



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Ορισμός στυλ: Παράγραφος λίστας

Actividades de formación experiencial

ETA 7

Aplicaciones sanitarias para mujeres Health

Autores

Andrea Bottazzi, Oxfam Italia Intercultura

Giulia Salvini, Oxfam Italia Intercultura





**Co-funded by
the European Union**

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son responsabilidad exclusiva del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Declaración sobre derechos de autor:



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Usted es libre de:

- compartir - copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato
- adaptar - remezclar, transformar y construir sobre el material

en los siguientes términos:

- Atribución - Debe dar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de forma que sugiera que el licenciante le respalda a usted o a su uso.
- No comercial - No puede utilizar el material con fines comerciales.
- ShareAlike - Si remezclas, transformas o construyes sobre el material, debes distribuir tus contribuciones bajo la misma licencia que el original.



Contenido

1	Acerca del módulo.....	1
	Objetivos	1
	Participantes y funciones.....	1
	Resultados del aprendizaje	24
	Contenidos de la formación	2
	Duración estimada.....	2
	Recursos	2
2	Contenido de la formación	43
	2.1 Sesión de enseñanza	43
	2.2 Sesión de formación experiencial	76
	2.3 Autoaprendizaje apoyado por herramientas de formación en línea.....	108
	2.4 Sesión de clausura	108
3	Bibliografía	119
4	Apéndice - Aplicaciones sanitarias para la salud de la mujer.....	134 1



1 Sobre el módulo

Objetivos

En muchas sociedades, las mujeres representan un grupo desfavorecido caracterizado por una discriminación que hunde sus raíces en factores socioculturales. Hoy en día, incluso en los países desarrollados, la ciencia médica sigue sufriendo las consecuencias de los prejuicios sexistas y el estigma social que fomentaron un enfoque de la salud centrado en el hombre. Por ello, la salud de la mujer es una cuestión de interés mundial, ya que persisten las desigualdades en el acceso a la atención sanitaria, especialmente en los países en desarrollo y entre las mujeres migrantes. ~~the self-care~~ Las aplicaciones de salud femenina podrían ayudar a las mujeres a hacer frente a estas desigualdades, como uno de los componentes del enfoque de [autocuidado de](#).

De ahí que el principal objetivo de este módulo sea concienciar sobre qué es la salud de la mujer y el impacto que tiene en la vida cotidiana de las propias mujeres y de la comunidad en su conjunto. Esta actividad de formación experiencial también pretende aumentar la concienciación de los alumnos sobre la autogestión de la salud y los beneficios que puede aportar, especialmente a las mujeres migrantes. Durante este módulo, se presentarán una serie de aplicaciones relacionadas con la salud de las mujeres y se enseñará a las participantes a utilizarlas mediante estudios de casos y actividades. El objetivo es ayudar a los alumnos a familiarizarse con el uso de esta familia de aplicaciones de salud, con el fin de empoderarlos (y posiblemente a la comunidad a la que pertenecen) mediante la mejora de su autogestión de la salud.

Participantes y funciones

- Migrantes recién llegados; estudiantes. eMujeres migrantes interesadas en mejorar la autogestión de su salud y la de sus familiares bers.
- Migrantes Pares; alumnos o formadores después de haber sido formados como formadores. Cuando asistan como formadores, podrían desempeñar un papel de apoyo a los migrantes recién llegados a lo largo del proceso de formación, incluido el apoyo para superar las barreras lingüísticas y culturales.
- Apoyos: alumnos o formadores después de ser formados como formadores. Cuando asistan como formadores, podrían desempeñar un papel de apoyo a los inmigrantes recién llegados a lo largo del proceso de formación, incluido el apoyo para superar las barreras lingüísticas y culturales.

Μορφοποιήθηκε: Βασικό, Εσοχή: Αριστερά: 0,63 εκ.



Resultados del aprendizaje

- Los alumnos serán capaces de identificar qué aspectos de la salud de la mujer son más relevantes para ellos y para la comunidad a la que pertenecen, por ejemplo, convirtiéndose en compañeros de apoyo o en educadores comunitarios en materia de salud.
- Las mujeres inmigrantes podrán identificar las principales áreas en las que puede reforzarse su autogestión sanitaria.
- Los alumnos sabrán utilizar un conjunto de aplicaciones de salud y podrán beneficiarse de ellas.
- Los alumnos se beneficiarán más del acceso a los servicios sanitarios locales, al ser más conscientes de los problemas de salud de la mujer.

Contenidos de la formación

- Salud de la mujer y prejuicios de género.
- Autocuidado.
- Conceptos básicos de salud de la mujer y aplicaciones relacionadas:
 - Apps de seguimiento del ciclo menstrual;
 - Aplicaciones de seguimiento del embarazo y el bebé;
 - Apps relacionadas con la menopausia;
 - Apps relacionadas con el cribado y la prevención.

Duración estimada

- Sesiones lectivas: 3:30 horas
- Sesión de formación experiencial: 1 30 horas
- Autoaprendizaje con herramientas de e-learning: 2 horas
- ~~Sesión de formación experiencial: 1 30 horas~~
- Sesión de clausura: 30 minutos

Recursos

- Material de formación: ppt. para la sesión didáctica.
- Material de formación: actividades, cuestionarios.
- Plataforma de formación electrónica y herramienta de formación App.

ETA 7 - Aplicaciones sanitarias para la salud de la mujer



- Aplicaciones de salud: Ejemplos de aplicaciones de salud que cubren diferentes áreas de la salud de la mujer (ciclo menstrual, embarazo y posparto, perimenopausia y menopausia, detección y prevención).
- Otros: Lecturas complementarias, enlaces a webs externas, vídeos, contenidos y herramientas de proyectos existentes.
-

Μορφοποιήθηκε: Παράγραφος λίστας



2 Contenido de la formación

2.1 Sesión de enseñanza

Paso y duración	Contenido
<p>7.1.1.</p> <p>Introducción y presentación</p> <p>30 minutos</p>	<p>En breve, el formador presentará a los alumnos el proyecto Mig-Health Apps y la organización del curso de formación.</p> <p>Los alumnos se presentarán y expondrán sus principales características, incluido su nivel de competencias digitales básicas.</p> <p>Esta introducción destacará los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Breve introducción al proyecto Health Apps ▪ Actividad para romper el hielo <p>Recursos: PPT</p>
<p>7.1.2.</p> <p>Aplicaciones de salud para mujeres ealth</p> <p>30 minutos</p>	<p>El formador presentará a los alumnos el concepto de salud de la mujer, su importancia para la comunidad en su conjunto, el concepto de autocuidado y sus beneficios. A continuación, el formador presentará los principales aspectos de la salud de la mujer (sin detallarlos, ya que se detallarán en otras actividades de formación) y pedirá a los alumnos que den una primera opinión sobre sus propios conocimientos del tema.</p> <p>Algunas preguntas orientativas podrían ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son para usted los problemas de salud de la mujer más importantes? • ¿Está familiarizado con la autogestión de estos problemas?



Paso y duración	Contenido
	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son los principales problemas que encuentra? <p>El formador recogerá las principales opiniones y fomentará el intercambio de experiencias.</p> <p>La sesión abarcará los siguientes temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Qué es la salud de la mujer y su importancia ▪ ¿Qué son las aplicaciones de salud femenina? ▪ Ventajas de las aplicaciones de salud femenina <p>Recursos: PPT</p>
<p>7.1.3.</p> <p>Ciclo menstrual y métodos anticonceptivos</p> <p>30 minutos</p>	<p>El formador introducirá el concepto de aplicaciones de salud relacionadas con el seguimiento del ciclo menstrual y los métodos anticonceptivos. Después de una visión general sobre el tema, el formador mostrará algunos ejemplos de estas aplicaciones de salud.</p> <p>Los aspectos que se tratarán en esta sesión son:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conceptos básicos sobre el ciclo menstrual y los métodos anticonceptivos. ▪ Razones para utilizar los rastreadores del ciclo menstrual. ▪ Identificar y clasificar las aplicaciones de seguimiento del ciclo menstrual. ▪ Compare las características y funcionalidades de cada uno de ellos. <p>Recurso: PPT</p>



Paso y duración	Contenido
<p>7.1.4.</p> <p>Embarazo y posparto</p> <p>30 minutos</p>	<p>El formador introducirá el concepto de aplicaciones sanitarias relacionadas con el embarazo y el posparto. Después de una visión general sobre el tema, el formador mostrará algunos ejemplos de estas aplicaciones de salud.</p> <p>Los aspectos que se tratarán en esta sesión son:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Conceptos básicos sobre el embarazo y el posparto.▪ Salud materna y atención al embarazo.▪ Identificar y clasificar las aplicaciones de seguimiento del embarazo.▪ Compare las características y funcionalidades de cada uno de ellos. <p>Recurso: PPT</p>
<p>7.1.5.</p> <p>Detección y prevención</p> <p>30 minutos</p>	<p>El formador introducirá el concepto de aplicaciones sanitarias relacionadas con el cribado y la prevención. Tras una visión general sobre el tema, el formador mostrará algunos ejemplos de estas aplicaciones sanitarias.</p> <p>Los aspectos que se tratarán en esta sesión son:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Conceptos básicos sobre las diferencias de género en la salud.▪ Cánceres ginecológicos y de mama.▪ Prevención y detección.▪ Ejemplos de aplicaciones sanitarias en este ámbito. <p>Recurso: PPT</p>



Paso y duración	Contenido
7.1.6. Menopausia 30 minutos	<p>El formador introducirá el concepto de aplicaciones de salud relacionadas con la menopausia. Tras una visión general sobre el tema, el formador mostrará algunos ejemplos de estas aplicaciones de salud.</p> <p>Los aspectos que se tratarán en esta sesión son:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conceptos básicos sobre la menopausia. ▪ Beneficios de las apps para la menopausia. ▪ Ejemplos de aplicaciones sanitarias en este ámbito. <p>Recurso: PPT</p>
7.1.7. Evaluación 30 minutos	<p>Los alumnos se sentarán en círculo y debatirán qué les han parecido las aplicaciones relacionadas con la salud de la mujer. Cada uno de los alumnos evaluará estas aplicaciones y cuáles cree que son sus mayores ventajas.</p> <p>A continuación se repartirá un cuestionario de satisfacción y el formador agradecerá a todos su asistencia a las sesiones.</p>

2.2 Sesión de formación experiencial

Paso y duración	Contenido
7.2. Uso interactivo de aplicaciones sanitarias para la salud de la mujer 2 horas	<p>El formador pedirá a los alumnos que participen en un reto en el que tendrán que utilizar una aplicación de salud femenina. El formador les explicará cómo hacerlo y cuáles son sus partes.</p> <p>La actividad se desarrollará del siguiente modo:</p>



Paso y duración	Contenido
	<p>El formador subirá a la plataforma online paso a paso cómo tienen que realizar la actividad los alumnos para que puedan realizar esta actividad de forma asíncrona</p> <ul style="list-style-type: none">▪ El primer paso es definir un área específica de interés en la salud de la mujer.▪ Después, tienen que establecer los objetivos que quieren alcanzar para saber cómo afrontar la situación de forma adecuada.▪ Una vez establecidos los objetivos, cada uno de los usuarios debe seleccionar la aplicación de salud femenina que considere que más le va a ayudar a conseguir su objetivo previamente fijado.▪ Una vez seleccionada la aplicación, los usuarios tienen que descargarla en su teléfono móvil.▪ Su misión es buscar en la app y ver todas las funciones que tiene. Utilizarla durante aproximadamente 15 minutos cada día durante una semana.▪ Tras utilizar la aplicación durante una semana, cada alumno comentará en la plataforma en línea qué le ha parecido la aplicación que ha seleccionado, y si sus funciones realmente le ayudan y se corresponden con los objetivos que se había marcado. <p>Con esta actividad, el formador evaluará si los alumnos conocen los principales aspectos de la salud de la mujer y son capaces de establecer objetivos para gestionarlos, y si son capaces de seleccionar la app de salud que mejor se corresponde con los objetivos propuestos, así como saber utilizarla correctamente.</p>



Paso y duración	Contenido
	<p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Plataforma en línea,▪ PPT y móvil Apps



2.3 Autoaprendizaje apoyado por herramientas de formación en línea

Paso y duración	Contenido
7.3. Autoevaluación 1:30 horas	<p>El formador pedirá a los alumnos que completen un cuestionario en la plataforma de formación electrónica para evaluar los conocimientos adquiridos en las dos secciones anteriores.</p> <p>Este cuestionario evaluará:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Importancia de la salud de la mujer y su repercusión en el conjunto de la comunidad.▪ Conocimientos básicos sobre cuestiones de salud de la mujer.▪ Papel de las aplicaciones de salud femenina en el autocuidado. <p>En función de los resultados, el formador ayudará a cada uno de los usuarios en los aspectos en los que tengan más dificultades.</p> <p>Las participantes se contarán entre sí sus experiencias con la aplicación de salud y compartirán una conclusión sobre los beneficios de las aplicaciones para la salud de las mujeres en sus propias vidas.</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Cuestionario.▪ Plataforma de formación en línea.

2.4 Sesión de clausura

Paso y duración	Contenido
-----------------	-----------



7.4.

Cerrar

30 minutos

Esta parte incluye un resumen de las principales lecciones aprendidas durante la formación. Los formadores facilitan un debate basado en las experiencias individuales durante las sesiones de autoaprendizaje y formación experiencial para extraer conclusiones sobre los beneficios percibidos de las aplicaciones sanitarias para la salud de las mujeres.

Recursos:

- PPT
- Herramientas de comunicación disponibles en la Plataforma e-Training

3 Bibliografía

- Organización Mundial de la Salud. Salud de la mujer.
<https://www.who.int/health-topics/salud de la mujer>
- Organización Mundial de la Salud. Intervenciones de autocuidado de la salud.
https://www.who.int/health-topics/autocuidado#tab=tab_1
- Médicos sin Fronteras. Practicar el autocuidado: capacitar a las mujeres para gestionar su propia salud.
<https://msf.org/www.msf.org/empowering-women-practice-self-care>
- NHS. Su guía de anticoncepción.
<https://www.nhs.uk/conditions/contraception/contraceptive-implant/?tabname=methods-of-contraception>
- Ministerio de Sanidad. Salute della donna.
<https://www.salute.gov.it/portale/donna/homeDonna.jsp>
- Ministerio de Sanidad. Salute riproduttiva.

Αλλαγή κωδικού πεδίου

ETA 7 - Aplicaciones sanitarias para la salud de la mujer



<https://www.salute.gov.it/portale/fertility/homeFertility.jsp>

Αλλαγή κωδικού πεδίου

- Organización Mundial de la Salud. Salud materna.

https://www.who.int/health-topics/maternal-health#tab=tab_2

Αλλαγή κωδικού πεδίου

- Oficina de Salud de la Mujer. Abordar las diferencias de salud entre los sexos.

<https://www.womenshealth.gov/30-achievements/27>

Αλλαγή κωδικού πεδίου

- NHS. Osteoporosis.

<https://www.nhs.uk/conditions/osteoporosis/>

Αλλαγή κωδικού πεδίου

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Pruebas de detección.

<https://www.cdc.gov/cancer/dcpc/prevention/screening.htm>

Αλλαγή κωδικού πεδίου

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Concienciación sobre el cáncer ginecológico.

<https://www.cdc.gov/cancer/dcpc/resources/features/gynecologiccancers/index.htm>

Αλλαγή κωδικού πεδίου

- Organización Mundial de la Salud. Cáncer de cuello de útero.

https://www.who.int/health-topics/cervical-cancer#tab=tab_1

Αλλαγή κωδικού πεδίου

- Organización Mundial de la Salud. Cáncer de mama.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>

Αλλαγή κωδικού πεδίου

- Oficina de Salud de la Mujer. Conceptos básicos sobre la menopausia.

Μορφοποίηση: Ισπανικά (Ισπανίας)

<https://www.womenshealth.gov/menopause/menopause-basics>

Αλλαγή κωδικού πεδίου

- MANUAL MSD. Cuestiones de salud de la mujer.

<https://www.msmanuals.com/home/women-s-health-issues>

Αλλαγή κωδικού πεδίου



4 Apéndice - Aplicaciones sanitarias para la salud de la mujer

Nombre	Propietario	País	Coste	Plataforma (enlace)	Grupo destinatario	Descripción
Maya	Plackal Tech	India	Gratuito/ Premiu m	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=in.plackal.lovecyclesfree APP Store https://apps.apple.com/us/app/maya-my-period-tracker/id492534636	Salud femenina - Ciclo menstrual	Seguimiento del ciclo y la salud, predicción de la fertilidad, seguimiento del embarazo, comunidad para mujeres
WomanLog	Aplicación Pro Active SIA	Letonia	Gratuito/ Premiu m	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.womanlog&hl=it&gl=US APP Store https://apps.apple.com/it/app/womanlog-calendario-mestruale/id421360650	Salud femenina - Ciclo menstrual	Seguimiento del ciclo, predicción de la fertilidad, seguimiento de los síntomas, recordatorios

ETA 7 - Aplicaciones sanitarias para la salud de la mujer



Nombre	Propietario	País	Coste	Plataforma (enlace)	Grupo destinatario	Descripción
Flo	Flo Health Inc.	Reino Unido	Gratuito (14 días)/Premium	<p>Android</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?id=org.gigymedia.periodtracker&referrer=af_tranid%3DH0ias6piPXqj2lb59yaLIQ%26c%3Dandroid_to_p_banner%26af_ad%3Dbanner-main_page-top%26pid%3DWebsite%26af_adset%3D%2F</p> <p>APP Store</p> <p>https://apps.apple.com/it/app/calendario-mestrual-flo/id1038369065</p>	Salud femenina - Ciclo menstrual	Seguimiento del ciclo, predicción de la fertilidad, seguimiento del embarazo, recursos y artículos
Pista	Biowink GmbH	Alemania	Gratuito/Premium	<p>Android</p> <p>https://play.google.com/store/apps/details?hl=en&id=com.clue.android&referrer=adjust_reftag%3DcgN0r3ThhT3Y7%26utm_source%3DContent%26utm_campaign%3DNon-Article%2BPage%26utm_content%3D%252F%26utm_term%3DHome%2BPage&pli=1</p> <p>APP Store</p> <p>https://apps.apple.com/us/app/clue-period-tracker-calendar/id657189652</p>	Salud femenina - Ciclo menstrual	Seguimiento del ciclo, Seguimiento de los síntomas, Recordatorios, Predicción de la fertilidad, Seguimiento del embarazo

Μορφοποίηση: Αγγλικά (Ηνωμένου Βασιλείου)

Μορφοποίηση: Αγγλικά (Ηνωμένου Βασιλείου)

ETA 7 - Aplicaciones sanitarias para la salud de la mujer



Nombre	Propietario	País	Coste	Plataforma (enlace)	Grupo destinatario	Descripción
Calendario de periodos Seguimiento de periodos	Simple Design Ltd.	Hong Kong	Gratuito/ Premiu m	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.popularapp.periodcalendar&hl=en&gl=US	Salud femenina - Ciclo menstrual	Seguimiento del ciclo, Predicción de la fertilidad, Seguimiento de síntomas y estados de ánimo, Recordatorios
Mi calendario Period Tracker	SimpleInnovation LLC	Estados Unidos de América	Gratuito/ Premiu m	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lbrc.PeriodCalendar&hl=en&gl=US APP Store https://apps.apple.com/pl/app/cycle-tracker-period-calendar/id1064911742	Salud femenina - Ciclo menstrual	Seguimiento del ciclo, Predicción de la fertilidad, Seguimiento de síntomas y estados de ánimo, Recordatorios, Altamente personalizable
Seguimiento del embarazo	Amila Tech Limited	Chipre	Gratis	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.easymobs.pregnancy&hl=es_US Tienda APP https://apps.apple.com/in/app/pregnancy-app/id1243672846	Salud femenina - Pregnancy & Baby Tracker	Seguimiento del embarazo, recursos y artículos, cálculo de la semana actual de embarazo, cálculo de la fecha prevista del parto, seguimiento del peso del embarazo, seguimiento de las patadas y contracciones del bebé, seguimiento del progreso del bulto del embarazo, toma de notas de los síntomas del embarazo y de las citas con el médico.

ETA 7 - Aplicaciones sanitarias para la salud de la mujer



Nombre	Propietario	País	Coste	Plataforma (enlace)	Grupo destinatario	Descripción
Aplicación de embarazo y seguimiento del bebé	BabyCenter	España	Gratis	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.babycenter.pregnancytracker&hl=es APP Store https://apps.apple.com/us/app/pregnancy-tracker-babycenter/id386022579?mt=8	Salud femenina - Pregnancy & Baby Tracker	Seguimiento del embarazo, predicción de la fertilidad, vídeos en 3D sobre el desarrollo del feto, consejos, ejercicios para el embarazo y asesoramiento nutricional, calendario del embarazo, buscador de nombres de bebés, lista de control del registro de bebés, clases de preparación para el parto en línea y mucho más.
Ovia Seguimiento del Embarazo y del Bebé	Ovia Salud	España	Gratis	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ovuline.pregnancy&hl=es_ES Tienda APP https://apps.apple.com/us/app/ovia-pregnancy-baby-tracker/id719135369	Salud femenina - Pregnancy & Baby Tracker	Womb View Ilustraciones en 3D para cada semana de embarazo, cuenta atrás visual de la fecha prevista de nacimiento del bebé y vídeos y contenidos semanales sobre los síntomas del embarazo, los cambios corporales y consejos para el bebé, Comparación de tallas de bebés, Buscador de nombres de bebés, Seguimiento del embarazo y calendario de crecimiento del bebé y mucho más.
Seguimiento del embarazo y el bebé - Qué esperar	Everyday Health Inc.	Estados Unidos de América	Gratis	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.wte.view&hl=es_ES	Salud femenina - Pregnancy & Baby Tracker	Calculadora de la fecha prevista del parto, seguimiento del embarazo, comparación del tamaño del bebé, seguimiento de los síntomas, peso durante el embarazo, recuento de patadas y recuerdos, artículos

ETA 7 - Aplicaciones sanitarias para la salud de la mujer



Nombre	Propietario	País	Coste	Plataforma (enlace)	Grupo destinatario	Descripción
				APP Store https://apps.apple.com/us/app/pregnancy-baby-tracker-wte/id289560144?mt=8		revisados por expertos sobre los síntomas y la salud durante el embarazo, vídeos y mucho más.
Seguimiento del embarazo - Sprout	Estudios Med ART	España	Gratis/Premium	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mas.apps.pregnancy&hl=es_US APP Store https://apps.apple.com/ng/app/pregnancy-tracker/id441977097	Salud femenina - Pregnancy & Baby Tracker	Calculadora de la fecha prevista del parto, información diaria y semanal sobre la madre y el bebé en desarrollo, rastreador de peso, contador de patadas, temporizador de contracciones, listas de comprobación y mucho más.
Seguimiento del embarazo - Momly	Listonic	Polonia	Gratis/Premium	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pregnancy.tracker.due.date.countdown.contraction.timer&hl=es_SG	Salud femenina - Pregnancy & Baby Tracker	Embarazo semana a semana - Consejos y artículos, Visualizador de la talla del bebé, Cuenta atrás para la fecha prevista del parto, Calendario de embarazo, Lista de nombres de bebés, Cronómetro de contracciones, Plan de parto, Lista de comprobación de la bolsa del hospital, Lista de la compra del bebé y mucho más

ETA 7 - Aplicaciones sanitarias para la salud de la mujer



Nombre	Propietario	País	Coste	Plataforma (enlace)	Grupo destinatario	Descripción
Aplicación Keep a Breast	Fundación Keep a Breast	Estados Unidos	Gratis	Android https://play.google.com/store/apps/details?hl=en_US&id=org.keep_a_breast.kabapp Tienda APP https://apps.apple.com/us/app/keep-a-breast/id1518953075	Salud femenina - Detección y prevención	Tutorial de autoexploración paso a paso con gifs animados , Función de programación basada en el ciclo menstrual , Recursos e información sobre salud mamaria , Conexión directa con atención virtual a través de Carbon Health , Historias de supervivientes de cáncer de mama , Recompensas para las usuarias que se autoexploran mensualmente , Función para compartir en la aplicación .
Know Your Lemons - Autoexamen	Fundación Know Your Lemons	Global	Gratis	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.knowyourlemons.app&pli=1 APP Store https://apps.apple.com/us/app/know-your-lemons-breast-check/id1420212829	Salud de la mujer - Cribado y prevención	Tutorial de autocomprobación , función de programación basada en el ciclo menstrual , plan de detección personal , recursos e información sobre salud mamaria
Becca - Apoyo para el cáncer de mama	Cáncer de mama	España	Gratis	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.yourcompany.becca&hl=es_GB	Salud femenina - Cribado y prevención	Recopilación de información y apoyo de diversas fuentes, como especialistas , publicaciones en línea y la comunidad de cáncer de mama: efectos secundarios de la medicación, historias de cirugías, consejos

ETA 7 - Aplicaciones sanitarias para la salud de la mujer



Nombre	Propietario	País	Coste	Plataforma (enlace)	Grupo destinatario	Descripción
				Tienda APP https://apps.apple.com/gb/app/becca-breast-cancer-support/id1228082090		sobre relaciones, cómo afrontar los síntomas de la menopausia. Blogs, podcasts sugeridos, recetas, tutoriales de maquillaje, regímenes de ejercicio y artículos de dietistas, enfermeras y profesionales médicos cualificados.
Apoyo al cáncer de mama Owise	Px HealthCare Group Ltd.	Reino Unido	Gratis	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.onesixty.owise&hl=it&gl=US APP Store https://apps.apple.com/us/app/owise-breast-cancer-support/id558158100	Salud de la mujer - Cribado & Prevención	Información médica personalizada, herramientas de seguimiento (experiencias de tratamiento, efectos secundarios, calidad de vida en general), Recordatorios y mucho más
Mon dépistage: Cancer	Centro Regional de Prevención del Cáncer	Francia	Gratis	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=fr.crcdc.mondepistagecancer&hl=fr Tienda APP https://apps.apple.com/us/app/mon-d%C3%A9pistage-cancer/id1330177078	Salud de la mujer - Cribado y prevención	Evaluación del riesgo de cáncer, Orientación sobre cribado

ETA 7 - Aplicaciones sanitarias para la salud de la mujer



Nombre	Propietario	País	Coste	Plataforma (enlace)	Grupo destinatario	Descripción
Health & Her Menopausia App	Salud y Ella	España	Gratis	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.healthandher&hl=es_GB&pcampaignid=pcampaignidMKT-Other-global-all-co-prtnr-py-PartBadge-Mar2515-1 APP Store https://apps.apple.com/gb/app/health-her-menopause-app/id1519199698	Salud femenina - Menopausia	Entrenador personal para la menopausia , kit de herramientas para los síntomas , recordatorios diarios , biblioteca de contenidos de expertos , evaluación diaria de los síntomas , seguimiento del periodo dedicado
Equilibrio - Apoyo a la menopausia	Balance App Ltd.	Reino Unido	Gratis/Premium	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.balance_app.app&hl=es_GB&gl=US APP Store https://apps.apple.com/gb/app/balance-menopause-support/id1503345959	Salud femenina - Menopausia	Colección de artículos de expertos basados en la evidencia , seguimiento de síntomas y periodos , Health Report@ , comunidad , seguimiento de la salud mental y el estado de ánimo , Monitor de la calidad del sueño
Femilog	Femilog Holding Aps	Dinamarca	Gratis (14 días)	Android	Salud femenina - Menopausia	Seguimiento de síntomas , sugerencias personalizadas en profundidad , cuestionario sobre la menopausia y mucho más

ETA 7 - Aplicaciones sanitarias para la salud de la mujer



Nombre	Propietario	País	Coste	Plataforma (enlace)	Grupo destinatario	Descripción
				https://play.google.com/store/apps/details?id=com.femilog.femi_log APP Store https://apps.apple.com/us/app/femilog-menopause-mental-care/id1528293313		
Omena - Menopausia	Wempo Technologies	Francia	Gratis/Premium	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Wempofirstrelease.android APP Store https://apps.apple.com/fr/app/omena-m%C3%A9nopause/id1575725968	Salud femenina - Menopausia	Consejos de expertos para reducir los síntomas de la menopausia. La aplicación también incluye más de 80 artículos explicativos escritos por médicos para ayudar a las mujeres a entender su cuerpo durante esta época de transición hormonal.
Evia: Hipnoterapia para la menopausia	Salud mental	Australia	Prueba gratuita (7 días)	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mindsethealth.meno&hl=en_US APP Store	Salud femenina - Menopausia	Programa básico de 5 semanas con hipnoterapia basada en pruebas, sesiones diarias relajantes de 20 minutos, programa de mantenimiento de apoyo para ayudar a mantener los resultados después de cinco semanas, sesión relajante para dormir, lecturas educativas diarias sobre la

ETA 7 - Aplicaciones sanitarias para la salud de la mujer



Nombre	Propietario	País	Coste	Plataforma (enlace)	Grupo destinatario	Descripción
				https://apps.apple.com/us/app/evia-hot-flashes-menopause/id1582336046		menopausia y los sofocos. chat de apoyo en la aplicación con personas reales.
perry Comunidad de la Perimenopausia	comunidad de perry	Estados Unidos de América	Gratis	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.co.disciplemedia.perry APP Store https://apps.apple.com/us/app/perry-perimenopause-community/id1544428724	Salud femenina - Menopausia	Comunidad Perry (Grupos relacionados con temas específicos de la perimenopausia y la menopausia. Chat en conversaciones de grupo o individuales), cursos y tutoriales respaldados por la investigación, Eventos regulares en directo con expertos en menopausia.