

1

7

2

8

3

9

4

10

5

11

6



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Módulo 7 - Sesión de formación experiencial  
(7.2)**

**Salud de la mujer y aplicaciones  
pertinentes**



Cofinanciado por  
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.





# Socios

**POLIBIENESTAR**  
VNIVERSITAT ID VALÈNCIA

UNIVERSIDAD DE VALENCIA  
VALENCIA, ESPAÑA  
[www.uv.es](http://www.uv.es)



OXFAM ITALIA INTERCULTURA  
AREZZO, ITALIA  
[www.oxfamitalia.org/](http://www.oxfamitalia.org/)

**PROLEPSIS**  
INSTITUTE

PROLEPSIS  
ATENAS, GRECIA  
[www.prolepis.gr](http://www.prolepis.gr)

**IAT**  
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,  
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN  
GELSENKIRCHEN, ALEMANIA  
[www.w-hs.de](http://www.w-hs.de)



**connexions**  
ICT for Education and Social Impact

CONEXIONES  
ATENAS, GRECIA  
[www.connexions.gr](http://www.connexions.gr)



RESET  
CHIPRE  
[www.resetcy.com](http://www.resetcy.com)



media k GmbH  
Bad Mergentheim, ALEMANIA  
[www.media-k.eu](http://www.media-k.eu)

**coördina**  
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y  
RECURSOS HUMANOS, S.L.  
VALENCIA, ESPAÑA  
[coordin-a-oerh.com](http://coordin-a-oerh.com)



AMSED  
ESTRASBURGO, FRANCIA  
[www.amsed.fr](http://www.amsed.fr)



Cofinanciado por  
la Unión Europea



# Sesión de formación experiencial: Contenido

1. [Ejemplos concretos de aplicaciones para la salud de la mujer](#)
2. [Integraciones en la vida real](#)





## Objetivos

- ✓ Ayudar a los alumnos a familiarizarse con las aplicaciones de Salud de la Mujer.
- ✓ Proporcionar escenarios y situaciones reales de cómo las aplicaciones de salud femenina pueden ayudar a la salud de la mujer en general.



Fuente: Imagen de nuraghies en Freepik





## 7 Salud femenina y aplicaciones de salud relevantes

### Competencias

- ✓ Dotar a los participantes de los conocimientos necesarios para beneficiarse del uso de las aplicaciones para la salud de la mujer.
- ✓ Mejorar las habilidades necesarias para tomar decisiones informadas sobre la selección, utilización e integración de aplicaciones en la vida cotidiana de los participantes, si así lo desean.



[Imagen de vectorjuice en Freepik](#)





## 7.2.1

# Ejemplos específicos de aplicaciones relacionadas con la salud de la mujer

## Objetivos

- Conocer los tipos más comunes de Apps de Salud de la Mujer.
- Identificar y clasificar el tipo de aplicación, sus principales características y secciones.
- Familiarizarse con el uso de una aplicación por primera vez.



[Diseñado por Freepik](#)



## Ejemplo 1: Maya- Aplicación de seguimiento de periodos

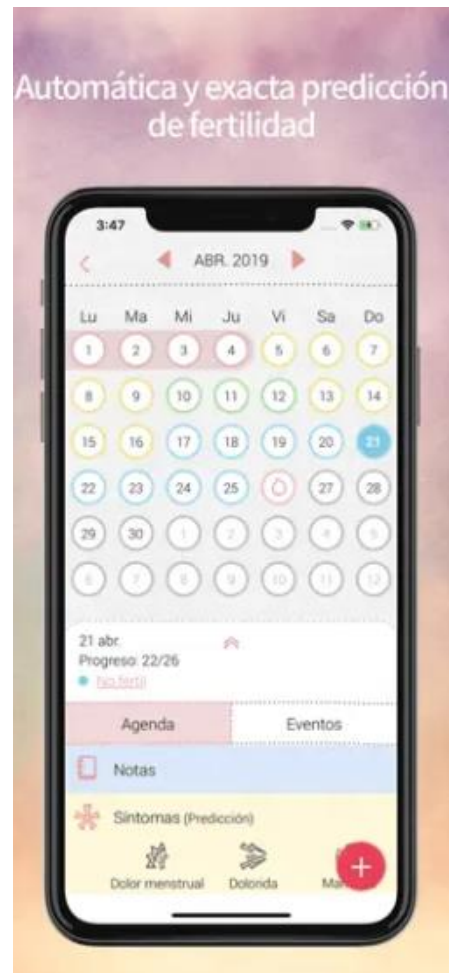
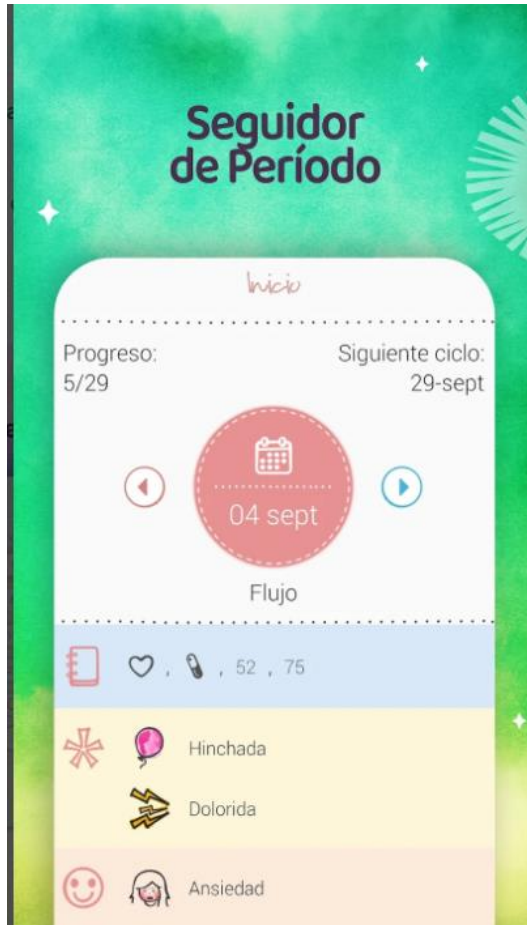
Esta aplicación permite realizar un seguimiento de los períodos, controlar los síntomas, establecer recordatorios de salud, realizar un seguimiento del embarazo y analizar todo lo relacionado con la salud.

### FUNCIONES:

- Período / las fases menstruales en un intuitivo código de colores
- Automática y exacta predicción de fertilidad
  - Ajuste de la duración del ciclo menstrual y la duración del flujo
  - Hacer una copia de seguridad de los datos en la cuenta y sincronizar con varios dispositivos
  - Protección con contraseña
  - Fácil registro de ciclos anteriores
  - Predicción para el comienzo del ciclo en los próximos meses
  - Opciones para cargar amor, peso y temperatura
  - Opciones para registrar los síntomas y estados de ánimo
  - Gráficos para peso y temperatura
  - Ver estadísticas e historial
  - Configurar recordatorios en el calendario del teléfono



## 7.2 Salud de la mujer y aplicaciones pertinentes



También puedes hacer un seguimiento de tus citas y establecer recordatorios para las futuras.

- Realice un seguimiento de su mucosa vaginal : Realice un seguimiento y monitoree su mucosa vaginal para predecir su ovulación

- Diario de intimidad : Marcar los días de intimidad con protección o sin protección

- Recordatorio de la píldora : Un recordatorio de la píldora actualizado con opciones para personalizar la duración





## Ejemplo 2: Conozca sus limones - Autoexamen



- App diseñada para mejorar la detección precoz del cáncer de mama y el seguimiento de la menstruación. Es gratuita y no recopila tus datos.

Características principales:


- #Aplicación n.º 1 para autoexploraciones mamarias;
- Recordatorios mensuales adaptados a su ciclo mamario;
- Comprender su plan de detección;
- Información sobre factores de riesgo, detalles sobre signos y síntomas, preparación para mamografías y mucho más.



## 7.2 Salud de la mujer y aplicaciones pertinentes

Cuando abras la aplicación por primera vez te hará unas breves preguntas para adaptar el contenido a tu situación personal.

17:43



To customize this app to your body and local screening options, we need to ask a few questions.

1. What country do you live in?

Italy >

2. What sex were you assigned at birth?

Boy Girl

Después de iniciar sesión con tu nombre de usuario y una dirección de correo electrónico, puedes empezar a utilizar la aplicación.





## 7.2.2

# Integraciones en la vida real

## Objetivos

- Ofrecer escenarios reales de cómo las aplicaciones sanitarias pueden ayudar a la salud de la mujer en general.
- Presentar distintos escenarios reales en los que las apps de salud femenina podrían ser beneficiosas.



[Diseñado por Freepik](#)



## Escenario 1

### Planificar un acontecimiento importante

- B. una mujer de 34 años y M. llevan juntos mucho tiempo
- Deciden casarse y quieren organizar una gran ceremonia, invitando a familiares y amigos, y quieren que todo salga perfecto. B. tiene miedo de que su abundante flujo menstrual dificulte el día. La ceremonia está prevista para dentro de unos meses.
- B. decide descargarse una aplicación de seguimiento del ciclo menstrual para controlar su regla y decidir qué fecha es la más adecuada para la boda.



## Escenario 2

### Hacer frente a una situación inesperada

- F. una mujer de 40 años tiene una amiga a la que acaban de diagnosticar un cáncer de mama.
- F. tiende a ser ligeramente hipocondríaca y está muy conmovida por esta noticia. Empieza a tener malos pensamientos y teme que ella también pueda tener cáncer de mama.
- Otra amiga sugiere a F. que se descargue una aplicación de autoexploración, que puede ayudarla a realizarse un autoexamen, recopilar más información sobre el cáncer de mama y sus posibles síntomas.



## Escenario 3

### Embarazo

- M. es una joven futura madre que espera su primer hijo en un país extranjero y no habla el idioma local. Su pareja la apoya, pero también es inexperta y tiene dificultades para hablar la lengua local.
- M. desea estar lo más preparada posible y vivir un embarazo relajado y feliz.
- Se descarga una aplicación de seguimiento del embarazo porque entiende inglés y puede extraer de ella información útil.



## Escenario 4

### Transición a la menopausia

- R. es una mujer de 49 años en transición a la menopausia.
- R. experimenta cambios en el ciclo de la perimenopausia y le gustaría poder predecir su menstruación, ya que antes era muy regular.
- Se descarga una aplicación para la menopausia, que podría ayudarla a predecir su periodo en función de sus patrones.





# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

¡Enhorabuena!  
Ha completado la sesión de  
formación experiencial de este  
módulo.



Cofinanciado por  
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.