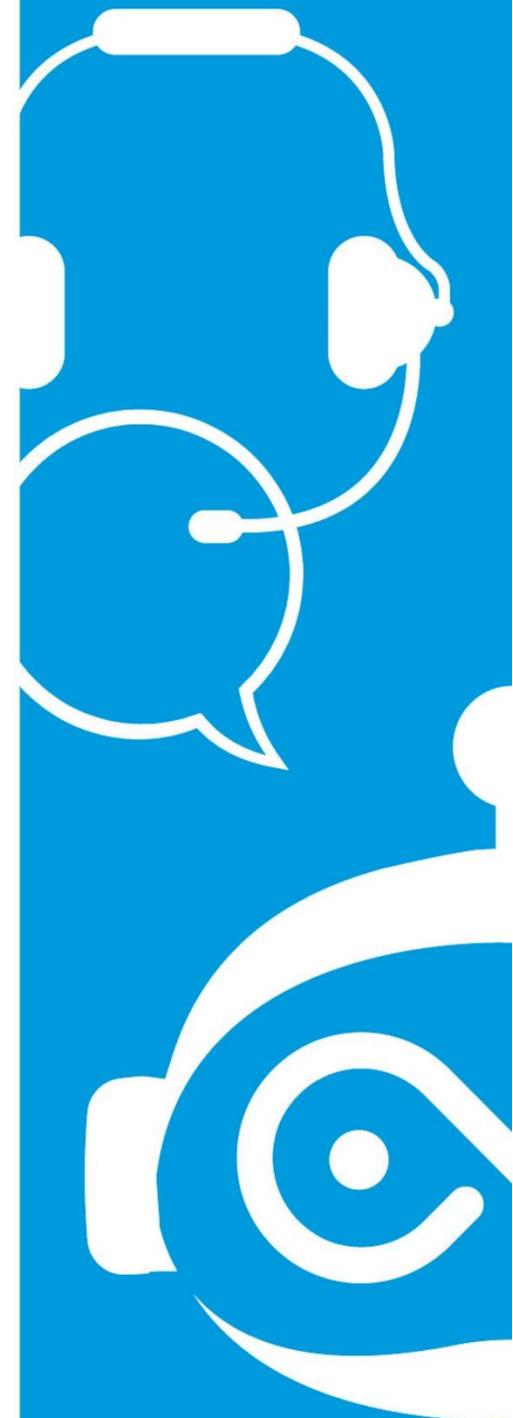




APLICACIONES: SEGUIMIENTO DE LA MENSTRUACIÓN/FERTILIDAD

¿Qué es?

Un rastreador de períodos es una **herramienta digital** que funciona como una aplicación para teléfonos inteligentes o tabletas (Apple o Android) que puede ayudar a una persona a realizar un seguimiento de su ciclo menstrual o de fertilidad mensual. Los usuarios pueden elegir entre una variedad de aplicaciones, gratuitas o de pago, según sus necesidades.



¿Cómo puede impactar en la salud sexual y reproductiva de los jóvenes?

Las aplicaciones de seguimiento de la menstruación son recursos que permiten a las personas con dispositivos inteligentes registrar datos relacionados con su periodo, entre ellos: fechas de inicio y finalización de la menstruación, tasa de flujo menstrual, síntomas de la menstruación y otros, ya que depende de a quién vaya dirigido (adolescentes, adultas con ciclos irregulares, mujeres que quieren concebir o evitar el embarazo, deportistas, etc.).

El seguimiento de la menstruación puede ayudar a las personas a conocer su cuerpo y su ciclo, y a observar cualquier síntoma que se produzca durante una fase concreta del mismo. También pueden ayudar a identificar cualquier cambio en el ciclo menstrual que pueda indicar posibles problemas de salud. Otra característica de las aplicaciones de seguimiento de la menstruación es que, por lo general, pueden predecir cuándo una persona está ovulando y es fértil. Esto significa que son útiles para las personas que están evitando el embarazo o tratando de concebir.

Algunas aplicaciones están diseñadas especialmente para adolescentes y pueden ayudar con la educación en SSR. Un ejemplo de ello es la [aplicación MagicGirl](#). Es una aplicación de seguimiento del período, que proporciona videos de educación menstrual para jóvenes. Por ejemplo, la aplicación puede ayudar a los usuarios a determinar qué producto sanitario es el adecuado para ellos. Los usuarios pueden conectarse con otros para compartir consejos y sugerencias. Es de uso gratuito con Android o Apple, los usuarios pueden habilitar un código de acceso para proteger la privacidad, el modo embarazo está disponible, y está desarrollado pensando en los adolescentes para brindar educación SSR. Sin embargo, los jóvenes deben ser conscientes de que puede compartir información con terceros y que no es neutral en cuanto al género.



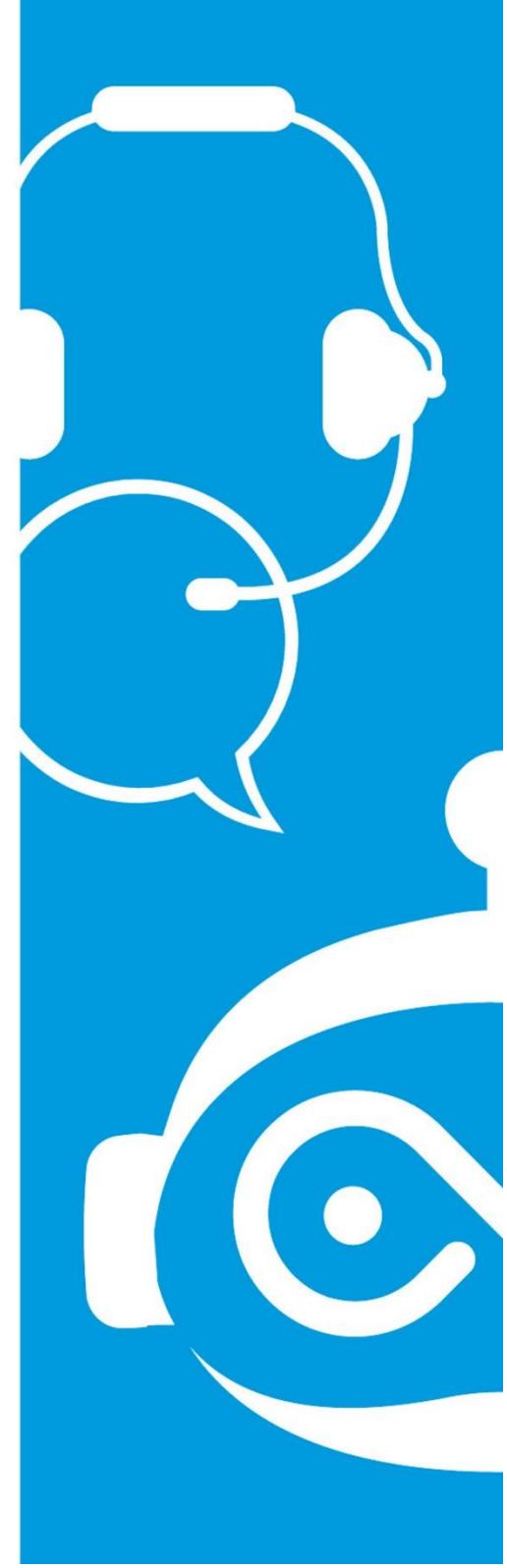
¿Cuáles son algunas de las formas en que se puede apoyar a los jóvenes?

- Educa sobre cómo ser conscientes de los datos que comparten, ya que proteger la privacidad puede ser un problema cuando se usan estas aplicaciones. Si te preocupa esta violación de la privacidad, no recomiendes aplicaciones a los jóvenes sin una investigación previa.
- Ayuda a comprender la naturaleza de la información inexacta. Aunque la aplicación da la impresión de que no hay forma de que te puedas quedar embarazada en función del momento de tu ciclo, esto no es necesariamente cierto. Siempre existe la posibilidad de quedar embarazada sin importar en qué parte de tu ciclo te encuentres, así como la posibilidad de contraer una de las muchas enfermedades de transmisión sexual contagiosas, por lo que es importante que los jóvenes entiendan que siempre deben usar un condón u otra protección adecuada durante las relaciones sexuales.
- Prioriza la importancia de las visitas médicas presenciales. Los jóvenes deben ser conscientes de que estas aplicaciones no pueden reemplazar a un médico real o a un examen médico. Si una persona nota algún síntoma de la enfermedad, es necesaria una consulta con un médico, en lugar de confiar únicamente en la información proporcionada en la aplicación.

Fenómenos/herramientas digitales relacionados:

Ver fichas:

- Privacidad: Configuración de privacidad
- Aplicaciones: Bienestar mental y sexual
- Nuevas herramientas: Inteligencia artificial



Para saber más:

- “10 of the Best Period Tracking Apps for 2022.” Medical News Today. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/320758#summary>.
- Osborn, Charlotte. “Are Period Tracker Apps Safe to Use? Here’s What You Need to Know.” MUO, August 3, 2021. <https://www.makeuseof.com/are-period-tracker-apps-safe/>.
- Worsfold, Lauren, Lorrae Marriott, Sarah Johnson, and Joyce C Harper. “Period Tracker Applications: What Menstrual Cycle Information Are They Giving Women?” Women’s Health 17 (2021): 174550652110499. <https://doi.org/10.1177/17455065211049905>.

