



Nura

Tu guía de registro y bienestar hormonal

Integrantes:

- Kiara Nicole Godoy Onofre
- Melany de los Angeles Zapata Carreño

Curso:

Proceso de Diseño

Docente:

Yaneli Alexandra Castillo Rojas



Contexto:

Las mujeres jóvenes enfrentan dificultades para comprender y gestionar su salud hormonal y reproductiva.

Problemática:

El acceso a información confiable es limitada, dificultando que las jóvenes reconozcan síntomas, comprendan posibles diagnósticos y tomen decisiones informadas sobre su salud.

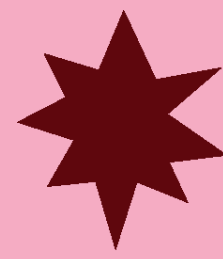
Grupo de interés:

Mujeres jóvenes (18 a 30 años) de zonas urbanas activas en redes sociales que presentan síntomas relacionados a su salud hormonal y enfrentan dificultades para acceder a información clara y confiable.





**Entender tu cuerpo es el primer paso para sanar tu historia.
Nura: Más que una agenda, una aliada en tu camino con el SOP.**



Design Thinking

Utilizamos esta metodología porque permite comprender mejor las necesidades de las usuarias y desarrollar soluciones que impacten.



EMPATIZAR



DEFINIR



IDEAR



PROTOTIPAR



TESTEAR



EMPATIZAR

Realizamos un primer acercamiento a nuestras usuarias mediante las entrevistas, con ello realizamos el mapa de empatía.

- ¿Cómo es el entorno en el que vives? ¿En casa se hablan de temas de salud femenina o reproductiva? ¿Qué has escuchado?
- ¿Qué tan cómoda te sientes hablando de tu cuerpo con adultos o profesionales (padres, profesores, médicos)?



- ¿Qué tan informada sientes que estás sobre tu salud hormonal o reproductiva? ¿Qué tan fácil o difícil es entender esa información?
- ¿Alguna vez has tenido síntomas (como irregularidad menstrual, acné, dolor, etc.) que no entendías bien? Cuando te pasa algo así, ¿qué es lo primero que haces?

- ¿Acudes a centros de salud para chequeos sobre salud femenina? ¿Qué te detuvo? ¿Te brindaron receta médica? ¿Cómo te sentiste en el proceso?

- ¿En el colegio/Trabajo se hablan de estos temas? ¿conoces a más mujeres con estos síntomas?



Mapa de Empatía

¿Qué piensa y siente?

- "Mi primera reacción es que siento miedo y me pongo muy triste"
- "En esa parte sí estaba como que un poco de shock":

¿Qué oye?

- "En mi casa las cosas se llevan a la antigua"
- "En el trabajo casi la mayoría hablamos de ese tema.":

¿Qué ve?

- "Hay aplicaciones... pero son limitadas (versión premium)":
- Amigas y familiares con los mismos síntomas

¿Qué dice y hace?

- "A veces es difícil entender alguna información"
- "Trataba de informarme por internet... veía que había el té de canela" (Automedicarse)

Dolores

- Frustración por no tener un médico fijo que conozca su caso.
- Costo del tratamiento

Necesidades

- Que sus diagnósticos no san impedimento para desarrollarse profesionalmente
- Sentir que tienen el poder de cuidar su cuerpo sin complicaciones.

POV

USUARIA	+	NECESIDAD	+	REVELACIÓN
María y Karime, jóvenes estudiantes y trabajadoras con diagnóstico de SOP (Síndrome de Ovario Poliquístico).	necesitan	acceder a información transparente sobre su salud femenina y sentirse acompañadas en todo este proceso.	porque	el sistema de salud actual les genera desconfianza por lo que caen en desinformación

INSIGHT

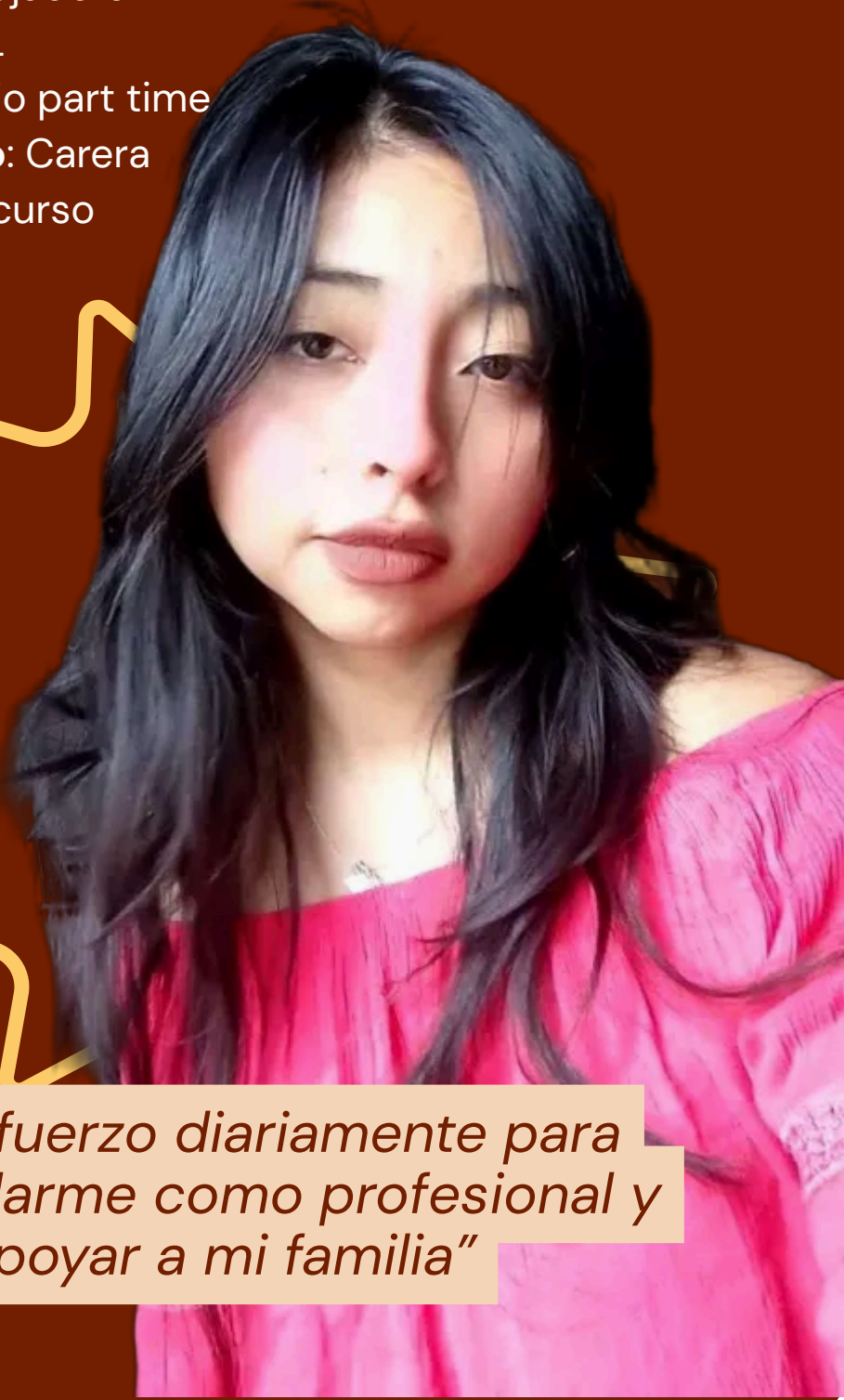
Maria y Karime no solo buscan entender sus síntomas, lo que realmente quieren es sentirse seguras, y tranquilas con su propio cuerpo, ya que la falta de información les genera incertidumbre, afectando su desarrollo profesional.

DEFINIR

Realizamos el **User Persona** y el **cuadro de verbos** para identificar el **problema** y **plantear el reto de diseño**.

Karime Casallo Calla
"la resiliente"

Edad: 19 años
Estado: Soltera
Ocupación: Estudiante de Derecho y Trabajadora
Donde vive: SJL
Ingresos: Trabajo part time
Nivel educativo: Carera unversitaria en curso



"Me esfuerzo diariamente para desarrollarme como profesional y apoyar a mi familia"

Biografía:

Soy estudiante de Derecho y divido mi día entre el trabajo y la universidad, recientemente me diagnosticaron 14 quistes y estoy en tratamiento con pastillas anticonceptivas. Vivo en un entorno donde la salud femenina no es un tema muy abierto, me gusta pasar tiempo en redes sociales viendo contenido de estudio y música.

Preocupaciones:

- No seguir su tratamiento adecuadamente
- No saber cómo actuar ante síntomas fuertes
- No ver mejora y que su condición (quistes/SOP) afecte su futuro, como su fertilidad.

Frustraciones:

- Efectos secundarios y malestar por el tratamiento
- Dificultad para encontrar información confiable
- No contar con uno/a acompañante en todo el proceso

Objetivos:

- Mejorar su salud con el tratamiento
- Poder equilibrar su vida personal con sus responsabilidades
- Entender mejor lo que ocurre en su cuerpo

Necesidades:

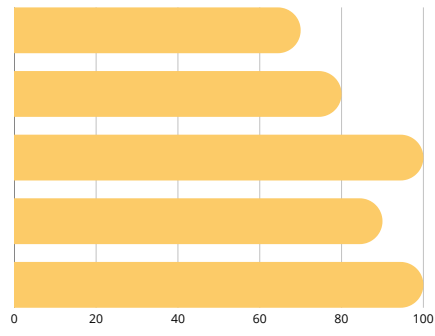
- Encontrar información clara y confiable
- Acceder a orientación profesional
- Sentirse acompañada en el proceso

Motivaciones:

- Contar con la compañía e su mamá
- Apoyo de su círculo cercano de amigas
- Llegar a sr una profesional
- Sentirse tranquila y estable consigo misma

Personalidad:

- Responsable
- Curiosa
- Alegre
- Distraída
- Sensible



Nivel tecnológico:

- Acceso a internet
- Dispositivos
- Comprensión digital
- Frecuencia de uso

Redes sociales:



¿Por qué es importante el acompañamiento en el SOP?

Porque muchas mujeres a pesar de estar diagnosticadas y contar con tratamiento le tienen miedo a los efectos secundarios

★

CUADRO DE VERBOS

USUARIO	+	NECESIDAD	+	INSIGHT
Jóvenes estudiantes y trabajadoras con SOP (Karime y María)	necesitan	Sentirse acompañadas en el proceso Filtrar la información que encuentran en internet Identificar sus síntomas Gestionar sus síntomas Tener control sobre su ciclo	porque	enfrentar el tratamiento solas les genera ansiedad se sienten perdidas y no saben en cuál deberían confiar quieren entender que sucede en su cuerpo y si esto afecta su tratamiento/fertilidad se sienten esperanzadas de mejorar su situación quieren desarrollarse profesionalmente sin impedimentos



★

PROBLEMA

Las jóvenes estudiantes y trabajadoras con SOP presentan dificultades para sentirse acompañadas en su proceso y tener un control real sobre su ciclo hormonal, lo que incrementa sus niveles de ansiedad e impide su óptimo desarrollo profesional.

★

RETO DE DISEÑO

¿Cómo podríamos ayudar a que jóvenes estudiantes y trabajadoras diagnosticadas con SOP logren sentirse acompañadas en sus procesos de tratamiento y que tengan control sobre su ciclo sin sentir ansiedad por no poder desarrollarse profesionalmente?

★

IDEA DE SOLUCIÓN

Guía Editorial Interactiva

Es una herramienta de gestión y acompañamiento diseñada a modo de agenda para convertir el registro manual en un hábito de autocuidado.

★

MVP



Calendarios mensuales y semanales para organizar el tiempo y el ciclo.



Apartado informativo sobre SOP y recomendaciones para cada fase menstrual.ar el tiempo y el ciclo.



Guía de establecimientos de salud organizados por distrito.



Hojas de registro diario para síntomas, emociones y medicación.



Realizamos un **benchmarking** con el propósito de mejorar nuestra idea inicial de solución además realizamos un **brainstorming** para el naming.



Agenda Cíclica:

- Planner digital sin fecha para impresión elaborado por Papperplanner, está diseñado para que las usuarias puedan informarse y registrar emociones, fechas, día, etc.

Fortalezas:

- Paleta de colores suave que permite una clara visualización
- Variedad de vistas y calendarios
- Uso de ilustraciones para ser cercano

Debilidades:

- Se enfoca en el lado espiritual con poca información médica
- Registro pasivo sin guía clara
- Al ser atemporal hay posibilidad de abandono



Diario Menstrual - Descubre tu ciclicidad

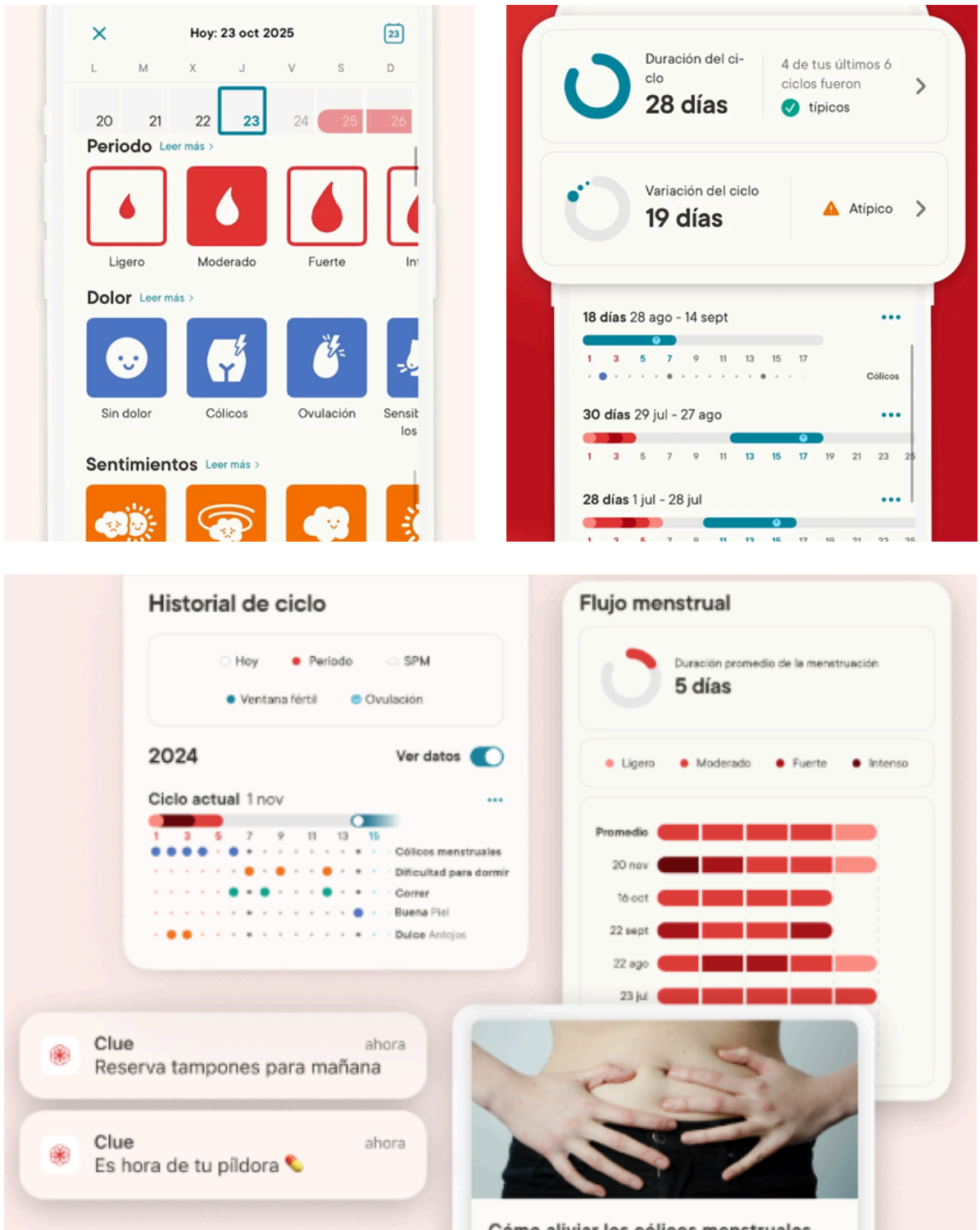
- Diario físico realizada por Viya, está diseñada para el registro menstrual, cuenta con apartados interactivos y de información sobre el ciclo para las mujeres.

Fortalezas:

- Tamaño que permite ser transportado fácilmente
- Recopila informacion en base a las necesidades de las usuarias
- Amplia sección de Agenda para el descubrimiento de sus emociones
- Mayor compresion del ciclo menstrual

Debilidades:

- Falta de variedad de diagramas y calendarios
- Falta de orden
- Espacios que pueden ser saturados



Clue APP

- Clue es una app de seguimiento del ciclo menstrual que predice las fechas de tu siguiente periodo menstrual, SPM, y tus días fértiles en los cuales la probabilidad de embarazo es más alta.

Fortalezas:

- Pueden registrar en cualquier momento
- Permiten anotar y tener seguimiento de sus síntomas
- Control de su fertilidad y salud sexual
- facilitan el uso de metodos de planificacion

Debilidades:

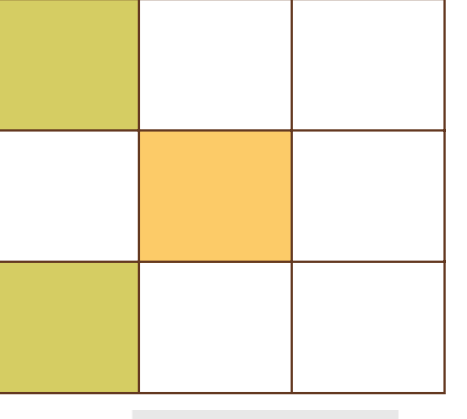
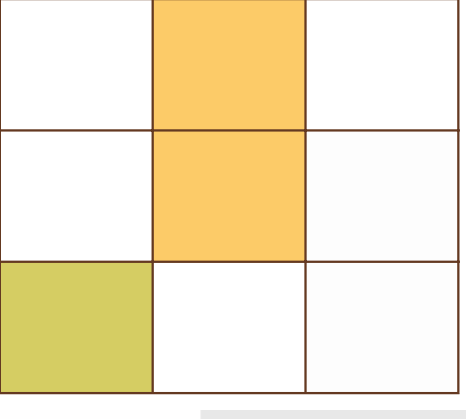
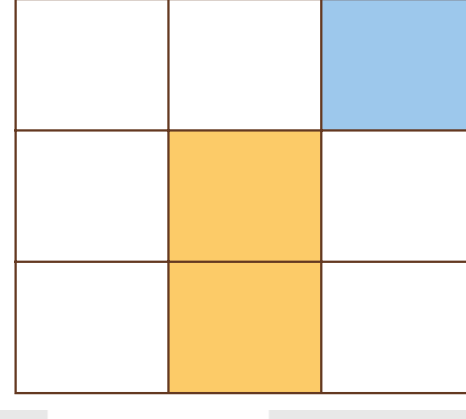
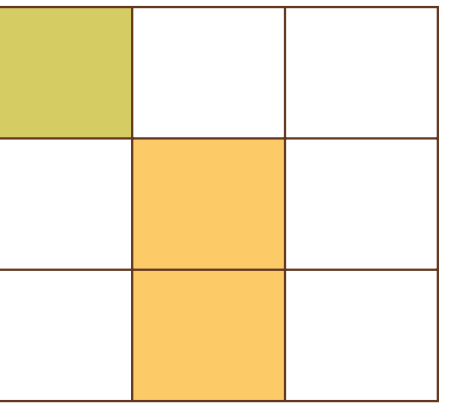
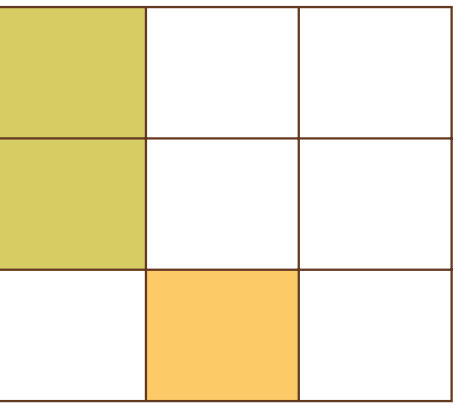
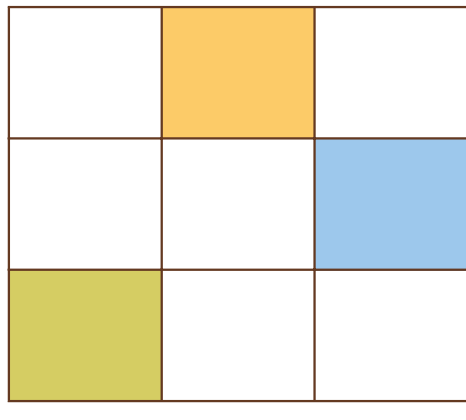
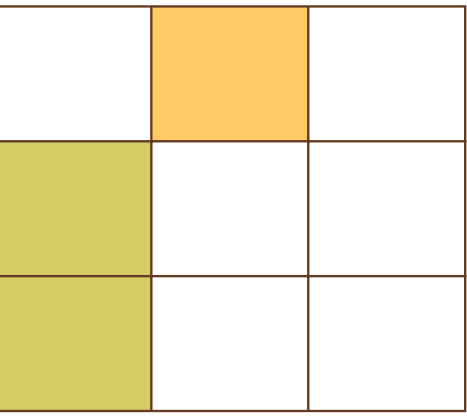
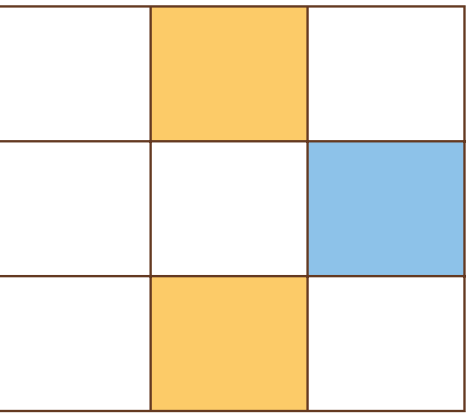
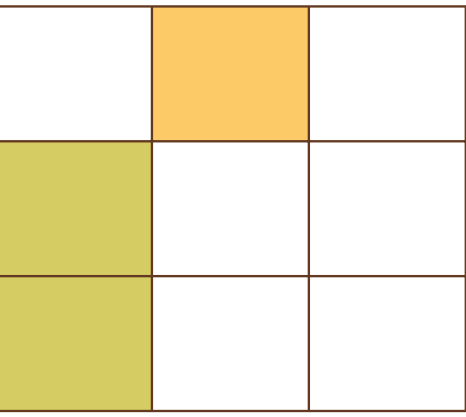
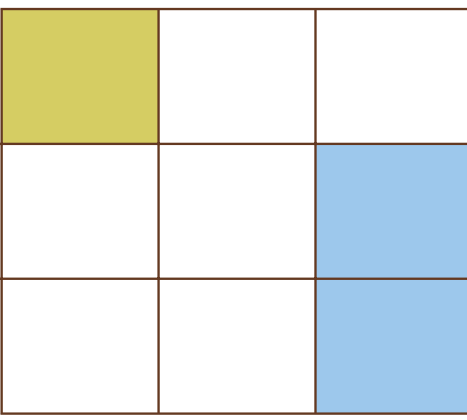
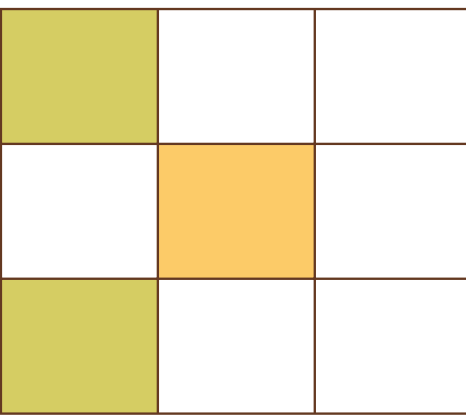
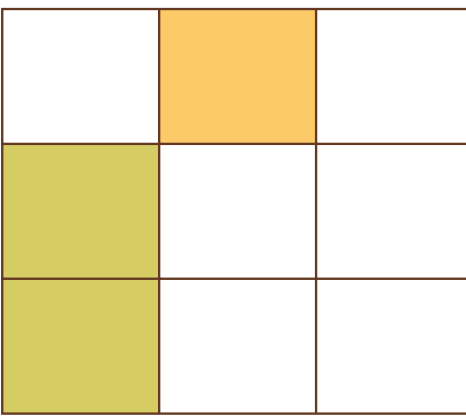
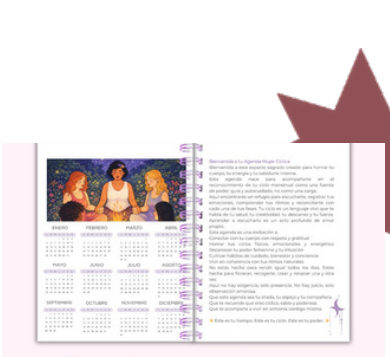
- Al inicio puede costar entender cómo funciona
- Gran cantidad para función premium
- Es más técnico que cercano
- Dan explicaciones simplificadas o poco rigurosas sobre ciclo, fertilidad o anticoncepción

Contenido
El tono involucra a la usuaria
Ofrece información de apoyo/médica
Variedad de diagramas y calendarios

Registro y gestión
Órden claro antes de registrar
Registro guiado y activo
Facilidad de transporte

Identidad y diseño
Estética cercana y amigable
Personalización del registro
Diseño claro que no satura

Acompañamiento y salud
Enfoque en salud mental/ansiedad
Herramientas para ciclos con SOP
Fomenta el hábito de autocuidado



BRAINSTORMING

Zyra

Nura

Cicora

Soma

Lúmina

Aluna

Atria

- Tu guía de gestión hormonal

- Manual de registro y bienestar hormonal



Nura

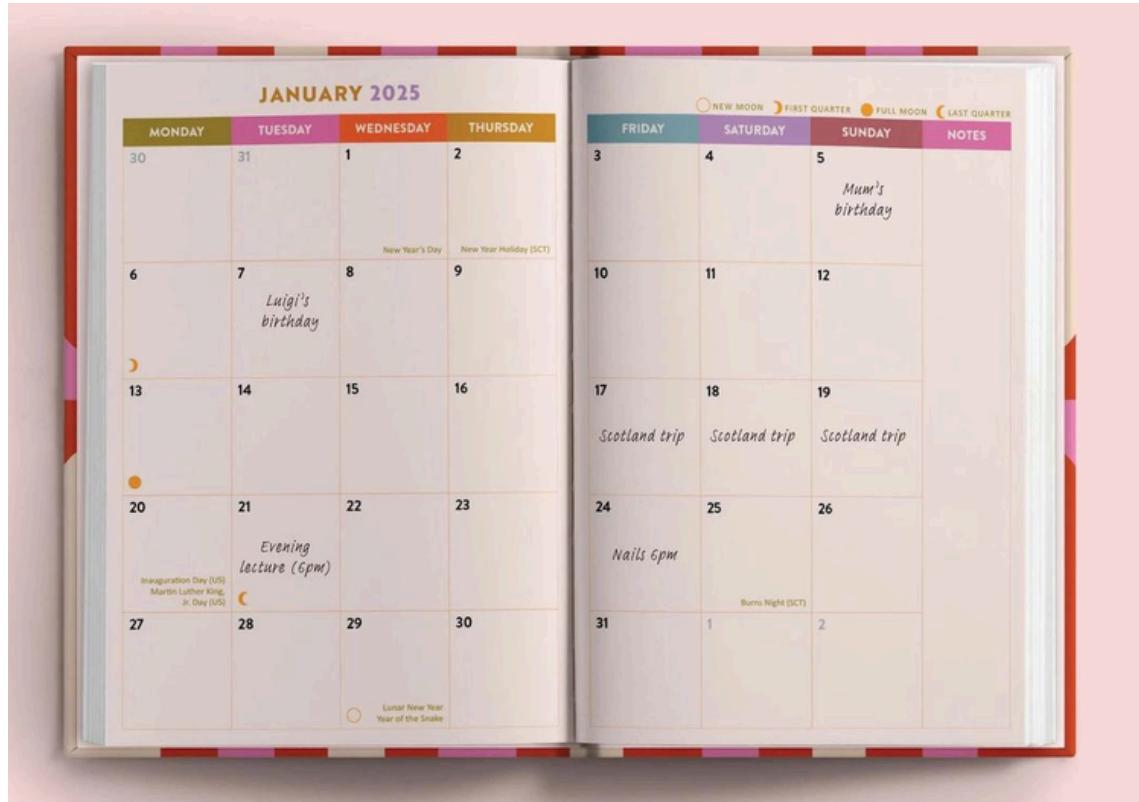
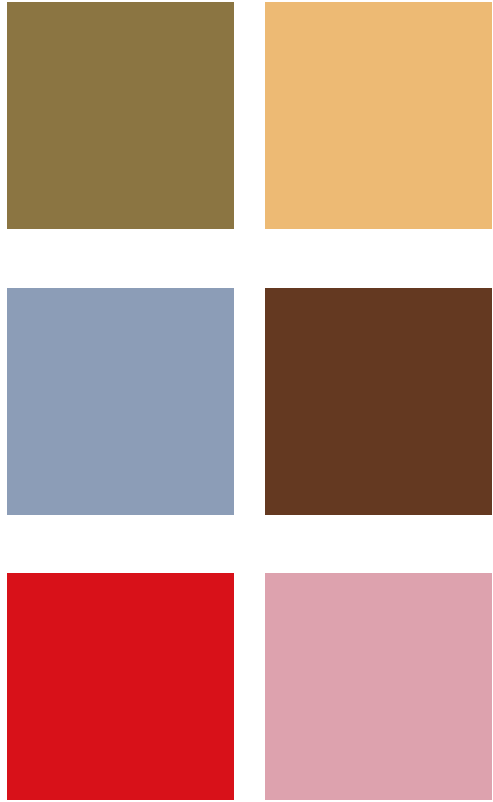
Tu guía de registro y bienestar hormonal

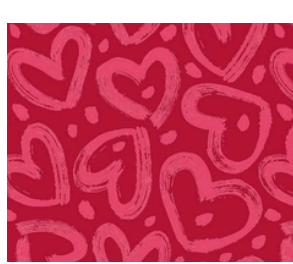
Es de origen árabe y arameo, significa principalmente "luz". Se deriva de otra palabra árabe asociada con la iluminación y la claridad. Es un nombre femenino **que evoca positividad, guía y conocimiento.**

Conecta con la solución que proponemos porque buscamos educar y **ser la luz** que las guíe y las acompañe a brillar, devolviéndoles su motivación y positividad.

Prototipar

MOODBOARD





Femenino

Juvenil

Alegre

Cercano

Empático

Expresivo

Simply Olive

Montserrat

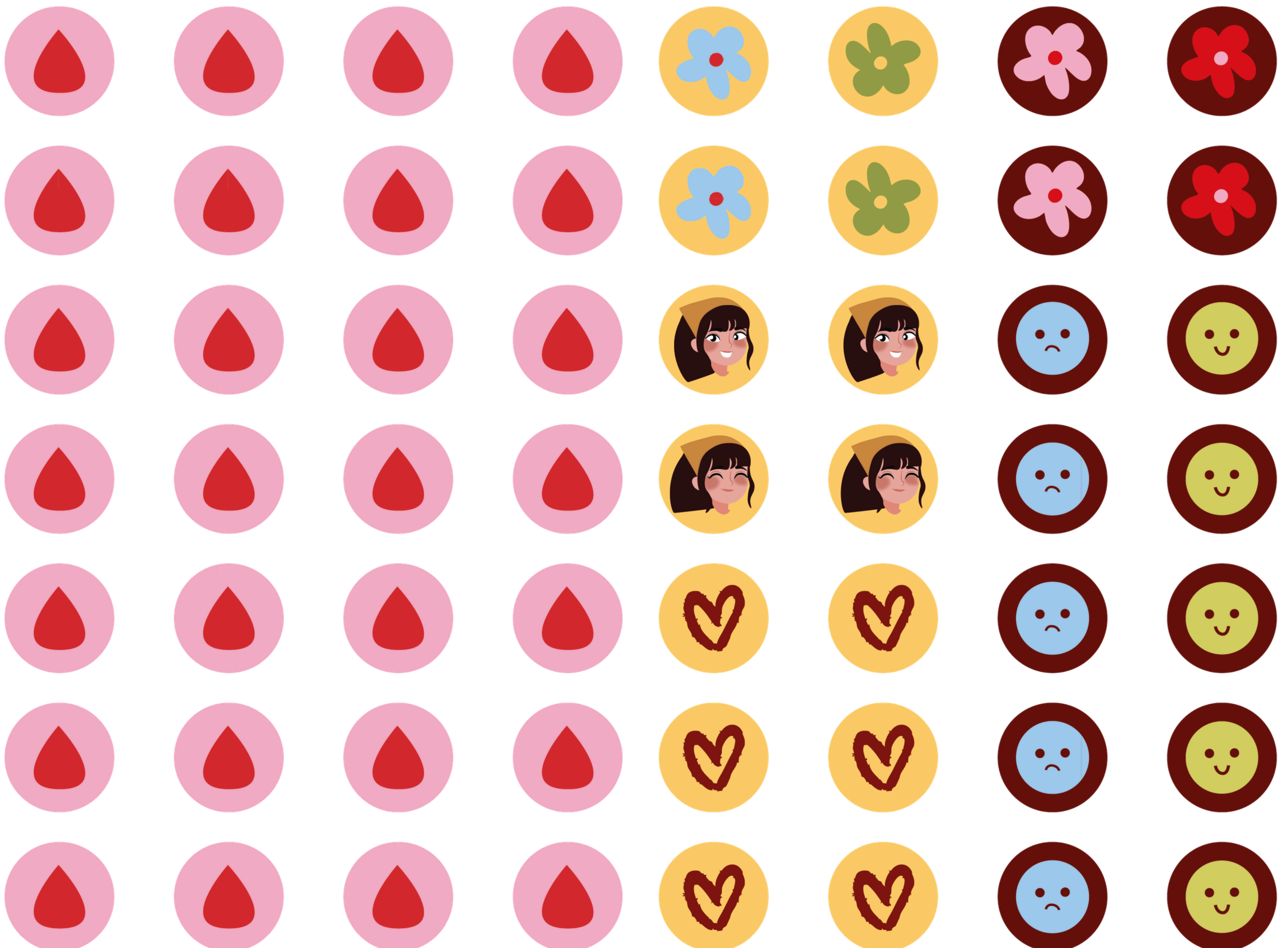
ILUSTRACIONES





Son 4 láminas de Stickers pequeños (2cm)

- **Gotas:** Para marcar el inicio y duración del periodo.
- **Íconos de "Mood"** según las emociones de las usuarias.
- **Íconos de personalización:** flores, caritas de Nura y coranzoncitos



CONTENIDO

📅

Esta agenda le pertenece a:

¡Deja volar tu imaginación! Aquí puedes dibujar, pintar o colocar una foto de algo o alguien que te motive.

Índice:

Introducción.....4

Sección Educativa.....5

SOP.....6

Ciclo Menstrual.....10

Sección de Planificación.....15

Calendario Anual.....16

Gratitud.....138

Guía de Establecimientos de Salud.....139

Stickers.....145

2

¿Para qué creamos este espacio?

Lo realizamos para que te conviertas en la protagonista de tu bienestar. Queremos que este diario sea tu espacio seguro, un aliado físico donde puedas registrar tus días, aprender fácilmente y, sobre todo, sentir que recuperas el control.

A partir de hoy, ya no estás sola. Estás con nosotras, con la comunidad de mujeres que usamos esta guía y, por supuesto, con Nurita, quien te llevará de la mano en cada página.

¡Bienvenida a tu nueva forma de conectar contigo misma!

Con cariño, Nicole & Melany.

4

Introducción:

¡Hola! Qué alegría que nos hayamos encontrado.

Si tienes esta guía en tus manos, es probable que hayas pasado por lo mismo que muchas mujeres: **la confusión tras un diagnóstico de SOP** (Síndrome de Ovario Poliquístico) o la desesperanza de buscar respuestas en internet y solo encontrar mitos que te asustan.

Esta guía fue hecha por y para mujeres, nació en nuestras conversaciones como estudiantes de diseño gráfico. Somos Nicole Godoy y Melany Zapata, y esta herramienta es nuestra respuesta a un problema que nos tocó vivir de cerca.

Nicole convive con el SOP día a día, conoce de cerca esa frustración de sentirse "fuera de sí misma" y la ansiedad de no saber cómo manejar lo que pasa en su interior. Melany, desde la empatía, la amistad y el poder del diseño, se unió a ella con un propósito: nadie debería transitar este camino sola.

Descubrimos algo vital: el diagnóstico se vuelve mucho más ligero cuando estamos acompañadas. La amistad y el diseño nos permitieron transformar esa confusión en esta **Guía Editorial Interactiva**.

3

Bienvenida a la

Sección Educativa

Definición:

El Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP) es una disfunción endocrino-metabólica. Aunque su nombre se centra en los ovarios, la ciencia actual lo define como un desajuste sistémico.

Esto significa que afecta a todo tu cuerpo: desde cómo procesas el azúcar (metabolismo) hasta cómo tu cerebro regula las emociones y las hormonas reproductivas.

Imagina que tu sistema hormonal es una orquesta. En el SOP, los músicos están ahí y tienen sus instrumentos, pero la partitura está un poco desordenada.

Mi trabajo y el de esta guía es ayudarte a ser la directora de esa orquesta para que vuelvan a tocar en sintonía.

6

¿Cómo llegamos al diagnóstico?

Para que un profesional de la salud confirme el SOP, se utiliza el consenso internacional de Rotterdam. Se necesitan evidencias claras. Debes presentar al menos 2 de estos 3 signos:

Disfunción ovulatoria: Tus períodos son irregulares (llegan cada 35 días o más) o simplemente no llegan. Esto indica que la ovulación es esporádica o ausente.

Hiperandrogenismo: Es el exceso de hormonas llamadas andrógenos (como la testosterona). Se identifica de dos formas:

- Clínica:** Aparición de acné persistente, vello en zonas no habituales (hirsutismo) o pérdida de cabello (alopecia androgénica).
- Bioquímica:** Resultados elevados en tus análisis de sangre.

Morfología de Ovario Poliquístico (PCOM): Se detecta por ecografía cuando se observan 12 o más folículos pequeños en un ovario.

Nota: Estos folículos no son quistes peligrosos, sino óvulos que no terminaron de madurar debido al entorno hormonal.

7

Resistencia a la Insulina

El 70% de las mujeres con SOP conviven con la **Resistencia a la Insulina**.

La insulina es la hormona encargada de "abrir la puerta" de tus células para que entre la glucosa (energía). En el SOP, las células se vuelven sordas a esta señal.

Consecuencia: Tu páncreas fabrica más insulina para compensar. Ese exceso de insulina le da una orden directa a tus ovarios: "Produzcan más testosterona".

Lo que tú sientes: Fatiga que no se quita al dormir, hambre constante, niebla mental (dificultad para concentrarte) y, en algunos casos, manchas oscuras en pliegues de la piel como el cuello (Acanthis Nigricans).

"Si sientes que te quedas sin batería después de almorzar, es tu metabolismo lidiando con la insulina.

Por eso en esta agenda registraremos no sólo tu regla, sino también tu energía.

8

Ciclo menstrual

El ciclo menstrual es un proceso vital que refleja tu salud general. No empieza con el sangrado, sino en tu cerebro (hipotálamo e hipófisis), que envía señales a tus ovarios para producir hormonas. En el SOP, estas señales pueden ser confusas o constantes, lo que dificulta que el cuerpo sepa en qué fase está.

"Seguro has escuchado que el ciclo dura 28 días, pero con SOP, tu cuerpo puede tomarse su tiempo.

Vamos a ayudarte a entender en qué fase estás para que sepas por qué te sientes como te sientes."

10

Las 4 "estaciones" del ciclo

1. Fase Menstrual (Invierno)

- Ciencia:** Tus niveles de estrógeno y progesterona están en su punto más bajo. El endometrio se desprende, causando el sangrado.
- En el SOP:** El sangrado puede ser muy abundante (menorragia) o muy ligero, dependiendo de cuánto tiempo pasó desde tu última regla.
- Tu energía:** Es momento de introspección. Tu cuerpo está usando mucha energía en procesos inflamatorios naturales.

Tip: Priorizar el descanso real y alimentos ricos en hierro.

2. Fase Folicular (Primavera)

- Ciencia:** La hormona FSH estimula los folículos. El estrógeno comienza a subir para engrosar el endometrio.
- En el SOP:** Esta fase suele ser la más larga. Los folículos intentan madurar pero se "estancan", lo que alarga el ciclo semanas o incluso meses.
- Energía:** Suben la dopamina y el estrógeno. Te sientes más optimista, sociable y creativa.

Tip: Es el momento ideal para planificar proyectos o aprender algo nuevo.

11

3. Fase Ovulatoria (Verano)

Ciencia: Un pico de la hormona LH (Luteinizante) provoca la liberación del óvulo. Es el evento central del ciclo.

En el SOP: A veces el pico de LH es alto pero constante, lo que impide que el óvulo salga. Por eso los tests de ovulación de farmacia a veces fallan con SOP.

Energía: Pico máximo de confianza y libido. Te sientes más comunicativa y segura de ti misma.

Tip: Aprovecha para tener reuniones importantes o eventos sociales.

4. Fase Lútea (Otoño)

- Ciencia:** El folículo se convierte en cuerpo lúteo y produce progesterona, la hormona que mantiene el equilibrio y calma la ansiedad.
- En el SOP:** Si no hubo ovulación, no hay progesterona. Esto causa el famoso Síndrome Premenstrual (SPM) intenso: irritabilidad, llanto o acné.
- Energía:** Tu metabolismo basal sube (quemas más calorías), pero tu energía social baja. Te vuelves más analítica y detallista.

Tip: Ideal para tareas de organización, limpieza y cerrar ciclos.

12

Estrés y cortisol

Tus glándulas suprarrenales también juegan un papel clave. Cuando estás bajo mucho estrés (exámenes, problemas personales, falta de sueño), secretas cortisol.

El cortisol elevado puede aumentar la producción de andrógenos suprarrenales, agravando todos los síntomas del SOP.

El SOP está vinculado biológicamente a mayores niveles de inflamación de bajo grado, lo que aumenta la predisposición a la ansiedad y la depresión. **No está "solo en tu cabeza", es una respuesta de tu cuerpo.**

9

Productividad

Aquí explicamos que no somos lineales, somos cíclicas. El SOP no anula tu ciclo, solo cambia su ritmo.

En lugar de forzarte a estar al 100% todos los días, usa tus fases. Si estás en fase folicular larga, ¡disfruta esa racha de creatividad! Si sientes que estás en una fase lútea eterna, sé amable con tu necesidad de descanso.

El impacto del SOP: Al no saber cuándo ovulamos, a veces sentimos que vivimos en un eterno "otoño" (hinchadas, cansadas). Registrar tus síntomas te ayudará a predecir estas etapas.

Tu ciclo es como una canción: a veces tiene un ritmo lento y otras uno energético.

El SOP solo significa que tu canción tiene un ritmo único.

¡Aprende a bailar a tu manera!"

13

Mitos vs. Realidades del Ciclo

"Si no sangras todos los meses, te estás acumulando sangre sucia".

Realidad: Si no hay regla, es porque el endometrio no creció o no se desprendió.

No hay "acumulación", pero es importante inducir el sangrado si pasan más de 3 meses para proteger tu salud uterina.

"El sangrado por anticonceptivos es una regla real"

Realidad: Es un sangrado por privación (química). Tus hormonas naturales están "dormidas", por lo que no hay fases de productividad real mientras las tomas.

14

Bienvenida a la

Sección de Planificación

Enero

L M M J V S D

01

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Febrero

L M M J V S D

02

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

Mayo

L M M J V S D

05

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Junio

L M M J V S D

06

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Septiembre

L M M J V S D

09

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Octubre

L M M J V S D

10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

16

2027

Marzo

L M M J V S D

03

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Julio

L M M J V S D

07

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Noviembre

L M M J V S D

11

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Abril

L M M J V S D

04

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Agosto

L M M J V S D

08

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Diciembre

L M M J V S D

12

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

17

Enero 2027

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

4

5

6

7

11

12

13

14

18

19

20

21

25

26

27

28

18

01

Viernes

Sábado

Domingo

1

2

3

8

9

10

15

16

17

22

23

24

29

30

31

19

Enero 2027

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Fin de Semana

20

Semana del: _____

 **Por hacer:**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

 **¿Cómo te sientes hoy?**







 **Hábitos:**

	L	M	J	V	S	D

 **¿Tienes algún síntoma?**
Anátalo

 **Notas:**

21

Enero 2027	
Lunes ____/____	Martes ____/____
Miércoles ____/____	Jueves ____/____
Viernes ____/____	Fin de Semana ____/____

Semana del: _____

 **Por hacer:**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

 **¿Cómo te sientes hoy?**







 **Hábitos:**

	L	M	M	J	V	S	D

¿Tienes algún síntoma?
Anatolo

 **Notas:**

 **Comentarios:**

Enero 2027	
Lunes __/__/__	Martes __/__/__
Miércoles __/__/__	Jueves __/__/__
Viernes __/__/__	Fin de Semana __/__/__

Semana del: _____

 **Por hacer:**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

 **¿Cómo te sientes hoy?**







 **Hábitos:**

	L	M	J	V	S	D

¿Tienes algún síntoma?
Anóalo

 **Notas:**

Enero 2027	
Lunes <u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	Martes <u> </u> / <u> </u> / <u> </u>
Miércoles <u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	Jueves <u> </u> / <u> </u> / <u> </u>
Viernes <u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	Fin de Semana <u> </u> / <u> </u> / <u> </u>

Semana del: _____

 **Por hacer:**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

 **¿Cómo te sientes hoy?**







 **Hábitos:**

	L	M	3	V	S	D

¿Tienes algún síntoma?
Anótalo

 **Notas:**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25

28

02

Viernes	Sábado	Domingo
5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28

29

Febrero 2027	
Lunes ___/___	Martes ___/___
Miércoles ___/___	Jueves ___/___
Viernes ___/___	Fin de Semana ___/___

Semana del: _____

 **Por hacer:**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

 **¿Cómo te sientes hoy?**







 **Hábitos:**

	L	M	M	J	V	S	D

¿Tienes algún síntoma?
Anótalo

 **Notas:**

Febrero 2027	
Lunes ___/___	Martes ___/___
Miércoles ___/___	Jueves ___/___
Viernes ___/___	Fin de Semana ___/___

Semana del: _____

 **Por hacer:**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

 **¿Cómo te sientes hoy?**







 **Hábitos:**

	L	M	M	J	V	S	D

¿Tienes algún síntoma?
Anátola

 **Notas:**

31

Febrero 2027	
Lunes ____/____	Martes ____/____
Miércoles ____/____	Jueves ____/____
Viernes ____/____	Fin de Semana ____/____

Semana del: _____

 **Por hacer:**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

 **¿Cómo te sientes hoy?**







 **Hábitos:**

	L	M	M	J	V	S	D

¿Tienes algún síntoma?
Anótalo

 **Notas:**

Febrero 2027	
Lunes ____/____	Martes ____/____
Miércoles ____/____	Jueves ____/____
Viernes ____/____	Fin de Semana ____/____

Semana del: _____

Por hacer:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

¿Cómo te sientes hoy?

--	--	--	--	--

Hábitos:

	L	M	M	J	V	S	D

¿Tienes algún síntoma?
Anótalo

Notas:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30	31	

03

Viernes	Sábado	Domingo
5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28

39

Marzo 2027	
Lunes ____/____	Martes ____/____
Miércoles ____/____	Jueves ____/____
Viernes ____/____	Fin de Semana ____/____

[illegible]

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30	31	

03

Viernes	Sábado	Domingo
5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28

39

Marzo 2027	
Lunes ____/____	Martes ____/____
Miércoles ____/____	Jueves ____/____
Viernes ____/____	Fin de Semana ____/____

Semana del: _____

 **Por hacer:**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

 **¿Cómo te sientes hoy?**







 **Hábitos:**

	L	M	M	J	V	S	D

¿Tienes algún síntoma?
Anótaló

 **Notas:**

41

Marzo 2027	
Lunes ___/___	Martes ___/___
Miércoles ___/___	Jueves ___/___
Viernes ___/___	Fin de Semana ___/___

Semana del: _____

Por hacer:

- * _____
- * _____
- * _____
- * _____
- * _____
- * _____
- * _____
- * _____
- * _____
- * _____
- * _____
- * _____
- * _____
- * _____
- * _____

¿Cómo te sientes hoy?

Hábitos:

	L	M	M	J	V	S	D

Notas:

41

Marzo 2027	
Lunes ____/____	Martes ____/____
Miércoles ____/____	Jueves ____/____
Viernes ____/____	Fin de Semana ____/____

Semana del: _____

 **Por hacer:**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

 **Notas:**



¿Cómo te sientes hoy?









Hábitos:

	L	M	M	J	V	S	D

¿Tienes algún síntoma?

Anótalo

41

Marzo 2027	
Lunes ___/___	Martes ___/___
Miércoles ___/___	Jueves ___/___
Viernes ___/___	Fin de Semana ___/___

Semana del: _____

 **Por hacer:**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

 **¿Cómo te sientes hoy?**







 **Hábitos:**

	L	M	M	J	V	S	D

 **¿Tienes algún síntoma?**
Anótalo

 **Notas:**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
			1
5	6	7	8
12	13	14	15
19	20	21	22
26	27	28	29

48

04

Viernes	Sábado	Domingo
2	3	4
9	10	11
16	17	18
23	24	25
30		

49

Abril 2027	
Lunes ____/____	Martes ____/____
Miércoles ____/____	Jueves ____/____
Viernes ____/____	Fin de Semana ____/____

Semana del: _____

 **Por hacer:**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

 **¿Cómo te sientes hoy?**







 **Hábitos:**

	L	M	M	J	V	S	D

¿Tienes algún síntoma?
Anótalo

 **Notas:**

51

Abril 2027	
Lunes ____/____	Martes ____/____
Miércoles ____/____	Jueves ____/____
Viernes ____/____	Fin de Semana ____/____

Semana del: _____



Por hacer:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



¿Cómo te sientes hoy?







Hábitos:

	L	M	M	J	V	S	D

¿Tienes algún síntoma?
Anótalo



Notas:

91

Abril 2027	
Lunes ___/___	Martes ___/___
Miércoles ___/___	Jueves ___/___
Viernes ___/___	Fin de Semana ___/___

Semana del: _____

 **Por hacer:**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

 **Notas:**



¿Cómo te sientes hoy?









Hábitos:

L	M	M	J	V	S	D

¿Tienes algún síntoma?

Anótalo

51

Abril 2027	
Lunes ___/___	Martes ___/___
Miércoles ___/___	Jueves ___/___
Viernes ___/___	Fin de Semana ___/___

Semana del: _____

Por hacer:

¿Cómo te sientes hoy?

Hábitos:

¿Tienes algún síntoma?

Anótalo

Notas:

51

Mayo 2027

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

3

4

5

6

10

11

12

13

17

18

19

20

24

25

26

27

58

05

Viernes

Sábado

Domingo

1

2

7

8

9

14

15

16

21

22

23

28

29

30

59

Mayo 2027

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Fin de Semana

____/____

60

Semana del: _____

Por hacer:

¿Cómo te sientes hoy?

Hábitos:

¿Tienes algún síntoma?

Anótalo

Notas:

61

Mayo 2027

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Fin de Semana

____/____

60

Semana del: _____

Por hacer:

¿Cómo te sientes hoy?

Hábitos:

¿Tienes algún síntoma?

Anótalo

Notas:

61

Mayo 2027

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Fin de Semana

____/____

60

Semana del: _____

Por hacer:

¿Cómo te sientes hoy?

Hábitos:

¿Tienes algún síntoma?

Anótalo

Notas:

61

Mayo 2027

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Fin de Semana

____/____

60

Semana del: _____

Por hacer:

¿Cómo te sientes hoy?

Hábitos:

¿Tienes algún síntoma?

Anótalo

Notas:

61

Junio 2027

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

31

1

2

3

7

8

9

10

14

15

16

17

21

22

23

24

28

29

30

68

06

Viernes

Sábado

Domingo

4

5

6

11

12

13

18

19

20

25

26

27

69

Junio 2027

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Fin de Semana

____/____

70

Semana del: _____

Por hacer:

¿Cómo te sientes hoy?

Hábitos:

¿Tienes algún síntoma?

Anótalo

Notas:

71

Junio 2027

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Fin de Semana

____/____

70

Semana del: _____

Por hacer:

¿Cómo te sientes hoy?

Hábitos:

¿Tienes algún síntoma?

Anótalo

Notas:

71

Junio 2027

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Fin de Semana

____/____

70

Semana del: _____

Por hacer:

¿Cómo te sientes hoy?

Hábitos:

¿Tienes algún síntoma?

Anótalo

Notas:

71

Junio 2027

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Fin de Semana

____/____

70

Semana del: _____

 **Por hacer:**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

 **¿Cómo te sientes hoy?**







 **Hábitos:**

	L	M	M	J	V	S	D

 **¿Tienes algún síntoma?**
Anátala

 **Notas:**

71

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
			1
5	6	7	8
12	13	14	15
19	20	21	22
26	27	28	29

07		
Viernes	Sábado	Domingo
2	3	4
9	10	11
16	17	18
23	24	25
30	31	

Julio 2027	
Lunes ____/____	Martes ____/____
Miércoles ____/____	Jueves ____/____
Viernes ____/____	Fin de Semana ____/____

80

Semana del: _____

 **Por hacer:**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

 **¿Cómo te sientes hoy?**







 **Hábitos:**

	L	M	M	J	V	S	D

¿Tienes algún síntoma?
Anótalo

 **Notas:**

Julio 2027	
Lunes ____/____	Martes ____/____
Miércoles ____/____	Jueves ____/____
Viernes ____/____	Fin de Semana ____/____

Semana del: _____

 **Por hacer:**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

 **¿Cómo te sientes hoy?**







 **Hábitos:**

	L	M	M	J	V	S	D

¿Tienes algún síntoma?
Anótaló

 **Notas:**

81

Julio 2027	
Lunes <u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	Martes <u> </u> / <u> </u> / <u> </u>
Miércoles <u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	Jueves <u> </u> / <u> </u> / <u> </u>
Viernes <u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	Fin de Semana <u> </u> / <u> </u> / <u> </u>

Semana del: _____

 **Por hacer:**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

 **¿Cómo te sientes hoy?**







 **Hábitos:**

	L	M	M	J	V	S	D

¿Tienes algún síntoma?
Anótalalo

 **Notas:**

Julio 2027	
Lunes ____/____	Martes ____/____
Miércoles ____/____	Jueves ____/____
Viernes ____/____	Fin de Semana ____/____

Semana del: _____

 **Por hacer:**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

 **¿Cómo te sientes hoy?**







 **Hábitos:**

	L	M	M	J	V	S	D

¿Tienes algún síntoma?
Anótalo

 **Notas:**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
3	4	5	6
10	11	12	13
17	18	19	20
24	25	26	27

08

Viernes	Sábado	Domingo
	1	2
7	8	9
14	15	16
21	22	23
28	29	30

89

Agosto 2027	
Lunes ____/____	Martes ____/____
Miércoles ____/____	Jueves ____/____
Viernes ____/____	Fin de Semana ____/____

Semana del: _____

 **Por hacer:**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

 **¿Cómo te sientes hoy?**







 **Hábitos:**

	L	M	J	V	S	D

¿Tienes algún síntoma?
Anótaló

 **Notas:**

Agosto 2027	
Lunes ____/____	Martes ____/____
Miércoles ____/____	Jueves ____/____
Viernes ____/____	Fin de Semana ____/____

Semana del: _____

 **Por hacer:**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

 **¿Cómo te sientes hoy?**







 **Hábitos:**

	L	M	J	V	S	D

 **¿Tienes algún síntoma?**
Anótalos

 **Notas:**

91

Agosto 2027	
Lunes ____/____	Martes ____/____
Miércoles ____/____	Jueves ____/____
Viernes ____/____	Fin de Semana ____/____

Semana del: _____

 **Por hacer:**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

 **¿Cómo te sientes hoy?**







 **Hábitos:**

	L	M	M	J	V	S	D

 **¿Tienes algún síntoma?**
Anótalo

 **Notas:**

Agosto 2027	
Lunes ____/____	Martes ____/____
Miércoles ____/____	Jueves ____/____
Viernes ____/____	Fin de Semana ____/____

Semana del: _____

 **Por hacer:**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

 **¿Cómo te sientes hoy?**







 **Hábitos:**

	L	M	M	J	V	S	D

¿Tienes algún síntoma?
Anota

 **Notas:**

111

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30		

11

Viernes

Sábado

Domingo

5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28

119

Noviembre 2027	
Lunes	Martes
Miércoles	Jueves
Viernes	Fin de Semana

Semana del: _____

 **Por hacer:**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

 **¿Cómo te sientes hoy?**







 **Hábitos:**

	L	M	M	J	V	S	D

¿Tienes algún síntoma?
Anótalo

 **Notas:**

121

Noviembre 2027	
Lunes ___/___	Martes ___/___
Miércoles ___/___	Jueves ___/___
Viernes ___/___	Fin de Semana ___/___

Semana del: _____

 **Por hacer:**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

 **¿Cómo te sientes hoy?**







 **Hábitos:**

	L	M	M	J	V	S	D

 **¿Tienes algún síntoma?**
Anótalo

 **Notas:**

121

Noviembre 2027	
Lunes ___/___	Martes ___/___
Miércoles ___/___	Jueves ___/___
Viernes ___/___	Fin de Semana ___/___

Semana del: _____

 **Por hacer:**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

 **¿Cómo te sientes hoy?**







 **Hábitos:**

	L	M	M	J	V	S	D

 **¿Tienes algún síntoma?**
Anótalo

 **Notas:**

121

Noviembre 2027	
Lunes	Martes
Miércoles	Jueves
Viernes	Fin de Semana

[illegible]

Diciembre 2027			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
		1	2
6	7	8	9
13	14	15	16
20	21	22	23
27	28	29	30

12

Viernes

Sábado

Domingo

3	4	5
10	11	12
17	18	19
24	25	26
31		

Diciembre 2027	
Lunes ____/____	Martes ____/____
Miércoles ____/____	Jueves ____/____
Viernes ____/____	Fin de Semana ____/____

Semana del: _____

 **Por hacer:**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

 **¿Cómo te sientes hoy?**







 **Hábitos:**

	L	M	M	J	V	S	D

 **¿Tienes algún síntoma?**
Anótalo

 **Notas:**

131

Diciembre 2027	
Lunes ____/____	Martes ____/____
Miércoles ____/____	Jueves ____/____
Viernes ____/____	Fin de Semana ____/____

Semana del: _____

 **Por hacer:**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

 **¿Cómo te sientes hoy?**







 **Hábitos:**

	L	M	M	J	V	S	D

¿Tienes algún síntoma?
Anótalo

 **Notas:**

131

Diciembre 2027	
Lunes ____/____	Martes ____/____
Miércoles ____/____	Jueves ____/____
Viernes ____/____	Fin de Semana ____/____

Semana del: _____

★ Por hacer:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

★

¿Cómo te sientes hoy?







★

Hábitos:

	L	M	M	J	V	S	D

**¿Tienes algún síntoma?
*Anótalo***

★ Notas:

131

Diciembre 2027	
Lunes ____/____	Martes ____/____
Miércoles ____/____	Jueves ____/____
Viernes ____/____	Fin de Semana ____/____

Semana del: _____

 **Por hacer:**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

 **¿Cómo te sientes hoy?**







 **Hábitos:**

	L	M	M	J	V	S	D

¿Tienes algún síntoma?
Anótalo

 **Notas:**

Gratitud



El año termina, pero tu historia continúa. Antes de cerrar este capítulo, tómate un momento para mirar atrás con amor. Tu cuerpo y tu mente han transitado un camino valiente; honra cada pequeño paso, cada aprendizaje y cada instante de calma que lograste cultivar.

- ◆ A mi cuerpo le agradezco: _____
- ◆ Un momento de paz que atesoro este año: _____
- ◆ Algo nuevo que aprendí sobre mí: _____
- ◆ Un logro del que me siento orgullosa: _____

 **Todo lo que mi corazón quiere decir hoy...**



Introducción de Nurita:

“Buscar ayuda profesional es el paso más valiente que puedes dar. He seleccionado estos lugares divididos por zonas para que encuentres el más cercano a ti. Recuerda que un buen especialista debe escucharte y validar tus síntomas”



140



Lima Este:

Tr	Diccionario	Tr	Establecimiento	Co	Tipo	Tr	Especialidad
Ale	Hospital Vitaro	Ortús (363)	Ginecología, endocrinología básica				
Ale	Centro de Salud Santa Anita (Lima)	Ortús (363)	Atención Ginecológica SIS				
Ale	Clínica San Juan de Dios	Paga	Atención Especializada				
Chacarero	Centro de Salud Chacarero	Ortús (363)	Atención SIS				
Chacarero	Puerto de Salud Huancza	Ortús (363)	Salud Preventiva				
Chacarero	Clínica Especializada (Cercas)	Paga	Ginecología				
Congapilla	Centro de Salud Congapilla	Ortús (363)	Atención SIS				
Congapilla	C.E. Tambo Viejo	Ortús (363)	Salud Reproductiva				
Congapilla	Atención Médica Particular	Paga	Ginecología				
El Aguayto	Hospital Hipólito Urdinola	Ortús (363)	Ginecología, salud hormonal				
El Aguayto	Centro de Salud El Aguayto	Ortús (363)	Ginecología y Maternidad				
El Aguayto	Clínica San Juan de Dios (Cercas)	Paga	Atención Primaria				
La Molina	Centro de Salud La Molina	Ortús (363)	Atención Primaria				
La Molina	Clínica San Felipe (Sede)	Paga	Ginecología				
La Molina	Clínica El Golf (Sede)	Paga	Atención Especializada				
Luraguencho-Chosica	Hospital José Agustín Tello	Ortús (363)	Ginecología General				
Luraguencho-Chosica	C.E. Chosica	Ortús (363)	Salud Reproductiva				
Luraguencho-Chosica	Clínica Chosica	Paga	Atención Médica				
San Juan de Luraguencho	Hospital de San Juan de Luraguencho	Ortús (363)	Ginecología, obstetricia				
San Juan de Luraguencho (S.A.)	E.S. Carlos Grande	Ortús (363)	Salud Reproductiva				
San Juan de Luraguencho (S.A.)	Clínica San Juan Bautista	Paga	Ginecología, ecografía				
Santa Anita	Centro de Salud Santa Anita	Ortús (363)	Rod de Salud Este				
Santa Anita	C.E. Llovera	Ortús (363)	Salud Reproductiva				
Santa Anita	Clínica Mariátegui Santa Anita	Paga	Ginecología				

141

Lima Norte:			
Districto	Ty. Establecimiento	C3 Tipo	Ty. Especialidad
Centro de Salud Areán		Gruta (165)	Atención S1
Alcori	Puente de Santa Vitis de Ancón	Gruta (165)	Salud Preventiva
Alcori	Policlínico Paratambo	Página	Ginecología
Carabayllo	C.S. El Progreso	Gruta (165)	Atención General S5
Carabayllo	C.S. Santa Isabel	Gruta (165)	Salud Preventiva
Carabayllo	Policlínico Solitario	Página	Consultas Médicas
Comas	Hospital Sergio Benavides (Colgates)	Gruta (165)	Ginecología/Complicada
Comas	Centro de Salud Santa Lúcia	Gruta (165)	Salud Preventiva
Corrales	Policlínico UCH	Página	Consultas Ginecología
Independencia	C.S. Valdehumbrado-Bep	Gruta (165)	Obstetricia y Ginecología
Independencia	C.S. Independencia	Gruta (165)	Atención Primaria
Independencia	Clínica Jesús del Monte (Carvajal)	Página	Especialidades Médicas
Los Olivos	Centro de Salud Canto	Gruta (165)	Planificación y Ginecología
Los Olivos	Hospital Municipal Los Olivos	Página	Ginecología General
Los Olivos	Clínica Jesús del Monte	Página	Ginecología/Especializada
Puente Piedra	Hospital Carlos Lombardi La Hoz	Gruta (165)	Ginecología/Entrence
Puente Piedra	C.S. Puente Piedra	Gruta (165)	Salud Reproductiva
Puente Piedra	Clínica Santa María	Página	Ginecología
San Martín de Porres (DUP)	Hospital Centenario Héroica	Gruta (165)	Endocrinología y Ginecología
San Martín de Porres (DUP)	Centro de Salud Condellita	Gruta (165)	Atención Primaria y Ginecología
San Martín de Porres (DUP)	Centro San Vicente	Página	Ginecología y Obstetricia
Santa Rosa	Centro de Salud Santa Rosa	Gruta (165)	Atención S5
Santa Rosa	Puente de Salud PROFAM	Gruta (165)	Salud Reproductiva
Santa Rosa	Atención Paratambo (Paratambo)	Página	Ginecología

Lima Sur:				
Tr. Distrito	Tr. Establecimiento	Ci. Tipo	Tr. Especialidad	
Chorillos	Hospital Materno Infantil Chorillos	Gratis (SIS)	Salud Femenina Especializada	
Chorillos	Centro de Salud San Germán	Gratis (SIS)	Atención Primaria	
Chorillos	Clinica Matson de Santa (Sur)	Paga	Ginecología	
Lurín	Centro de Salud Lurín	Gratis (SIS)	Atención SIS	
Lurín	C.S. Julia C. Tello	Gratis (SIS)	Salud Reproductiva	
Lurín	Clinica San Bartolomé (Sede)	Paga	Ginecología	
Pachacamac	C.S. Pachacamac	Gratis (SIS)	Atención Primaria	
Pachacamac	C.S. Machay	Gratis (SIS)	Salud Femenina	
Pachacamac	Clinica Particular (Zona)	Paga	Ginecología	
Puucana	Centro de Salud Puucana	Gratis (SIS)	Atención SIS	
Puucana	Puesto de Salud Benjamin Diego	Gratis (SIS)	Salud Preventiva	
Puucana	Atención Particular	Paga	Ginecología	
Punta Hermosa	Centro de Salud Punta Hermosa	Gratis (SIS)	Atención SIS	
Punta Hermosa	Pediatrico Zona Sur	Paga	Ginecología	
Punta Hermosa	C.S. Punta Hermosa (Cerca)	Gratis (SIS)	Salud Reproductiva	
Punta Negra	Centro de Salud Punta Negra	Gratis (SIS)	Atención SIS	
Punta Negra	Atención Médica Particular	Paga	Ginecología	
Punta Negra	C.S. San Bartolo (Cerca)	Gratis (SIS)	Salud Primaria	
San Bartolo	Centro de Salud San Bartolo	Gratis (SIS)	Atención SIS	
San Bartolo	C.S. Santa María del Mar (Cerca)	Gratis (SIS)	Salud Primaria	
San Bartolo	Atención Particular	Paga	Ginecología	
San Juan de Miraflores (S.M.)	Hospital María Auxiliadora	Gratis (SIS)	Ginecología y Obstetricia	
San Juan de Miraflores (S.M.)	Centro de Salud San Juan de Miraflores	Gratis (SIS)	Salud Preventiva	
San Juan de Miraflores (S.M.)	Clinica Santa Teresa	Paga	Atención Médica	
Vila El Salvador (VES)	Hospital Emergencias VES	Gratis (SIS)	Ginecología y Especialidades	
Vila El Salvador (VES)	Centro de Salud Juan Pablo II	Gratis (SIS)	Atención SIS	
Vila El Salvador (VES)	Clinica Santa Martha	Paga	Ginecología General	

143

			
Tu Distrito	Tu Establecimiento	Cóigo Tpo.	Tu Especialidad
Baños	Hospital del Niño (Peruvenco)	Gratis (35)	Endocrinología Pediátrica/Adolescente
Baños	Centro de Salud Baños	Gratis (35)	Atención Primaria
Baños	Clínica Internacional (Sede Baños)	Paga	Ginecología
Cercado de Lima	Hospital Ancozoplo Loyza	Gratis (35)	Unidad de Endocrinología y SOP
Cercado de Lima	Hospital San Bartolomé	Gratis (35)	Salud Integral de la Mujer
Cercado de Lima	Clínica Internacional	Paga	Chequeros Preventivos
Jessie María	Hospital Rebagajay	Gratis (35)	Ginecología Alta Complejidad
Jessie María	Hospital Militar Central	Gratis (35)	Servicio de Ginecología
Jessie María	Clínica San Felipe	Paga	Endocrinología y Ginecología
La Victoria	Hospital Doi de Mayo	Gratis (35)	Endocrinología y Medicina Interna
La Victoria	Centro de Salud El Pino	Gratis (35)	Salud Reproductiva
La Victoria	Clínica Ricardo Palma (Cerca)	Paga	Ginecología Integral
Lince	Centro de Salud Lince	Gratis (35)	Consultorio Mujer
Lince	Clínica El Golf (Cerca)	Paga	Chequeros Especializados
Lince	Policlínico Rosco	Paga	Ginecología y Ecografía
San Luis	Centro de Salud San Luis	Gratis (35)	Atención SOS
San Luis	Clínica San Juan de Dios	Paga	Ginecología y Pediatría
San Luis	Policlínico San Luis	Paga	Ginecología General

Bienvenida a la

Sección Interactiva

The illustration depicts a woman with dark hair in a ponytail, wearing a yellow long-sleeved shirt and green overalls. She is shown in three different poses across the page. In the top left, she is walking towards the right, carrying a brown satchel and waving with her right hand. In the top right, she is sitting on a yellow path, reading a large brown book. In the bottom left, she is standing and looking at a tablet computer. To her right, in the bottom right, is an open treasure chest filled with gold coins, emitting a bright yellow glow. The background is a solid light yellow, and the paths are represented by yellow horizontal bars with green dashed lines.

Bienvenida a tu tesoro:

La sección interactiva

¡Felicidades, llegaste al final del camino!

Has cruzado la parte más desafiante y, frente a ti, se abre el verdadero tesoro de esta guía: tu sección interactiva.



Ya no eres la misma que abrió esta agenda por primera vez; ahora tienes el conocimiento como escudo y, sobre todo, cuentas con una acompañante que no te dejará sola en este proceso.

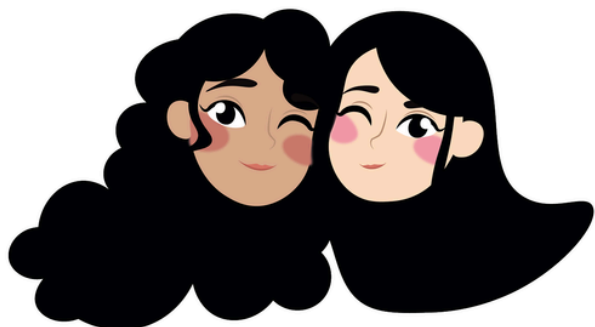
Este espacio es tu premio por elegir entenderte: aquí los stickers se convierten en tus mejores aliados para darle color a tus registros, marcando desde la llegada de tu período hasta esos cambios de ánimo que hoy ya sabes identificar.

Usa este kit de herramientas para completar tu historia, sabiendo que cada gota pegada y cada síntoma anotado es una victoria sobre la confusión de antes.

El mapa ya está en tus manos, el tesoro es tuyo y Nurita está lista para empezar a registrar este 2027 contigo. ¡A diseñar tu bienestar!

"Un pequeño recordatorio de nosotras para ti: No tienes que ser perfecta para estar sanando. Tu ritmo es el correcto, tu proceso es valioso y aquí estaremos, página a página, acompañándote en cada paso de este 2026. ¡Tú puedes con esto!"

— Con cariño, Nicole & Melany.



147

Nura

Tu guía de registro y bienestar hormonal



¿Qué es?
Es una guía editorial interactiva diseñada para el acompañamiento de mujeres con SOP.

Características

- Tamaño: A5
- Acabado: Anillado, tapa dura
- Papel: Gramaje 90
- Extensión: 76 hojas (3 adhesivas)

Estructura:

Incluye Portada, Ficha personal, Índice e Introducción y las Secciones.



Sección educativa: Contiene la parte teórica sobre el SOP y el Ciclo Menstrual.



- Deficiencia (6)
- Diagnóstico (7)
- Insulina (8)
- Cortisol (9)
- Ciclo (10)
- Fases (11-12)
- Productividad (13)
- Mito vs Verdad (14)

Guía de Establecimientos de Salud: Directorio estratégico de Lima para facilitar el acceso a una atención médica de calidad.



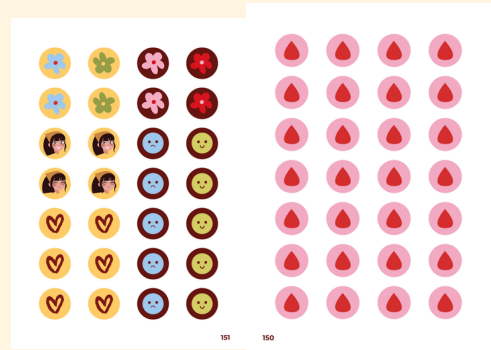
- Tablas organizadas por subregiones de Lima con 3 opciones por distrito, entre ellas opciones gratuitas y de paga.

Sección de Planificación: Espacio de registro semanal, síntomas y organización personal.

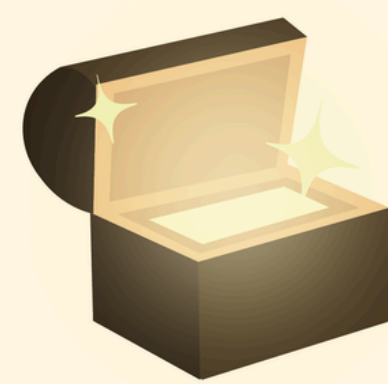


- Vista de Calendario 2026 (16-17)
- 12 calendarios mensuales (18-19)
- Vista semanal de registro + metas y hábitos (20-137)
- Gratitud (H138)

Sección Interactiva: Espacio dinámico final donde encuentran stickers.



- Stickers que las ayudan a personalizar su experiencia brindándole herramientas para registrar su periodo.



BANNERS

Tu proceso es único

pero tu camino no tiene que ser solitario



Una nueva aliada está por llegar...

Intriga

Tu camino hacia el equilibrio empieza hoy



Con Nura, tú tienes el control.

Posicionamiento

Testear

1

¿Qué queremos hacer?

Evaluar la comprensión del lenguaje visual y textual, la usabilidad del sistema de registro diario y, sobre todo, validar si el sentimiento de acompañamiento se transmite a través del diseño de la agenda.

2

¿A quién vamos a preguntar?

5 mujeres jóvenes de 18 a 30 años residentes en Lima, que actualmente se encuentren bajo tratamiento hormonal (por SOP) y sientan desorientación frente al sistema de salud.

3

¿Qué sabemos ya?

"Nura - tu guía de bienestar hormonal" busca educar con información verídica y ser un acompañante físico a través de sus planificadores, guías e interacción.

4

¿Cómo llegamos a esas personas?

Salas de Espera de Clínicas/Hospitales: Abordaje directo a pacientes que están esperando su control

5

¿Qué preguntas haremos?

- 3 Preguntas de Usabilidad del Registro
- 2 Preguntas de Comprensión de Guías
- 2 Preguntas de Diseño Visual y Calma
- 3 Preguntas de Sentimiento de Acompañamiento

Al ver la Vista Semanal, ¿te resulta fácil identificar dónde registrar síntomas específicos del SOP (acné, vello, ánimo) sin que el espacio se sienta saturado?

¿En la sección de Establecimientos por Zonas, ¿qué tan rápido lograste encontrar un lugar cerca de tu distrito que se ajuste a tu presupuesto (SIS vs. Paga)?

Si tuvieras que usar los Stickers de gotas y 'moods' en el calendario mensual, ¿crees que el tamaño es funcional para llevar un control visual claro de tu ciclo?

Tras leer la explicación de Nurita sobre la Resistencia a la Insulina, ¿sientes que ahora entiendes por qué experimentas fatiga o antojos, o la explicación te resultó muy técnica?

1

Introducción a invitación

¡Hola! Muchas gracias por dedicarnos unos minutos. Este proyecto, Nura, nace de nuestra propia experiencia como estudiantes y mujeres que buscan transformar la confusión del SOP en claridad y acompañamiento. Queremos conocer tu opinión sobre este prototipo de agenda. Tus respuestas nos ayudarán a mejorar este diseño y convertirlo en la herramienta de bienestar que todas merecemos.

En la sección de las 4 Estaciones, ¿te queda claro qué tareas de tu vida diaria (estudio/trabajo) podrías priorizar según la fase en la que te encuentres?

La Ilustración de Nura y la paleta de colores, ¿te transmiten la 'paz' que buscas al gestionar tu salud, o sientes que el diseño distrae de la información importante?

¿La diagramación en formato A5 te parece lo suficientemente cómoda y portable para llevarla a tus consultas médicas y mostrarle tus registros al doctor?

Al leer la Introducción (la historia de Nicole y Melany), ¿sientes que la agenda fue creada desde la empatía o la percibes como un producto informativo más?

1

Cierre y agradecimiento

Te agradecemos de corazón por compartir tu tiempo y tus valiosas percepciones con nosotras. Tu participación es una pieza clave para construir una comunidad donde ninguna mujer tenga que transitar el camino del SOP con desorientación. Valoramos profundamente tus sugerencias, ya que nos ayudan a perfeccionar esta guía para que sea un verdadero aliado en tu día a día. Recuerda que no estás sola, ¡gracias por ayudarnos a diseñar un futuro con más bienestar hormonal!

¿Saber que una de las creadoras convive con el SOP te hace confiar más en la información brindada en las guías de bienestar?

Después de revisar la sección final 'Bienvenida a tu tesoro', ¿sientes que realmente tienes una herramienta para recuperar el control de tu salud o sigues sintiendo desorientación?



Continuará...