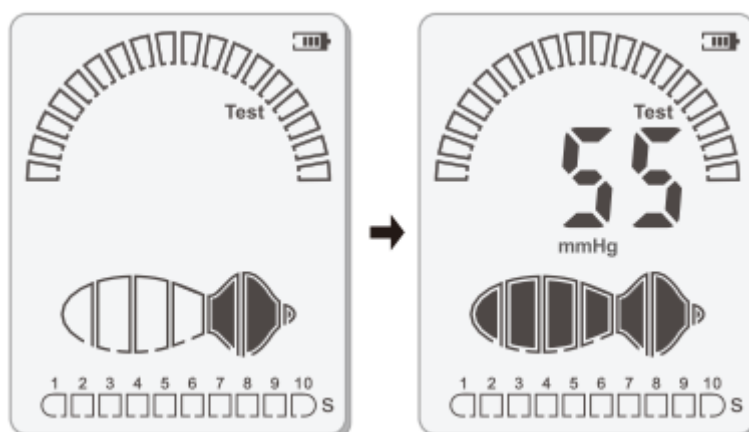


Modo de prueba/Test

1.- Inflado

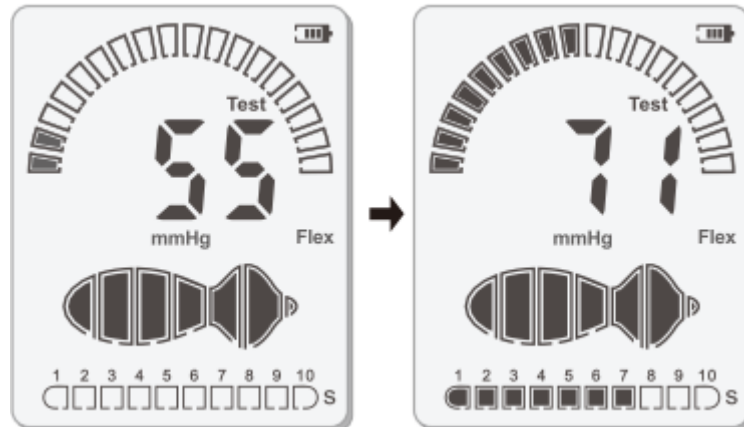
En el modo de prueba, el sensor se infla automáticamente. Una vez que el inflado se ha completado, el icono de llenado de aire estará completo. Después de dos segundos, el sistema emitirá un aviso sonoro de un segundo de duración. Para ejercitar cuatro segundos después con un pitido.

El dispositivo se apagará automáticamente a los 5 segundos en el caso de que durante el inflado, el conector del tubo de aire no estuviera conectado o estuviera mal conectado.

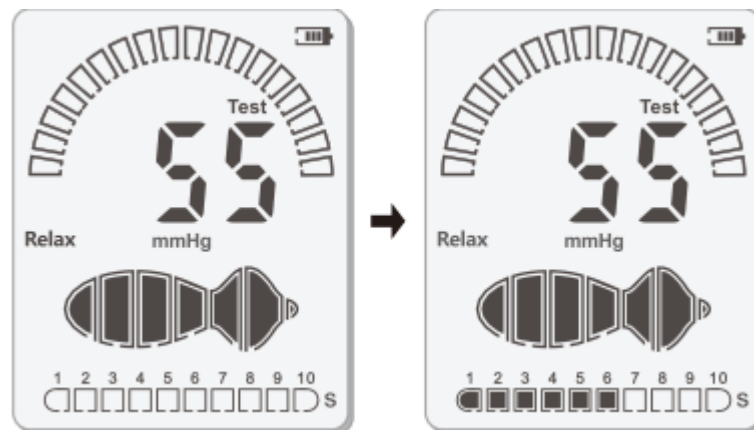


2.- Contracción lenta y ejercicios de relajación.

- Contracción lenta: Una vez se haya completado el inflado, la pantalla mostrará un icono de Contracción, por favor contraiga el suelo pélvico de acuerdo a la indicación (Flex), que durará 10 segundos.



- Relajación lenta: Después de la contracción, el dispositivo cambiará a relajación (Relax), con una duración de 10 segundos.



Un ciclo se compone de 10 segundos de contracción (Flex) y 10 segundos de relajación (Relax). El ciclo se repetirá 5 veces.

3.- Contracción/Relajación rápido.

Una vez finalizado el ejercicio de contracción/relajación lento, tras 3 pitidos empezará el ejercicio de contracción/relajación rápido.

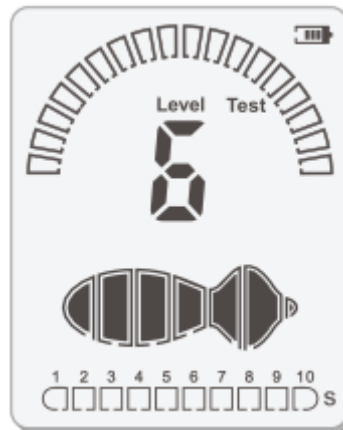
Aparecerá una cuenta atrás de 5 segundos en la pantalla antes del inicio del ejercicio. Una vez finalizado el ejercicio de contracción/relajación rápido sonarán otra vez 3 pitidos.

Nota: durante el modo Test, si la presión del aire del sensor es inferior a 45 mmHg, el dispositivo inflará automáticamente el sensor; si la presión es inferior a 20 mmHg, el dispositivo volverá al paso 1 para proceder nuevamente al inflado.

4.- *Test de nivel de fuerza del suelo pélvico.*

Durante el modo de prueba, el dispositivo comprobará automáticamente el nivel de fuerza del suelo pélvico.

Una vez completado el ejercicio, el nivel de fuerza del suelo pélvico se mostrará en la pantalla LCD. Cuanto más alto sea el nivel significará que más fuerte y entrenado está el suelo pélvico.

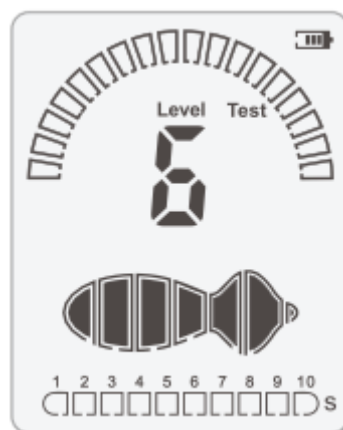


5.- *Apagado del dispositivo.*

Una vez haya finalizado el modo de prueba, presione el botón "Power" para apagar el dispositivo.

El sensor se desinflará y el dispositivo se apagará automáticamente a los 30 segundos.

Si quiere volver a realizar el modo de prueba de nuevo, por favor encienda el dispositivo y seleccione el modo de prueba/test.



Modo de entrenamiento

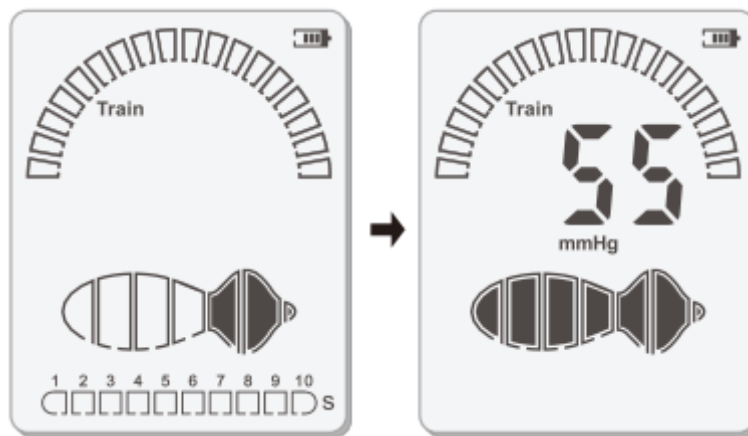
1.- Inflado

En el modo de entrenamiento, el sensor se infla automáticamente.

Una vez que el inflado se ha completado, el icono de llenado de aire estará completo. Después de dos segundos, sonará un aviso sonoro durante un segundo.

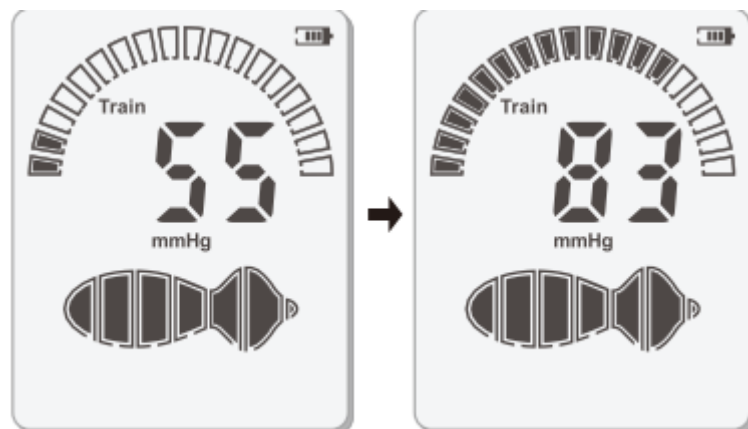
Aquí comienza el modo para ejercitar un entrenamiento libre.

El dispositivo se apagará automáticamente a los 5 segundos en el caso en que durante el inflado, el conector del tubo de aire no estuviera conectado o estuviera mal conectado.



2.- Entrenamiento libre

En el modo de entrenamiento, la pantalla sólo muestra el estado de inflado y la presión, el usuario puede realizar ejercicios de Kegel de acuerdo a sus propias necesidades.



Nota: durante el ejercicio, si la presión del aire del sensor es inferior a 45 mmHg, el dispositivo inflará automáticamente el sensor; si la presión es inferior a 20 mmHg, el dispositivo volverá al paso 1 para proceder nuevamente al inflado.

3.- **Apagado del dispositivo**

Tras el ejercicio, presione el botón “Power”, retire el sensor, lávelo y guárdelo.

Nota: Si no se detecta actividad en el modo de entrenamiento, el dispositivo se apagará a los 5 minutos.



Resolución de problemas

Problema	Solución
El dispositivo no se enciende	Compruebe que ha colocado correctamente las pilas o utilice unas nuevas
El sensor no se infla	Compruebe que el tubo y conectores están en óptimas condiciones o sustituya el sensor.
Desconexión	Vuelva a conectar el sensor al sistema

Preguntas frecuentes

¿Con qué frecuencia debería realizar los ejercicios?

Recomendamos utilizar el entrenador del suelo pélvico STOPY XFT-0010 dos veces al día (mañana y noche preferiblemente). El resto del tiempo, puede realizar los ejercicios sin el dispositivo.

¿Qué beneficios obtendré con el fortalecimiento del suelo pélvico?

Prevención o mejora significativa de la incontinencia urinaria.

Incremento del placer sexual, tono vaginal, lubricación y respuesta.

Prevención de la relajación de los órganos alojados en la pelvis.

Fortalecimiento y tonificación de los músculos del suelo pélvico antes o después del embarazo.

¿Por qué es tan importante realizar contracciones rápidas?

Las contracciones rápidas proporcionan la fuerza necesaria para controlar la incontinencia urinaria durante un estornudo, una tos, una risa o frente a cambios repentinos e temperatura.

¿Cuáles son las causas más comunes de debilidad del suelo pélvico?

Ejercicios de alto impacto como correr.

Cambios hormonales durante la menopausia.

Exceso de peso.

Sobreesfuerzo por estreñimiento crónico.

Embarazo y parto vaginal.

Hábito de fumar y tos crónica.



¿Puedo utilizar el producto durante la menstruación?

No es recomendable su uso durante la menstruación. Por favor, consulte con su médico previamente, si fuera necesario.

Duración del sensor

Cambie el sensor si lo ha utilizado con normalidad durante seis semanas.

Adquiera su sensor en Stopincontinencia.com o contacte con su distribuidor para reemplazar el sensor.

Limpeza y almacenamiento

Quite el sensor y desínflelo desconectándolo del tubo.

Lave el sensor con agua y jabón suave, enjuáguelo cuidadosamente y séquelo con un paño limpio.

Limpe la pantalla del dispositivo con un trapo húmedo.

Limpe los componentes de plástico del dispositivo con alcohol.

Se recomienda reemplazar el sensor después de un uso regular cada seis semanas. El sensor sólo puede ser utilizado con este dispositivo.

Guarde el dispositivo y el sensor en su caja a temperatura ambiente.

En caso de querer desechar el producto, por favor acuda a un punto limpio para su reciclado.

Especificaciones

Nombre del Producto:	Entrenador del suelo pélvico Stopy
Modelo:	STOPY XFT-0010
Voltaje:	DC 4,5V (3 pilas AAA)
Clasificación:	↑ Tipo de equipo BF
Prevención con el agua:	Sensor: clasificación IPX7
Clasificación de contaminación:	Tipo 2
Medidas:	130 mm. * 82 mm. * 35 mm.
Peso:	141 grs.
Condiciones de trabajo:	Temperatura: 5°C-40°C Humedad: ≤ 80% Presión del aire: 86 kPa -106 kPa
Condiciones de almacenamiento:	Temperatura: -20°C-55°C Humedad: ≤ 93% Presión del aire: 70 kPa -106 kPa
Altitud:	≤ 2000m
Componente:	Sensor: 1 unidad Tamaño: Ø33*105 mm. Peso: 35 grs.

EMC

El dispositivo ha pasado la prueba EMC IEC60601-1-2



Contenidos del producto

Nº	Contenido	Cantidad
1	Entrenador	1 ud.
2	Sensor	1 ud.
3	Manual de instrucciones	1 ud.
4	Estuche plástico para el sensor	1 ud.
5	Bolsa de Nylon	1 ud.

Requisitos de envío y empaquetado



Manipular con cuidado la mercancía durante el empaquetado y la carga. Frágil.



Mantener hacia arriba durante el empaquetado y la carga.



Prevenir de la humedad y la lluvia.



Peso máximo de apilado: 80 Kg.



Número máximo de cajas apiladas: SEIS.

Rango de temperatura para el transporte y reserva: 5°C – 40°C

Rango de humedad relativa para el transporte y reserva: ≤ 80%

Rango de presión del aire para el transporte y reserva: 70 Kpa – 106 Kpa

Política de devolución

Las devoluciones y cambios deben ser previamente autorizadas. Por favor, inspeccione el artículo inmediatamente después de recibirlo. Las devoluciones se aceptan dentro de los 14 días naturales siguientes a la fecha de compra. Será necesario que el dispositivo se entregue con su embalaje original y con su contenido completo y en perfecto estado, incluyendo el sensor sin abrir, manual de instrucciones, estuche plástico y bolsa de nylon.

Para recibir la autorización de la devolución, contáctenos por email en info@stopy.es

Por motivos de higiene, no es posible la sustitución del sensor suministrado con su entrenador de suelo pélvico Stopy.

Garantía limitada

Esta garantía limitada se aplica al producto adquirido y reemplaza cualquier otra garantía condición.

- 1.- El entrenador de suelo pélvico STOPY XFT-0010 está provisto de una garantía de dos años del fabricante a contar desde la fecha de la compra.
- 2.- Quedan excluidas de la garantía las reparaciones gratuitas para errores de mal funcionamiento debidos a las siguientes causas:
 - 1) Desmontar o modificar el producto sin autorización.
 - 2) Caída accidental del producto o fundirse durante su uso o transporte.
 - 3) Por la falta de un correcto mantenimiento.
 - 4) No actuar según las instrucciones de uso.
 - 5) Efectuar reparaciones por personal no autorizado.

Esta garantía no cubre el desgaste por uso normal, o el deterioro por uso indebido o sin contemplar las instrucciones impresas.

Asimismo, la garantía no cubre los daños ocasionados por accidentes, alteración, abuso o mal uso del sistema.

Esta garantía se extiende solamente al comprador original. Guarde la factura original, ya que se requiere el comprobante de compra para hacer una reclamación.

Esta garantía no es aplicable al sensor.

Toda responsabilidad se limita a la cantidad del precio de compra.



Distribuidor oficial:

Nascia Health SS SL

Paseo Castellana 131 Bajo C

28046 Madrid

info@stopy.es



Tecnología avanzada de entrenamiento del suelo pélvico. Eficaz para tratar incontinencia, recuperación post parto y mejorar tu vida sexual.

¿Por qué Stopy?

- ◆ Sin efectos secundarios, entrena fácil y cómodamente con el mínimo esfuerzo.
- ◆ Tecnología avanzada de Biofeedback. Una nueva forma de hacer los ejercicios de Kegel de manera rápida y eficaz.
- ◆ Programas predeterminados: Test y entrenamiento. Compatible con cualquier App de ejercicios de Kegel.
- ◆ Mide fácilmente tus progresos con estadísticas y resultados en tiempo real en su pantalla LCD.
- ◆ Sensor flexible y suave. Guía de entrenamiento con señales acústicas y visuales.
- ◆ Ayuda a reducir o eliminar las causas de la incontinencia urinaria femenina y debilidad del suelo pélvico. Mejora tu vida sexual.

Cómo funciona



Stopy: La solución definitiva para entrenar tu suelo pélvico de forma eficaz, fácil y cómoda.

