

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



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALIA
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATENAS, GRECIA
www.prolepis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, ALEMANIA
www.w-hs.de



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONEXIONES
ATENAS, GRECIA
www.connexions.gr



RESET
CHIPRE
www.resetcy.com



media k GmbH
Bad Mergentheim, ALEMANIA
www.media-k.eu

coördina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, ESPAÑA
coordin-a-oerh.com



AMSED
ESTRASBURGO, FRANCIA
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

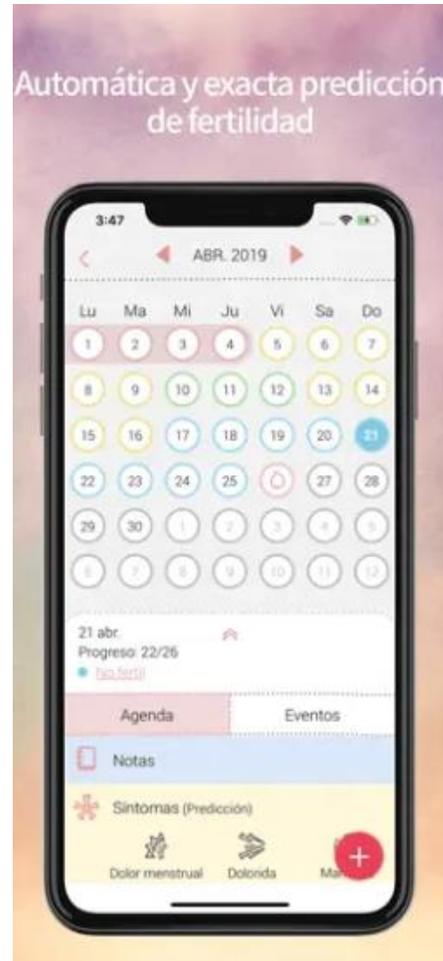
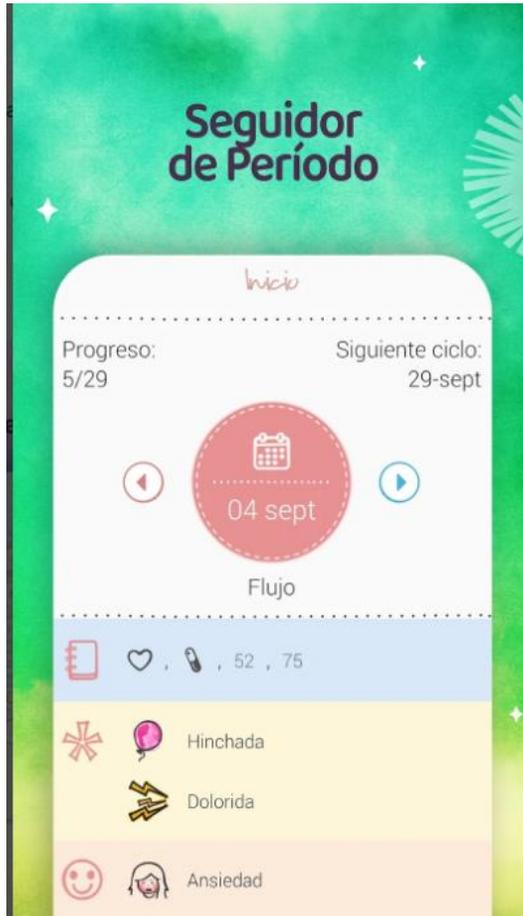
Esta aplicación permite realizar un seguimiento de los períodos, controlar los síntomas, establecer recordatorios de salud, realizar un seguimiento del embarazo y analizar todo lo relacionado con la salud.

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.

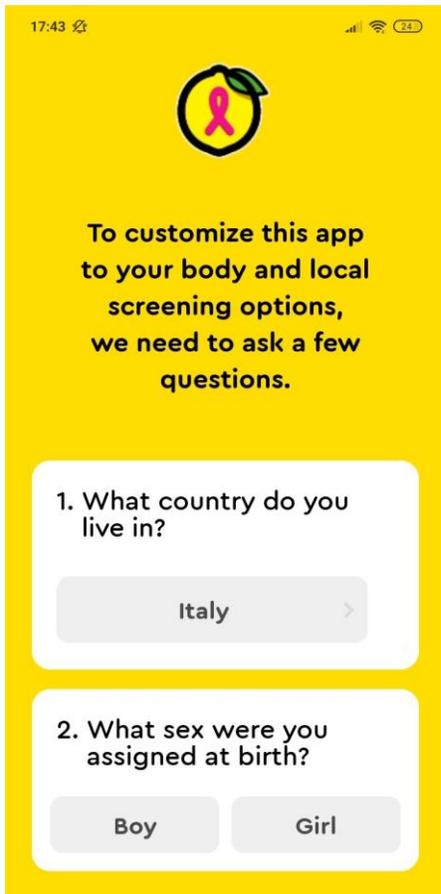
Características principales:

- #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.