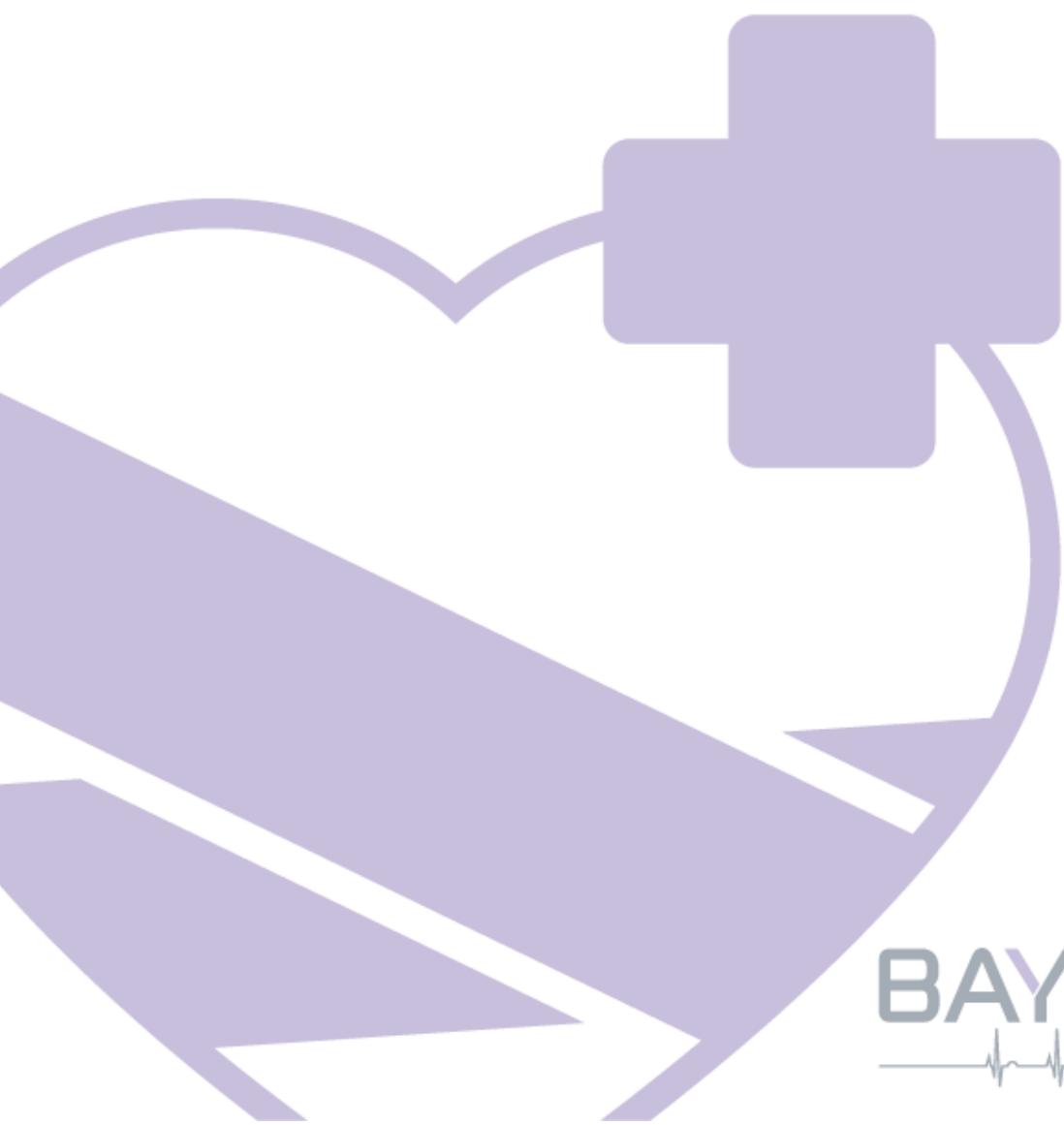


Manual del usuario

# FlowCyclo®

Fecha de publicación: 12-10-2021



# Índice

<b>1</b>	<b>Iconos</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Definición de términos</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>Información general</b>	<b>7</b>
3.1	Fabricante del producto sanitario	7
3.2	Uso previsto	7
3.3	Contraindicaciones	7
<b>4</b>	<b>Uso clínico previsto</b>	<b>8</b>
<b>5</b>	<b>Precauciones/Instrucciones de seguridad</b>	<b>9</b>
<b>6</b>	<b>Descripción</b>	<b>10</b>
6.1	Alcance de la aplicación	10
6.2	Información general sobre la aplicación	10
6.2.1	Comprobación del sistema operativo	10
6.2.2	Navegación	13
6.2.3	Botón Información	14
6.3	Instrucciones de uso	14
<b>7</b>	<b>Usar la aplicación por primera vez</b>	<b>15</b>
7.1	Aceptación de las condiciones de uso	15
7.2	Aceptación de la política de privacidad	16
7.3	Introducción a la aplicación FlowCyclo®	18
<b>8</b>	<b>Cuestionario en el primer uso</b>	<b>20</b>
8.1	Cuestionario	20
8.2	Pregunta. Estado del sangrado	21
8.3	Pregunta. Inicio del período	22
8.4	Pregunta. Duración del ciclo	23
8.5	Pregunta. Duración del sangrado	24
8.6	Pregunta. Anticoncepción	25
<b>9</b>	<b>Selección de la marca del producto</b>	<b>27</b>
<b>10</b>	<b>Elementos de la pantalla de inicio</b>	<b>29</b>
10.1	Botón Sangrado	30
10.2	Botón Sin sangrado	30
10.3	Lista de entradas recientes	30
10.4	Representación de la pérdida de sangre	31
<b>11</b>	<b>Cuantificación por pictogramas</b>	<b>33</b>

11.1	Entrada por pictogramas. Añadir una entrada.....	34
11.1.1	Seleccionar fecha y productos de higiene íntima.....	34
11.1.2	Tamaño de los productos de higiene íntima .....	36
11.1.3	Selección del pictograma.....	37
11.1.3.1	Selección del pictograma. Compresa Evax® Cottonlike .....	37
11.1.3.2	Selección del pictograma. Tampón Tampax® y/o o.b.® ProComfort® .....	38
11.1.4	Uso de dos productos.....	39
11.2	Entrada por pictogramas. Cambiar una entrada .....	40
11.3	Entrada por pictogramas. Eliminar una entrada .....	40
<b>12</b>	<b>Diario de sangrado .....</b>	<b>42</b>
12.1	Diario de sangrado. Añadir una entrada .....	43
12.1.1	Seleccionar una fecha.....	43
12.1.2	Seleccionar la intensidad de sangrado .....	44
12.2	Diario de sangrado. Cambiar una entrada .....	45
12.3	Diario de sangrado. Eliminar una entrada.....	45
<b>13</b>	<b>Registrar días sin sangrado .....</b>	<b>47</b>
<b>14</b>	<b>Métodos de cuantificación .....</b>	<b>48</b>
14.1	Cuantificación de las entradas por pictogramas .....	48
14.2	Cuantificación de las entradas del diario de sangrado .....	49
<b>15</b>	<b>Tus datos .....</b>	<b>50</b>
15.1	Acceder a "Tus datos" .....	50
15.2	Eliminar "Tus datos" .....	51
<b>16</b>	<b>Tu informe.....</b>	<b>52</b>
16.1	Acceder a "Tu informe" .....	52
16.2	Informe. Contenido .....	54
16.2.1	Parámetros del cuestionario .....	54
16.2.2	Resumen.....	54
16.2.2.1	Resumen. Cuantificación usando pictogramas .....	55
16.2.2.2	Resumen. Cuantificación con el diario de sangrado .....	57
16.2.3	Campo de resultados.....	59
16.2.4	Campo de notas .....	59
<b>17</b>	<b>Por encima del límite de 80 ml .....</b>	<b>60</b>
<b>18</b>	<b>Inicio de un nuevo ciclo .....</b>	<b>62</b>
18.1	Confirmar el inicio del ciclo .....	62
18.2	Primer día de menstruación de un nuevo ciclo.....	63
18.3	Selección de marca para un nuevo ciclo .....	64
<b>19</b>	<b>Ciclo irregular .....</b>	<b>65</b>
<b>20</b>	<b>Notificaciones.....</b>	<b>66</b>
20.1	Notificaciones en la aplicación .....	66
20.1.1	Faltan entradas.....	66
20.1.2	Inicio de un nuevo ciclo .....	66

20.2	Notificaciones del sistema.....	67
20.2.1	Faltan entradas.....	67
20.2.2	Inicio de un nuevo ciclo.....	67
20.3	Personalizar la hora de recordatorio.....	67
<b>21</b>	<b>Preguntas frecuentes (PP.FF) .....</b>	<b>69</b>
21.1	Categorías de PP.FF. ....	69
21.2	Categorías de PP.FF.. Preguntas .....	70
<b>22</b>	<b>Asistencia .....</b>	<b>72</b>
22.1	Asistencia por correo electrónico.....	72
22.2	Línea directa de asistencia .....	72
22.3	Instrucciones de uso.....	73
22.4	Comentarios .....	73
<b>23</b>	<b>Aviso legal .....</b>	<b>74</b>
23.1	Condiciones de uso .....	74
23.2	Política de privacidad .....	74
23.3	Información del fabricante.....	75
23.4	Seguimiento de datos.....	75

# 1 Iconos

---



Cumple con Directivas europeas pertinentes.



Consúltense las instrucciones de uso.



Fabricante

## 2 Definición de términos

---

**Duración del sangrado:**

Número de días que dura el sangrado menstrual.

**Estado del sangrado:**

Valor que identifica si te encuentras actualmente dentro del período.

**PP.FF.: preguntas frecuentes:**

Preguntas frecuentes de las usuarias con las respuestas correspondientes.

**Cálculo:**

El cálculo de un resultado basándose en las entradas de la usuaria, por ejemplo, el cálculo del inicio del siguiente ciclo o el del volumen total del sangrado.

**Menorragia:**

Períodos demasiado intensos o demasiado largos.

**Pictograma:**

Representación validada y estilizada de productos de higiene íntima con diferentes intensidades de sangrado.

**Cuantificación:**

Indicación de la intensidad de sangrado como un valor numérico en mililitros.

## 3 Información general

---

### 3.1 Fabricante del producto sanitario

BAYOOCARE GmbH

Europaplatz 5

64293 Darmstadt (Alemania)

Tel.: +49(0) 61 51 - 86 18 -0

Correo electrónico: [info@bayoocare.com](mailto:info@bayoocare.com)

Web: bayoocare.com

### 3.2 Uso previsto

Las mujeres que consideran que tienen sangrados menstruales anormalmente intensos pueden medir la pérdida de sangre con la aplicación FlowCyclo®. Un informe del ciclo permite a las usuarias mantener una conversación informada con su médico acerca del volumen de la pérdida de sangre y la posible necesidad de medidas terapéuticas.

### 3.3 Contraindicaciones

FlowCyclo® está indicado únicamente para mujeres en edad fértil que presentan sangrado menstrual. En consecuencia, la aplicación no es adecuada para:

- Varones.
- Mujeres que no están en edad fértil.
- Mujeres que no presentan sangrado menstrual.

## 4 Uso clínico previsto

---

FlowCyclo® te permite cuantificar la pérdida de sangre durante tu período a partir de la información que has registrado. La aplicación puede cuantificar y calcular el volumen de sangrado durante un ciclo mediante dos métodos distintos de cuantificación.

Los resultados generados permiten una mejor valoración del volumen de sangrado real en comparación con la sensación subjetiva de la usuaria.

El volumen de sangrado cuantificado puede ayudar a los médicos a detectar posibles anomalías o irregularidades. En particular, el uso de los valores permite identificar cualquier posible menorragia.

## 5 Precauciones/Instrucciones de seguridad

FlowCiclo® es un producto sanitario validado clínicamente que cumple los requisitos básicos de la directiva 93/42/CEE de la UE y/o de sus transposiciones nacionales.

Si usas compresas, se deberán observar por la parte inferior para garantizar una correcta comparación con los pictogramas indicados.

La cuantificación por pictogramas solo está validada para los siguientes productos y tamaños:

- Evax® Cottonlike:
  - Normal
  - Super
  - Noche
- Tampax®:
  - Regular
  - Super
  - Super Plus
- o.b.® ProComfort®:
  - Mini
  - Normal
  - Super
  - Super Plus

Los dos métodos de cuantificación, "diario de sangrado y "cuantificación por pictogramas", no se pueden combinar en un ciclo.

La aplicación FlowCiclo® solo se puede usar en teléfonos móviles y sistemas operativos validados para ello.

Siempre se debe usar la versión vigente de la aplicación FlowCiclo®.

La aplicación FlowCiclo® no se puede modificar sin el consentimiento del fabricante.

La aplicación FlowCiclo® no está diseñada para servir como criterio único para un diagnóstico o decisiones terapéuticas.



**Nota:**

Si utilizas un dispositivo con acceso a la raíz, se pueden sortear los mecanismos de seguridad de Android. Por lo tanto, los teléfonos móviles con acceso a la raíz no son compatibles con el uso de la aplicación, independientemente de la versión del sistema operativo.

# FlowCyclo®

## 6 Descripción

---

### 6.1 Alcance de la aplicación

FlowCyclo® cuantifica los datos de sangrado registrados por mujeres que pueden tener sangrados menstruales anormalmente abundantes.

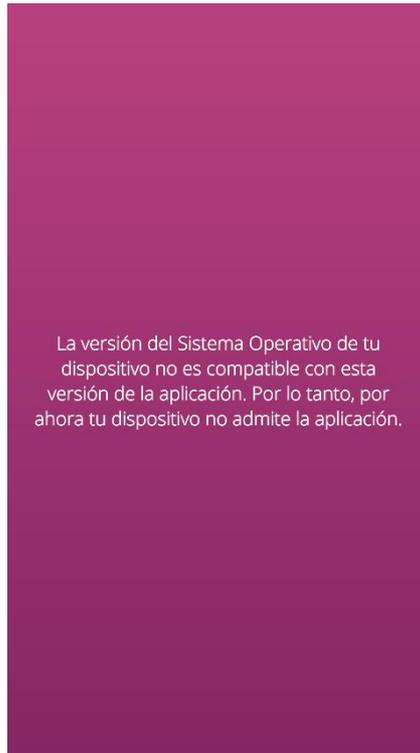
Puedes registrar tu sangrado y su intensidad en la aplicación durante tu período. FlowCyclo® cuantifica los datos registrados y calcula el volumen total de pérdida de sangre durante un ciclo.

Con ayuda de un informe que visualiza todos los datos registrados por la usuaria, el volumen de sangrado cuantificado puede ayudar a los médicos a determinar desviaciones con respecto a la norma o irregularidades como la menorragia.

### 6.2 Información general sobre la aplicación

#### 6.2.1 Comprobación del sistema operativo

Cada vez que inicies FlowCyclo®, se comprobará el sistema operativo de tu teléfono móvil. Si la aplicación no puede funcionar en tu sistema operativo, aparecerá una ventana emergente informándote de esta incidencia (Figura 1): “No puedes usar FlowCyclo® con tu actual sistema operativo”.



**Figura 1 Comprobación del sistema operativo. Sistema operativo no compatible.**

Es posible usar la aplicación, aunque no haya sido validada para tu sistema operativo. En cualquier caso, como producto sanitario que ayuda al seguimiento de la pérdida de sangre, no podemos garantizar su plena funcionalidad y una experiencia de usuario apropiada si el sistema no es compatible (Figura 2).



**Figura 2** Comprobación del sistema operativo. Consentimiento necesario.



**Nota:**

Si usas la aplicación en un sistema operativo no validado, es posible que algunas funciones no se comporten de la forma prevista.

Los siguientes sistemas operativos están validados para la versión vigente de FlowCyclo®:

- Android 8.0 o superior
- iOS 13 o superior

## 6.2.2 Navegación

Después de instalar la aplicación FlowCyclo® aparecerá una barra de navegación en la parte inferior de la pantalla. Muestra cuatro iconos: Inicio, Informe, PP.FF. y Menú.

Al tocar el icono Menú de la barra de navegación, se abrirá el menú.



Figura 3 Barra de navegación

Además de la barra de navegación, es posible acceder a otras funciones a través del menú abierto. La estructura y función de cada elemento individual del menú se describen detalladamente en los capítulos siguientes.



Figura 4 Menú

### 6.2.3 Botón Información

FlowCyclo® te proporciona información adicional en diversas pantallas. Para que esta información adicional aparezca en pantalla, toca el icono Información (Figura 5).



Figura 5 Botón Información

Al tocar este icono se abrirá una ventana emergente con información adicional sobre la pantalla actual. Para cerrar la ventana emergente, toca el botón Aceptar.

## 6.3 Instrucciones de uso

Se puede acceder a las instrucciones de uso a través de la opción "Asistencia" en el menú (Figura 4).

Si tocas la opción "Asistencia" del menú, verás todas las opciones de asistencia tal como se muestra en la Figura 6. En "Manual de FlowCyclo®" encontrarás las instrucciones de uso de FlowCyclo®.



Figura 6 Pantalla Asistencia

Si tocas "Mostrar manual", accederás a la aplicación habitual de tu teléfono móvil para abrir archivos PDF. Aquí puedes seleccionar la aplicación que prefieras para abrir el PDF "Instrucciones de uso".

# Instalación

## 7 Usar la aplicación por primera vez

---

### 7.1 Aceptación de las condiciones de uso

La primera vez que uses FlowCyclo® después de la instalación, verás una breve introducción sobre el funcionamiento de la aplicación. También tendrás que responder a algunas preguntas relacionadas con el ciclo y el sangrado.

Cuando uses la aplicación por primera vez, deberás aceptar las condiciones de uso. Para abrir las condiciones de uso, toca las opciones correspondientes (Figura 7).



**Nota:**

Antes de aceptar, lee las condiciones de uso.



Figura 7 Pantalla de inicio al usar la aplicación por primera vez (CdU)

Solo podrás usar la aplicación una vez que aceptes las condiciones de uso. Para continuar después de aceptarlos, toca el botón de la esquina inferior derecha.

## 7.2 Aceptación de la política de privacidad

Después de aceptar las Condiciones de Uso, deberás aceptar la Declaración de privacidad de datos. Una vez hayas leído la declaración completa y llegado al final del documento, se habilitará el botón para aceptarla. Para descargar la declaración de privacidad de datos como PDF, toca el botón de la izquierda (Figura 8). Además, tendrás la opción de activar el seguimiento de los datos de análisis. Para esto, desliza el botón de seguimiento de datos. Esto no es obligatorio, pero nos ayudará a mejorar FlowCyclo®.



**Nota:**

Lee la declaración de privacidad de datos antes de aceptarla.

**DECLARACIÓN DE PRIVACIDAD DE DATOS**

Lee y acepta la política de privacidad.

Política de privacidad  
Última actualización: febrero de 2021

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO DE LA POLÍTICA DE PRIVACIDAD DE LA APLICACIÓN FlowCyclo.

Al prestar mi consentimiento para el tratamiento de mis datos sanitarios, declaro que estoy de acuerdo con el tratamiento de datos asociado al uso de la aplicación FlowCyclo de acuerdo con las declaraciones de privacidad y las condiciones de uso aplicables en este contexto.

Puedo revocar mi consentimiento en cualquier momento con efectos en el futuro. Para ejercer mi derecho de retirada, solo necesito eliminar la aplicación de mi teléfono móvil.

**POLÍTICA DE PRIVACIDAD PARA EL USO DE LA APLICACIÓN "FlowCyclo"**

El objetivo de esta declaración de privacidad es informarte sobre la base y los fines de tratamiento de los datos personales que recogemos de ti o que nos proporcionas a nosotros o a terceros cuando utilizas la aplicación "FlowCyclo". Además, queremos informarte sobre tus derechos de protección de datos.

Con el fin de garantizar los requisitos básicos de seguridad de la aplicación "FlowCyclo", solo se recogen y se transfieren a terceros, y a sus respectivos terceros países, los datos sobre el uso de la aplicación (consulta 3.2. de esta declaración de privacidad).

Todos los demás datos recogidos permanecen de forma local en el área protegida de la aplicación en el teléfono móvil. Los datos se utilizan para cuantificar la pérdida de sangre y el resultado correspondiente como un informe en PDF para su posible envío al médico especialista. Este envío del informe en PDF queda

Acepto el uso de los datos de análisis.

[Guardar PDF](#) [Aceptar](#)

**Figura 8 Pantalla de privacidad de datos cuando se usa la aplicación por primera vez**

Solo podrás continuar con la configuración de la aplicación después de aceptar la declaración de privacidad de datos. Para continuar una vez leída, toca el botón de la esquina inferior derecha.

### 7.3 Introducción a la aplicación FlowCyclo®

Después de aceptar las condiciones de uso y la política de privacidad, verás la introducción temática de la aplicación FlowCyclo®.

En tres pantallas se explican los métodos de cuantificación posibles:

- Cuantificación por pictogramas (Figura 9).
- Diario de sangrado (Figura 10).

También recibirás información sobre el informe (Figura 11) que puedes generar para cada ciclo.

En esta pantalla podrás ver las diferencias entre los dos métodos y las entradas necesarias para cada método. El criterio de selección depende de la marca de compresa y/o tampón que uses. El método de cuantificación se puede cambiar después de cada ciclo.



**Figura 9 Pantalla de introducción: cuantificación por pictogramas**



**Figura 10 Pantalla de introducción: diario de sangrado**



**Figura 11 Pantalla de introducción: informe**

Después de leer la pantalla de introducción, toca el botón de la esquina inferior derecha para continuar.

# Entradas básicas

## 8 Cuestionario en el primer uso

---

### 8.1 Cuestionario

La primera vez que uses FlowCyclo®, la aplicación te hará cinco preguntas después de la pantalla de introducción. Estas preguntas básicas son relevantes, por ejemplo, para calcular el inicio de un nuevo ciclo.

Puedes obtener información adicional sobre cada una de estas cinco preguntas. Encontrarás esta información tocando el botón Información junto a la barra de progreso (Figura 5).

Al tocar este icono se abrirá una ventana emergente con información adicional sobre la pantalla actual. Toca el botón Aceptar para cerrar la ventana emergente.

Toca el botón de la esquina inferior derecha para ir a la siguiente pantalla del cuestionario. Toca el botón de la esquina superior izquierda para regresar a la pantalla anterior.



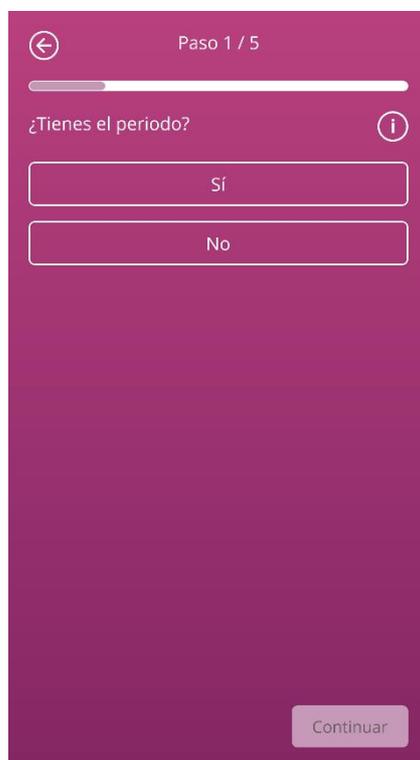
#### Nota:

Solo podrás pasar a la siguiente pantalla del cuestionario si has respondido a todas las preguntas de la pantalla actual. Si una pregunta queda sin responder, la aplicación no te permitirá continuar con la siguiente pregunta.

La única excepción es la pregunta sobre tu método anticonceptivo. Es una pregunta opcional y se puede saltar.

## 8.2 Pregunta. Estado del sangrado

La primera pregunta del cuestionario es si estás sangrando el día en que usas la aplicación por primera vez (Figura 12). Puedes responder "sí" o "no".



The image shows a mobile application interface for a questionnaire. At the top, there is a back arrow icon and the text "Paso 1 / 5". Below this is a progress bar. The main question is "¿Tienes el periodo?" with an information icon (i) to its right. There are two large, rounded rectangular buttons: "Sí" and "No". At the bottom right, there is a "Continuar" button.

Figura 12 Pregunta 1. Estado del sangrado.

### 8.3 Pregunta. Inicio del período

En la pregunta sobre el primer día de tu período actual o de tu último período (Figura 13), puedes seleccionar una fecha en el calendario (Android) o usar el selector de fechas (iOS).

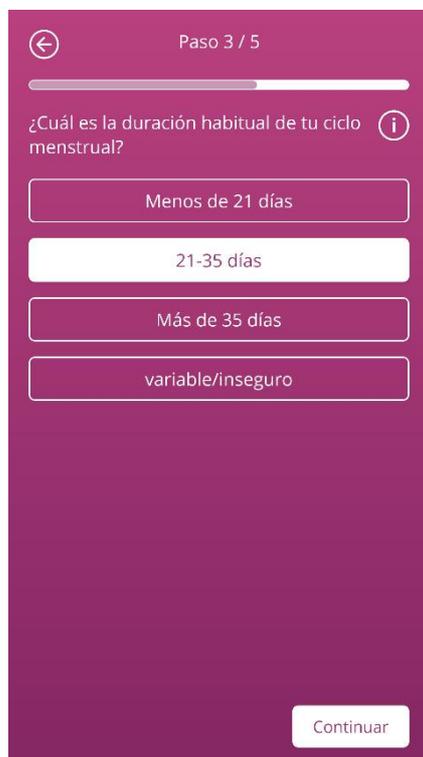
Si se ha iniciado ya tu período, indica el primer día de tu actual ciclo menstrual. De lo contrario, indica el inicio de tu último ciclo menstrual. Ten en cuenta que no puedes seleccionar una fecha futura.



Figura 13 Pregunta 2. Primer día del período.

## 8.4 Pregunta. Duración del ciclo

Después de responder a la segunda pregunta, la aplicación preguntará la duración de tu ciclo. Puedes seleccionar tres períodos diferentes (Figura 14). Si no encuentras la duración de tu ciclo en los períodos especificados porque tu ciclo varía o no estás segura, también puedes seleccionar esa opción aquí.



The screenshot shows a mobile application interface for a health assessment. At the top, it says 'Paso 3 / 5' with a back arrow on the left. Below that is a progress bar. The main question is '¿Cuál es la duración habitual de tu ciclo menstrual?' with an information icon on the right. There are four radio button options: 'Menos de 21 días', '21-35 días', 'Más de 35 días', and 'variable/inseguro'. The '21-35 días' option is selected. At the bottom right, there is a 'Continuar' button.

Figura 14 Pregunta 3. Duración del ciclo.

## 8.5 Pregunta. Duración del sangrado

Además de la duración de tu ciclo menstrual, FlowCyclo® también preguntará la duración de tu período la primera vez que uses la aplicación (Figura 15). Aquí puedes seleccionar entre diferentes períodos menstruales, especificados en días. Selecciona el promedio de duración de tu período menstrual. Si tu período varía o no estás segura del número exacto de días de sangrado, también puedes indicarlo aquí.



The screenshot shows a mobile application interface for 'Paso 4 / 5'. At the top left is a back arrow icon. Below the title bar is a progress indicator. The main question is '¿Cuánto tiempo suele durar tu periodo?' with an information icon to its right. Below the question are eight selectable options: '1 día', '2 días', '3 días', '4 días', '5 días', '6 días', '7 días o más', and 'variable/inseguro'. The '4 días' option is currently selected, indicated by a white background. At the bottom right is a 'Continuar' button.

Figura 15 Pregunta 4. Duración del sangrado.

## 8.6 Pregunta. Anticoncepción

La última pregunta del cuestionario se refiere a tu método anticonceptivo actual (Figura 16). Aquí puedes seleccionar varios métodos anticonceptivos si usas varios al mismo tiempo. Indica todos los métodos que uses actualmente.



The screenshot shows a mobile application interface for a questionnaire. At the top, it says 'Paso 5 / 5'. Below that is a question: '¿Cuál es tu método anticonceptivo?' with an information icon. There are ten buttons for selection: 'Píldora', 'Inyectable', 'Parche', 'Anillo', 'DIU hormonal', 'DIU de cobre', 'Implante', 'Preservativo', and 'Otros'. A 'Continuar' button is located at the bottom right of the screen.

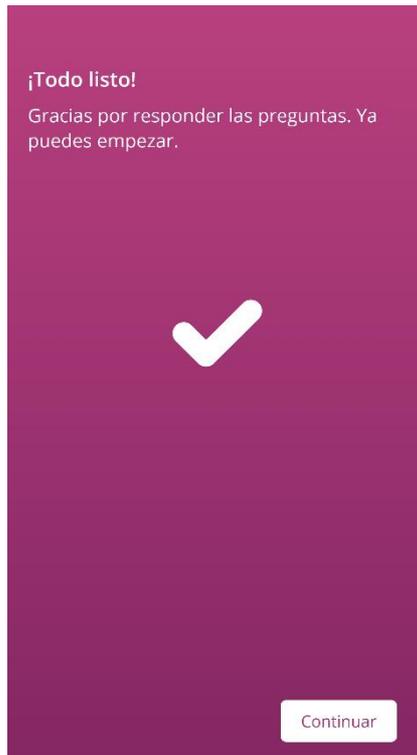
Figura 16 Pregunta 5. Métodos anticonceptivos.



**Nota:**

Incluso si no usas actualmente ningún método anticonceptivo, selecciona uno para esta pregunta.

Responder a esta pregunta completará el cuestionario y te llevará a la pantalla final (Figura 17). Al salir de esta pantalla, irás a la pantalla Inicio de la aplicación y podrás usar todas las funciones de FlowCyclo®.



**Figura 17 Pantalla final**

## 9 Selección de la marca del producto

Cuando uses FlowCiclo® por primera vez y al inicio de cada nuevo ciclo, la aplicación te pedirá que selecciones la marca de tu tampón o compresas. Puedes elegir entre los productos compatibles y “Otros productos” (Figura 18). FlowCiclo® mostrará aquí todas las marcas de productos compatibles.

Elegir la marca del producto determina el método de cuantificación que la aplicación usará durante un ciclo. Seleccionar la marca correcta del producto garantiza que los valores registrados se cuantifiquen con el método correcto y que recibas un cálculo fiable. Puede elegir qué productos utilizas en cada ciclo.



Figura 18 Selección de marca



### Nota:

No es posible cambiar esta selección durante un ciclo en curso. El método de cuantificación usado se basa en la marca del producto y es fijo durante un ciclo. No obstante, tienes la opción de elegir otra marca de producto y, por lo tanto, otro método de cuantificación, al inicio de un nuevo ciclo.



**Nota:**

Si has elegido “EVAX® Cottonlike y/o Tampax® y/o o.b.® ProComfort®”, usa únicamente estos productos. Usar productos diferentes afectará a la exactitud del cálculo.

*Las propiedades de absorción de otros productos pueden ser diferentes a las de “Evax® Cottonlike y/o Tampax® y/o o.b.® ProComfort®” y ocasionar una distribución distinta de la sangre en el producto. En este caso, se puede perder la correspondencia visual entre tu producto y el pictograma, y el volumen real de sangrado podría ser diferente al calculado.*

# Pantalla de inicio

## 10 Elementos de la pantalla de inicio

---

En la pantalla de inicio (Figura 19) verás diferentes elementos que se describen brevemente aquí.

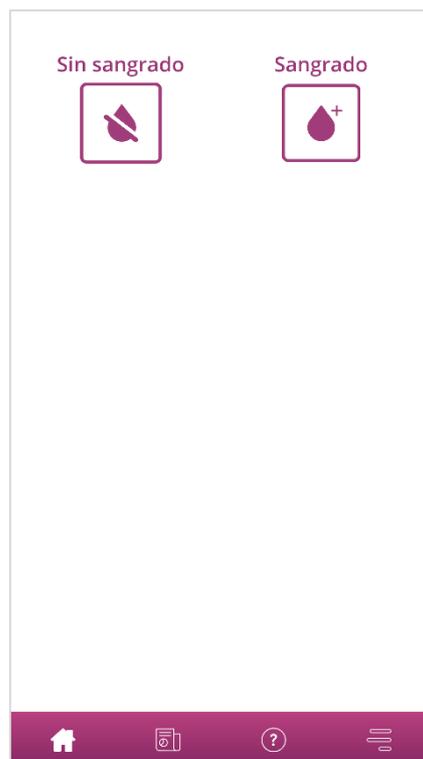


Figura 19 Pantalla de inicio

## 10.1 Botón Sangrado

Con el botón "Sangrado" (Figura 20), podrás registrar el volumen del sangrado.

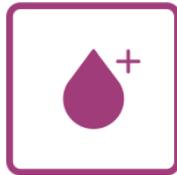


Figura 20 Botón Sangrado

Toca el botón para iniciar el proceso de registro con el método de cuantificación correspondiente.

Para información sobre el funcionamiento de este proceso de registro y los pasos que incluye, consulta los capítulos 11 Cuantificación por pictogramas y 12 Diario de sangrado.

## 10.2 Botón Sin sangrado

El botón "Sin sangrado" (Figura 21) te permite transferir información a la aplicación sobre los períodos en los que no has tenido ningún sangrado.



Figura 21 Botón Sin sangrado

Toca este botón para registrar una fase sin sangrado en la aplicación.

Para obtener más información, consulta el capítulo 13 Registrar días sin sangrado.

## 10.3 Lista de entradas recientes



**Nota:**

La primera vez que abras FlowCyclo®, no verás una lista de entradas recientes en la pantalla de inicio.

Tan pronto como crees una entrada, podrás ver todas las entradas añadidas o modificadas en las últimas 24 horas en la lista de la pantalla de Inicio. La aplicación cuantifica cada entrada que registras. La aplicación convierte cada una de tus entradas en un valor redondeado en mililitros. FlowCyclo® muestra la fecha de las entradas y la cifra correspondiente en mililitros en la lista (Figura 22) de la pantalla de Inicio.

1 entrada en las últimas 24 h ▲  
11/10 3,5 ml ✎ 🗑️

Figura 22 Lista de entradas

Cuando haya una entrada en la lista, podrás modificarla o eliminarla. Para obtener más información, consulta los capítulos 11 Cuantificación por pictogramas y 12 Diario de sangrado.

## 10.4 Representación de la pérdida de sangre



**Nota:**

La primera vez que abras FlowCyclo®, no verás pérdidas de sangre en la pantalla de Inicio.

La representación de la pérdida de sangre en forma de olas crecientes (Figura 23) solo aparece después de registrar tu primera entrada.



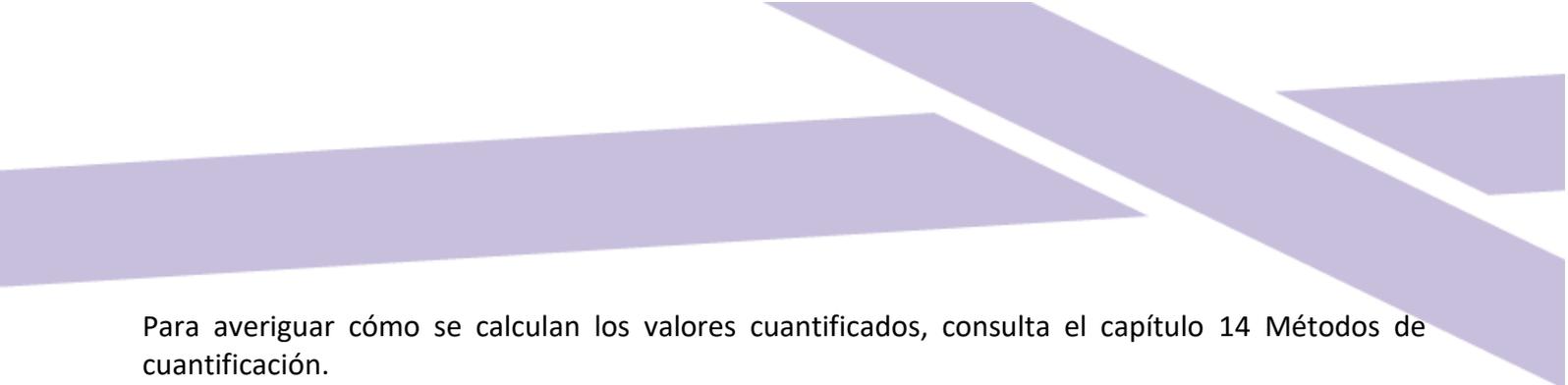
Figura 23 Representación de la pérdida de sangre

La aplicación cuantifica el volumen de sangrado de todas las entradas que registras. La aplicación convierte cada una de tus entradas en un valor en mililitros. Los valores cuantificados en milímetros se suman y se muestran como un total en forma de olas. Puedes hallar el valor total exacto en la escala de la izquierda.



**Nota:**

Ten en cuenta que los valores mostrados están redondeados.



Para averiguar cómo se calculan los valores cuantificados, consulta el capítulo 14 Métodos de cuantificación.

# Registro de entradas de sangre

## 11 Cuantificación por pictogramas

Si has elegido las marcas de productos “EVAX® Cottonlike y/o Tampax® y/o o.b.® ProComfort®”, puedes registrar varias entradas al día. El volumen de tu sangrado diario se calcula y cuantifica al indicar el producto usado y su tamaño, así como el volumen de sangrado con los pictogramas. Es importante que registres en la aplicación todos los cambios de producto.



### Nota:

Para asegurarte de que tus datos tengan la máxima exactitud, es recomendable que registres la entrada inmediatamente después de hacer el cambio.

Puedes obtener información adicional sobre cada uno de los pasos individuales del proceso de introducción de datos. Encontrarás esta información tocando del botón Información junto a la pregunta (Figura 5).

Al tocar el icono Información se abrirá una ventana emergente con información adicional sobre la pantalla actual. Toca el botón Aceptar para cerrar la ventana emergente.

Toca el botón de la esquina inferior derecha para ir a la siguiente pantalla. Toca el botón de la esquina superior izquierda para regresar a la pantalla anterior.



### Advertencia:

Si regresas a la pantalla anterior, tus ajustes actuales no se guardarán.



**Nota:**

Cuando hayas registrado una entrada, la aplicación recuerda la entrada del último producto usado y su tamaño, y usa estos datos como una preselección para la siguiente entrada.

## 11.1 Entrada por pictogramas. Añadir una entrada

Para añadir una entrada a tu diario de sangrado, toca el botón "Registrar sangrado" en la pantalla de Inicio (Figura 20). Esto inicia el proceso de registro.

### 11.1.1 Seleccionar fecha y productos de higiene íntima

En el primer paso de cada entrada, FlowCyclo® te pedirá que selecciones la fecha de la información del sangrado que quieres registrar y los productos sanitarios que has utilizado (Figura 24).

Como antes, aparecerá un calendario (Android) o un selector de fechas (iOS) donde puedes seleccionar la fecha de la entrada.

Para seleccionar un producto de higiene íntima, pulsa sobre él. Puedes seleccionar dos productos de higiene íntima al mismo tiempo, siempre que no sean del mismo tipo.

Solo podrás continuar una vez que hayas seleccionado un día y los productos de higiene íntima.

← Selecciona la fecha ⓘ

20/10/2021 📅

¿Qué producto de higiene íntima has usado? ⓘ

Compresas

Evax® Cottonlike

Tampones

o.b.® ProComfort®

Tampax®

Continuar

Figura 24 Selección de fecha



**Nota:**

Solo es posible registrar entradas para tu ciclo en curso. Por lo tanto, la fecha más temprana posible que puede seleccionar es el primer día de tu ciclo actual.



**Nota:**

Si quieres registrar dos productos de higiene íntima, selecciona primero uno de ellos. Tan pronto como lo hayas registrado, se iniciará automáticamente el proceso para el artículo no seleccionado anteriormente. Aquí solo podrás registrar entradas para dos productos de higiene íntima diferentes que hayas usado al mismo tiempo.

Si has usado dos compresas, registra dos entradas diferentes.

FlowCyclo® no es compatible con el uso simultáneo de dos tampones.

### 11.1.2 Tamaño de los productos de higiene íntima

En función del producto de higiene que hayas seleccionado, puedes elegir entre varios tamaños. Solo puedes seleccionar y registrar un tamaño de producto cada vez.

Si antes has seleccionado el tampón “Tampax®”, verás los tres tamaños disponibles del producto, como se muestra en la Figura 25.

Si antes has seleccionado el tampón “o.b.® ProComfort®”, verás los cuatro tamaños disponibles del producto, como se muestra en la Figura 26.

Con una compresa “EVAX® Cottonlike”, podrás elegir entre tres tamaños de producto diferentes, como se muestra en la Figura 27.

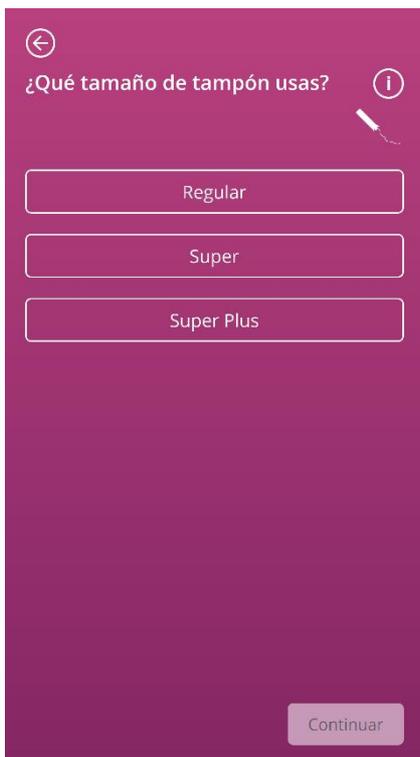


Figura 25 Tamaños del producto.  
Tampones  
Tampax®.

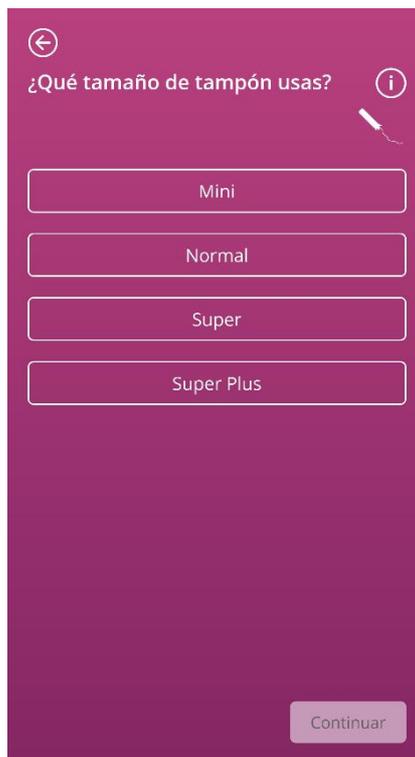


Figura 26 Tamaños del producto.  
Tampones  
o.b.® ProComfort®.

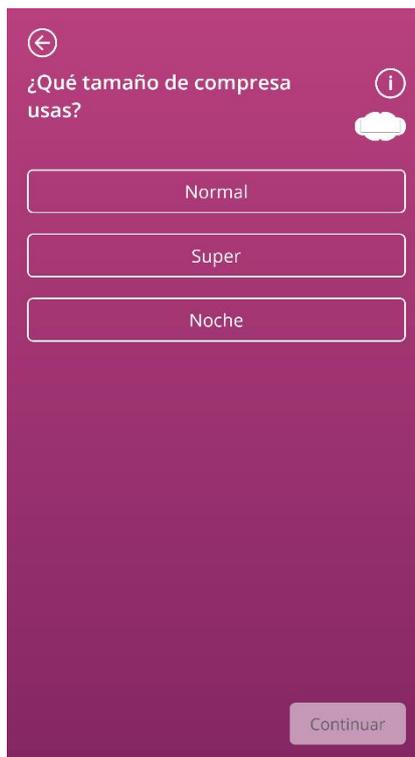


Figura 27 Tamaños del producto.  
Compresas  
EVAX® Cottonlike .

Selecciona el tamaño del producto de higiene íntima que usas.



**Nota:**

Por lo general, el tamaño del producto que usas suele especificarse en el envase del producto.

### 11.1.3 Selección del pictograma

#### 11.1.3.1 Selección del pictograma. Compresa Evax® Cottonlike

Si has seleccionado una compresa “EVAX® Cottonlike”, verás seis pictogramas diferentes después de seleccionar el tamaño del producto (Figura 28). Representan diferentes intensidades de sangrado. Gira la compresa para ver la parte posterior y compara el producto usado con los pictogramas; a continuación, selecciona el pictograma que más se asemeje al estado de tu producto.

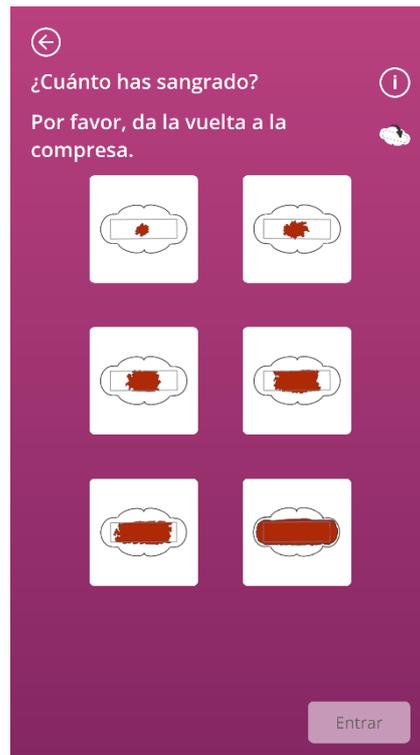


Figura 28 Pictogramas. Compresa EVAX® Cottonlike.



#### Nota:

Si usas una compresa “EVAX® Cottonlike”, es importante que le des la vuelta antes de compararla con los pictogramas. Es importante que uses la **parte posterior de la compresa** para las comparaciones; de lo contrario, pueden producirse inexactitudes.

Después de seleccionar el pictograma puedes completar la entrada y confirmarla.

La aplicación te llevará a la pantalla de Inicio y podrás ver la entrada o entradas en la lista de la pantalla Inicio. También podrás ver el aumento de las olas que representan el volumen total de sangrado del ciclo actual. El valor en mililitros que puedes ver en la escala a la izquierda es la suma de las entradas cuantificadas.



**Advertencia:**

Puedes registrar entradas de forma retrospectiva sin limitación, seleccionando una fecha pasada. Sin embargo, ten en cuenta que los volúmenes retrospectivos de sangrado que se registran de memoria pueden ser inexactos y, por tanto, afectar a la exactitud del cálculo.

### 11.1.3.2 Selección del pictograma. Tampón Tampax® y/o o.b.® ProComfort®

Si has usado un tampón Tampax® y lo registras, una vez seleccionado el tamaño del producto verás cuatro pictogramas que representan diferentes intensidades de sangrado (Figura 29).

Si has usado un tampón o.b.® ProComfort® y lo registras, una vez seleccionado el tamaño del producto verás cuatro pictogramas que representan diferentes intensidades de sangrado (Figura 29).

Compara tu producto con los pictogramas y elige el pictograma que más se asemeje al estado de tu producto.

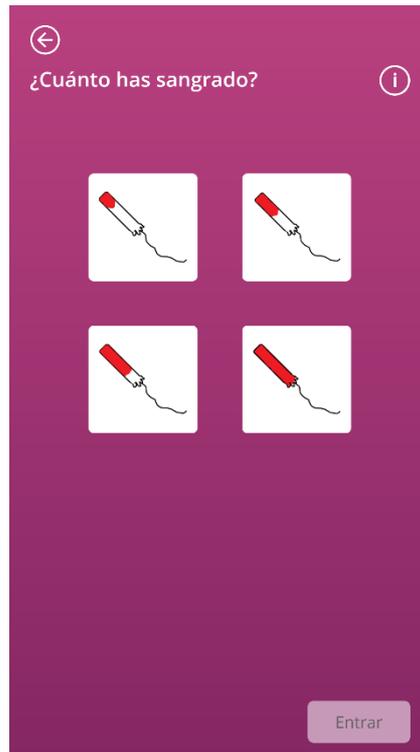


Figura 29 Pictogramas. Tampón Tampax®. Tampón o.b.® ProComfort®.

Después de seleccionar el pictograma puedes completar la entrada y confirmarla.

La aplicación te llevará a la pantalla de Inicio y podrás ver la entrada o entradas en la lista de esa pantalla. También podrás ver el aumento de las olas que representan el volumen total de sangrado del ciclo actual. El valor en mililitros que puedes ver en la escala a la izquierda es la suma de las entradas cuantificadas.



**Advertencia:**

Puedes registrar entradas de forma retrospectiva sin limitación, seleccionando una fecha pasada. Sin embargo, ten en cuenta que los volúmenes retrospectivos de sangrado que se registran de memoria pueden ser inexactos y, por tanto, afectar a la exactitud del cálculo.

#### 11.1.4 Uso de dos productos

Si has seleccionado dos productos para registrar, el proceso en curso se repite una segunda vez con el producto cuya entrada todavía no has registrado. Una vez registrado, puedes confirmar las entradas y finalizar el proceso.

## 11.2 Entrada por pictogramas. Cambiar una entrada

Todas las entradas que se hayan hecho en las últimas 24 horas aparecen en la lista (Figura 22) de la pantalla de Inicio. Para modificar una de las entradas de la lista, toca el icono Modificar (Figura 30) de la entrada correspondiente.



Figura 30 Icono Modificar

Las selecciones que hiciste durante el proceso de registro quedarán resaltadas. Lleva a cabo el proceso de cambio y de registro de entrada, y confirma la entrada actualizada. Inicia el proceso seleccionando el producto. Luego, el tamaño de producto y, finalmente, cambia el pictograma anteriormente seleccionado.



**Nota:**

Si también quieres cambiar la fecha, elimina la entrada como se describe a continuación y crea una nueva entrada.



**Nota:**

Solo es posible cambiar las entradas durante un tiempo limitado: 24 horas desde que se registró la entrada. Solo se pueden cambiar las entradas que aparecen en la lista de la pantalla de Inicio. Si una entrada ya no se encuentra en la lista, no se podrá cambiar.

## 11.3 Entrada por pictogramas. Eliminar una entrada

Para eliminar una de las entradas de la lista, toca el icono Eliminar (Figura 31) de la entrada correspondiente.



**Figura 31** Icono Eliminar

La aplicación te pedirá que confirmes la eliminación. Si lo haces, la entrada seleccionada se eliminará.



**Nota:**

Solo es posible eliminar las entradas durante un tiempo limitado: 24 horas desde que se registró la entrada. Solo se pueden eliminar las que aparecen en la lista de la pantalla de Inicio. Si una entrada ya no se encuentra en la lista, no se podrá eliminar. No es posible restaurar una entrada eliminada.

## 12 Diario de sangrado

---

Si has seleccionado "Otros productos", el volumen diario de tu sangrado se calculará y cuantificará mediante un diario de sangrado. Una vez al día deberás registrar la intensidad de tu sangrado de todo el día. Para ello, la aplicación necesita una indicación del día para el cual quieres hacer el registro y la intensidad de sangrado del día seleccionado.

Puedes obtener información adicional sobre cada uno de los pasos individuales del proceso de introducción de datos. Encontrarás esta información tocando el botón Información junto a la barra de progreso (Figura 5).

Al tocar este icono se abrirá una ventana emergente con información adicional sobre la pantalla actual. Toca el botón Aceptar para cerrar la ventana emergente.

Toca el botón de la esquina inferior derecha para ir a la siguiente pantalla. Toca el botón de la esquina superior izquierda para regresar a la pantalla anterior.

## 12.1 Diario de sangrado. Añadir una entrada

Para añadir una entrada a tu diario de sangrado, toca el botón "Registrar sangrado" en la pantalla de Inicio (Figura 20). Esto inicia el proceso de registro.

### 12.1.1 Seleccionar una fecha

En el primer paso de cada entrada, FlowCyclo® te pedirá que selecciones la fecha de la información del sangrado que quieres registrar (Figura 32). Como antes, aparecerá un calendario (Android) o un selector de fechas (iOS) donde puedes seleccionar la fecha de la entrada. Solo podrás continuar una vez que hayas seleccionado un día.

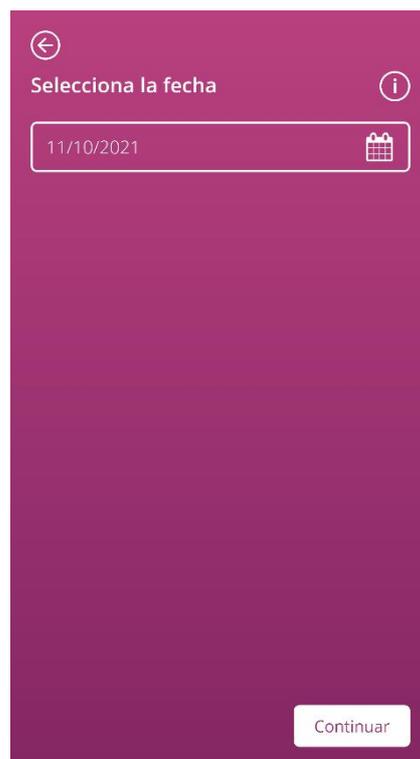


Figura 32 Selección de fecha

### 12.1.2 Seleccionar la intensidad de sangrado

En el siguiente paso, la aplicación te preguntará sobre la intensidad de sangrado del día seleccionado. La intensidad de sangrado describe la abundancia total del sangrado que tuvo lugar durante el día. Puedes elegir entre cinco intensidades de sangrado diferentes; las puedes ver en la Figura 33.



Figura 33 Intensidades de sangrado

Selecciona la intensidad que corresponda a tu sangrado durante el día seleccionado. Solo puedes seleccionar una intensidad de sangrado por día.

Si has seleccionado una intensidad de sangrado, puedes confirmar la entrada con el botón de la esquina inferior derecha.

Volverás a la pantalla de Inicio y podrás ver tu entrada en la lista de esa pantalla. Podrás ver todas las entradas añadidas o modificadas en las últimas 24 horas en la lista de la pantalla de Inicio. Puedes modificar o eliminar todas las entradas que aparezcan en la lista.

También podrás ver el aumento de las olas que representan el volumen total de sangrado del ciclo actual. El valor en mililitros que puedes ver en la escala a la izquierda es la suma de las entradas cuantificadas.



#### **Advertencia:**

Puedes registrar entradas de forma retrospectiva sin limitación. Sin embargo, ten en cuenta que los volúmenes retrospectivos de sangrado que se registran de memoria pueden ser inexactos y, por tanto, afectar a la exactitud del cálculo.



#### **Nota:**

Solo puedes seleccionar una intensidad de sangrado por día. Por lo tanto, esa intensidad debe corresponderse con el volumen de sangrado del día seleccionado. Si deseas modificar una entrada ya hecha, aparecerá una ventana emergente preguntándote si quieres sobrescribir la entrada de ese día. Si lo confirmas, la nueva entrada reemplazará a la entrada del día seleccionado.

## 12.2 Diario de sangrado. Cambiar una entrada

Todas las entradas que se hayan hecho en las últimas 24 horas aparecen en la lista (Figura 22) de la pantalla de Inicio. Para modificar una de las entradas de la lista, toca el icono Modificar (Figura 34) de la entrada correspondiente.



Figura 34 Icono Modificar

La aplicación te llevará al proceso de registro de entradas y a la selección de la intensidad de sangrado. Allí podrás cambiar la entrada. Para ello, selecciona otra intensidad de sangrado y guarda esa selección. La entrada se actualizará y aparecerá en la lista de la pantalla de Inicio.

## 12.3 Diario de sangrado. Eliminar una entrada

Para eliminar una de las entradas de la lista, toca el icono Eliminar (Figura 35) detrás de la entrada correspondiente.



Figura 35 Icono Eliminar



**Nota:**

Solo es posible eliminar las entradas durante un tiempo limitado: 24 horas desde que se registró la entrada. Solo se pueden eliminar las entradas de la lista de la pantalla de Inicio. Si una entrada ya no se encuentra en la lista, no se podrá eliminar. No es posible restaurar una entrada eliminada.

## 13 Registrar días sin sangrado

---

Si ves que no has tenido ningún sangrado en un día o durante un cierto período, también puedes registrarlo en FlowCyclo®, independientemente del método de cuantificación.

Para registrar un período sin sangrado, toca el botón "Sin sangrado" (Figura 21), en la pantalla de Inicio. Al tocarlo, la aplicación marca el período que va desde de tu última entrada hasta el momento en que tocas el botón como un "período sin sangrado".

Si el período sin sangrado se registra correctamente, el aspecto del botón cambiará, como se ve en la Figura 36.



Figura 36 Botón Sin sangrado. Confirmación.

# Cuantificación del volumen de sangrado

## 14 Métodos de cuantificación

El volumen total de tu pérdida de sangre se calcula de forma diferente en función de los productos que utilices.



### Nota:

Ambos métodos de cuantificación se basan en estudios científicos. No obstante, la cuantificación por pictogramas puede dar valores más precisos que las entradas en el diario de sangrado. Por lo tanto, para obtener los valores más exactos posible, se recomienda el uso del método de cuantificación por pictogramas.

### 14.1 Cuantificación de las entradas por pictogramas

Si usas los productos “EVAX® Cottonlike o Tampax® o o.b.® ProComfort®”, selecciona un producto, su tamaño y el pictograma que más se asemeje a tu producto después de cambiarlo.

FlowCyclo® contiene un valor validado para cada tamaño de producto y cada pictograma. Después de cada entrada, este valor validado se añade a los valores anteriores, si los hay, y así se obtiene el valor total de tu sangrado en un ciclo.

Para obtener más información sobre el registro de entradas, consulta el capítulo 11 Cuantificación por pictogramas.

## 14.2 Cuantificación de las entradas del diario de sangrado

Si usas “Otros productos”, elige la intensidad de sangrado de un día.

FlowCyclo® contiene un valor validado para cada intensidad de sangrado. Después de cada entrada, este valor validado se añade a los valores anteriores, si los hay, y así se obtiene el valor total de tu sangrado en un ciclo.

Para obtener más información sobre el registro de entradas, consulta el capítulo 12 Diario de sangrado.

# Tus datos

FlowCyclo® te ofrece un resumen con todos los datos de pérdida sangre que has registrado durante el ciclo actual.

## 15 Tus datos

### 15.1 Acceder a "Tus datos"

Puedes acceder a tus datos a través del elemento de menú "Tus datos" (Figura 4).

Cuando tocas el elemento de menú "Tus datos", irás a la pantalla de resumen de datos (Figura 37).

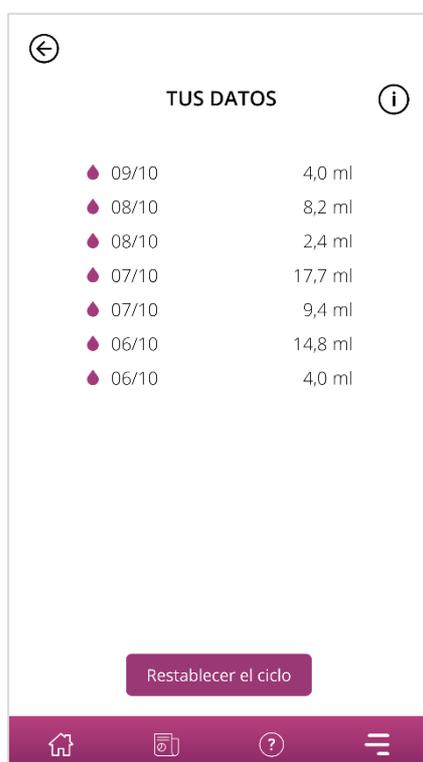


Figura 37 Resumen de datos

## 15.2 Eliminar "Tus datos"

En el resumen, puedes eliminar los datos de tu ciclo actual. Para esto, toca el botón "Eliminar" de la pantalla. Cuando confirmes la eliminación, todos los datos de tu ciclo actual se eliminarán definitivamente de la aplicación.

# Tu informe

FlowCyclo® te proporciona un informe que te será útil para evaluar tus datos.

El informe contiene todos los datos que has registrado usando la aplicación. Además de las entradas de tu pérdida de sangre, también incluye las respuestas al cuestionario que has cumplimentado cuando usaste FlowCyclo® por primera vez. Tan pronto como hayas registrado al menos una entrada, podrás generar dicho informe en cualquier momento.

Por ejemplo, puedes presentar el informe a tu médico en la siguiente consulta. Los valores cuantificados de la aplicación pueden ser útiles para que tu médico evalúe la pérdida de sangre durante la menstruación y podrían dar indicaciones de menorragia.

## 16 Tu informe

---

### 16.1 Acceder a "Tu informe"

Puedes acceder al informe mediante el elemento de menú "Tu informe" (Figura 4). Cuando pulses la opción de menú "Tu informe", accederás al informe. En la pantalla "Tu informe", primero verás el informe de la aplicación que muestra el gráfico de los últimos siete días de tu período actual. Muestra la pérdida sanguínea acumulada de cada día. Además, puedes encontrar información como la pérdida de sangre total y (si seleccionaste el registro de tus pérdidas de sangre por pictogramas para el período mostrado actualmente), el número de productos que has usado (Figura 38).

Al hacer clic en las flechas de la parte superior del gráfico, puedes cambiar entre diferentes fases. Además, al hacer clic en los botones "7 días" o "Ciclo completo", puedes cambiar entre una vista de siete días (Figura 38) y el gráfico de todo el ciclo (Figura 39).

El botón "Abrir" debajo del gráfico te permite descargar el informe generado como un archivo PDF. Los informes se generan automáticamente para todos los ciclos menstruales que hayas registrado anteriormente. Se crea un informe de una página por cada ciclo, resumido en un archivo PDF. Los informes se ordenan en orden ascendente por fechas, lo que significa que el informe de tu ciclo actual aparecerá primero.

Cuando FlowCyclo® haya generado tu informe, verás la aplicación habitual de tu teléfono móvil para abrir archivos PDF. Puedes seleccionar la aplicación que prefieras para abrir el informe en PDF.

El botón “Compartir” permite compartir el informe como un archivo PDF con otras personas a través de las aplicaciones de tu teléfono móvil.



Figura 38 Gráfico de informe (7 días)



Figura 39 Gráfico de informe (Ciclo completo)

## 16.2 Informe. Contenido

### 16.2.1 Parámetros del cuestionario

El área superior del informe muestra la información que registraste cuando usaste FlowCyclo® por primera vez, así como el inicio y el final del ciclo (Figura 40).

#### Tu información básica:

<b>Duración del ciclo:</b>	21-35 días	<b>Duración del periodo:</b>	4 días
<b>En el periodo de inicio del seguimiento:</b>	No	<b>Método/s anticonceptivo/s:</b>	Implante
<b>Primer día del ciclo:</b>	07/10/2021		
<b>Último día del ciclo:</b>	-		

Figura 40 Parámetros del cuestionario

### 16.2.2 Resumen

El resumen de tus datos depende del método de cuantificación que hayas elegido basándote en los productos de higiene íntima que usas.

### 16.2.2.1 Resumen. Cuantificación usando pictogramas

Si has cuantificado tu ciclo mediante pictogramas (“productos del estudio”), el resumen muestra diferentes valores (Figura 41).

#### Tu resumen:



#### Tu gráfico:

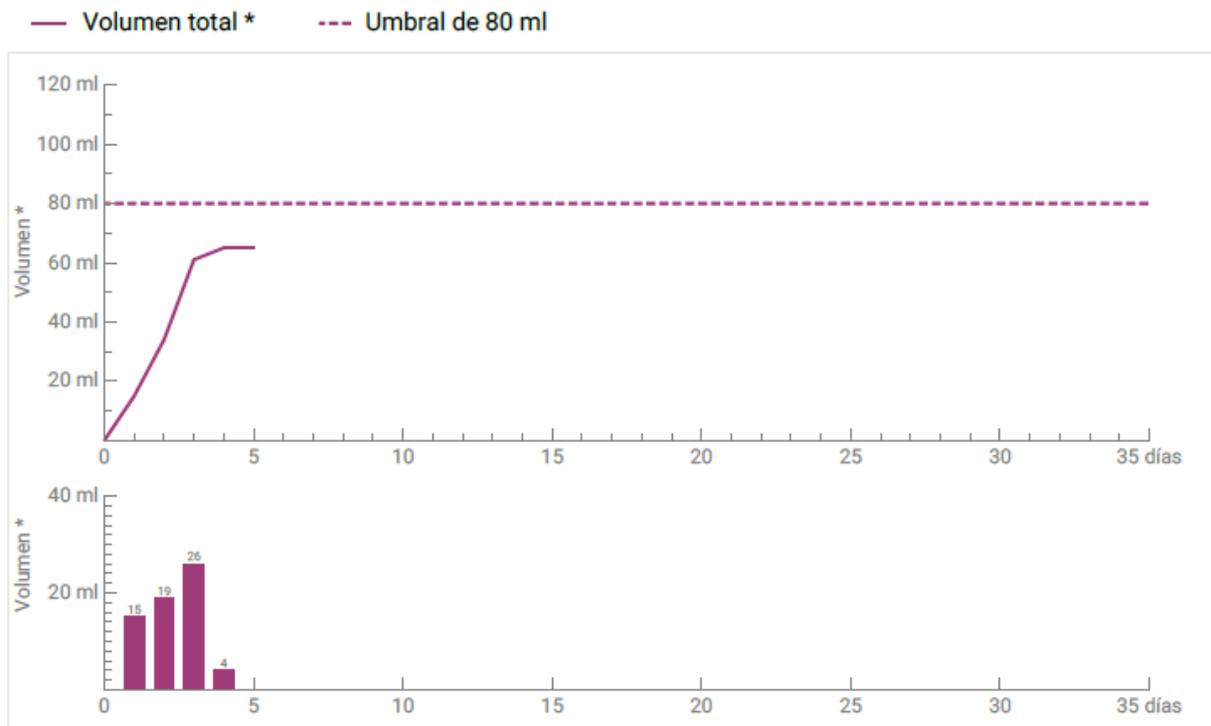


Figura 41 Resumen. Cuantificación por pictogramas.

Puedes ver el volumen total de sangrado de tu ciclo en el resumen. También puedes ver el número de productos de higiene íntima usados, así como el número de productos usados en total (Figura 42).

#### Tu resumen:



Figura 42 Valores totales. Cuantificación por pictogramas.

Los siguientes gráficos muestran la evolución y la distribución de los días de sangrado durante el ciclo. La leyenda (Figura 43) indica el significado de cada indicador.

## Tu gráfico:

— Volumen total \*      - - - Umbral de 80 ml

Figura 43 Leyenda. Cuantificación por pictogramas.

El primero de los dos gráficos representa el volumen total de sangrado a lo largo de todo el ciclo (Figura 44). El eje horizontal muestra los días del ciclo y el eje vertical muestra el volumen del sangrado en mililitros.

La línea discontinua muestra el límite de 80 ml: cualquier pérdida mensual de sangre superior a esa cifra se clasifica como alta. La curva morada muestra tu pérdida de sangre a lo largo de un ciclo.

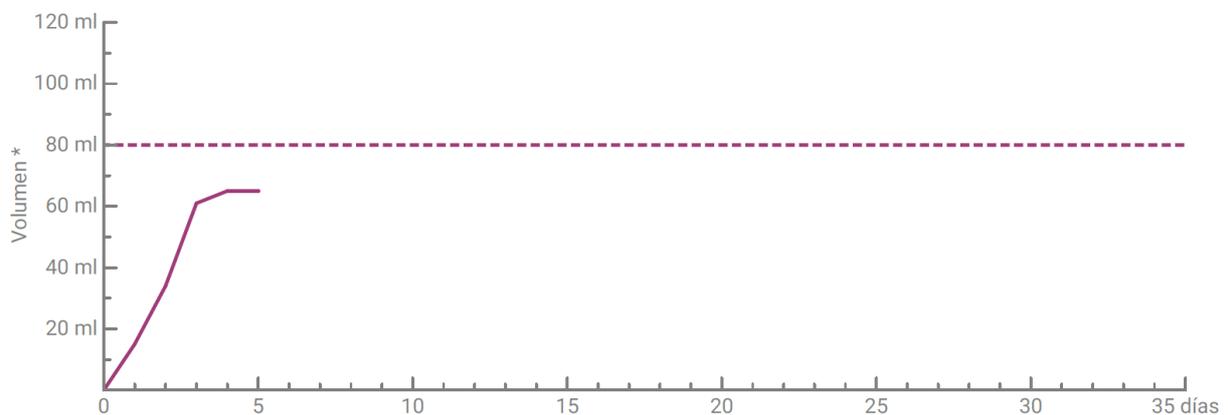


Figura 44 Curva. Cuantificación por pictogramas.

El siguiente gráfico muestra el volumen de tu sangrado diario (Figura 45). El eje horizontal muestra los días del ciclo y el eje vertical muestra el volumen del sangrado en mililitros.

El número de la parte superior indica el valor redondeado en mililitros del volumen diario de sangrado.

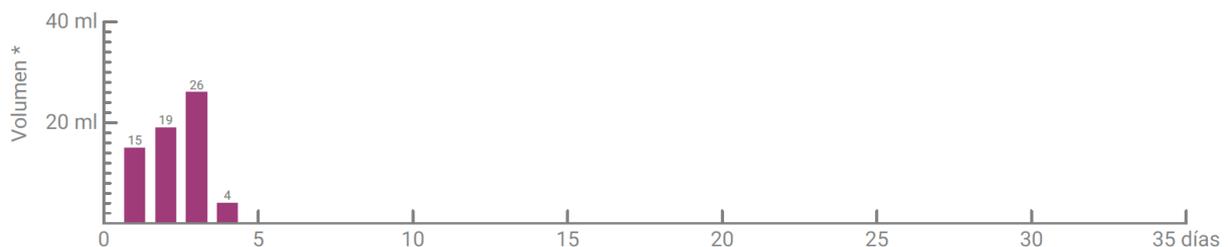


Figura 45 Volumen de sangrado por día

### 16.2.2.2 Resumen. Cuantificación con el diario de sangrado

Si has cuantificado tu ciclo usando el diario de sangrado (“otros productos”), recibirás el siguiente resumen (Figura 46):

#### Tu resumen:

Volumen total : 104 ml

#### Tu gráfico:

— Volumen total      - - - Umbral de 80 ml

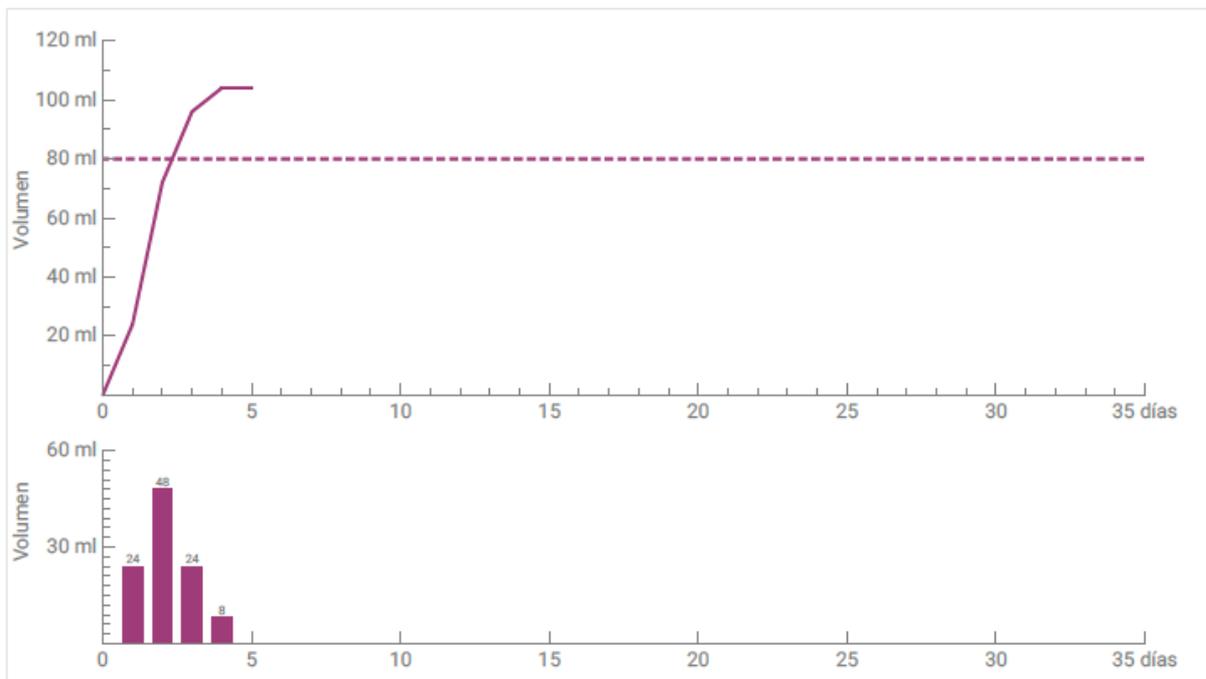


Figura 46 Resumen. Diario de sangrado.

El volumen total de sangrado de tu ciclo se muestra en el resumen (Figura 47).

#### Tu resumen:

Volumen total : 104 ml

Figura 47 Valores totales. Diario de sangrado.

A continuación verás dos gráficos que muestran tu ciclo de forma más detallada.

El primero de los dos gráficos representa el volumen total de sangrado a lo largo de todo el ciclo (Figura 48). El eje horizontal muestra los días del ciclo y el eje vertical muestra el volumen del sangrado en mililitros.

La línea discontinua muestra el límite de 80 ml: cualquier pérdida mensual de sangre superior a esa cifra se clasifica como alta. La curva morada muestra tu pérdida de sangre a lo largo de un ciclo.

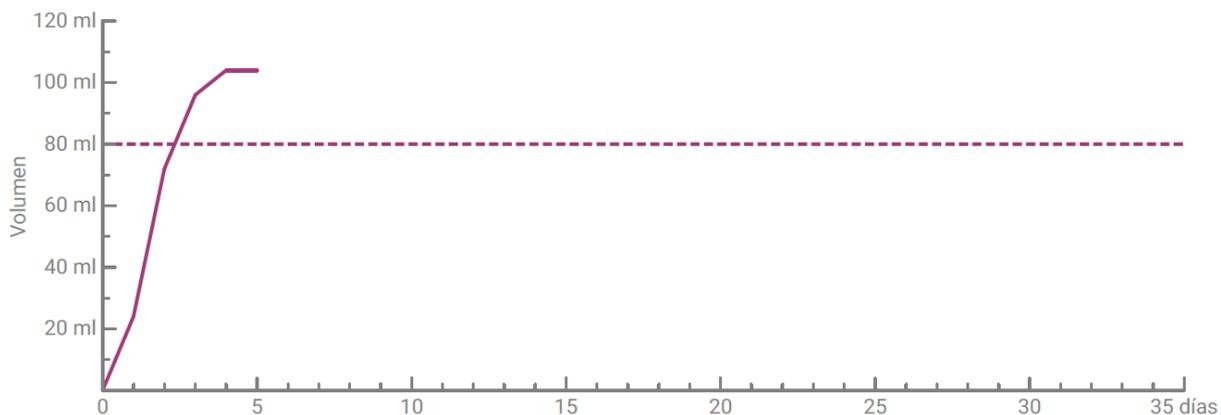


Figura 48 Curva. Diario de sangrado.

Puedes ver el volumen diario de sangrado en el gráfico inferior (Figura 49). El eje horizontal muestra los días del ciclo y el eje vertical muestra el volumen del sangrado en mililitros.

El número de la parte superior indica el valor redondeado en mililitros del volumen diario de sangrado.

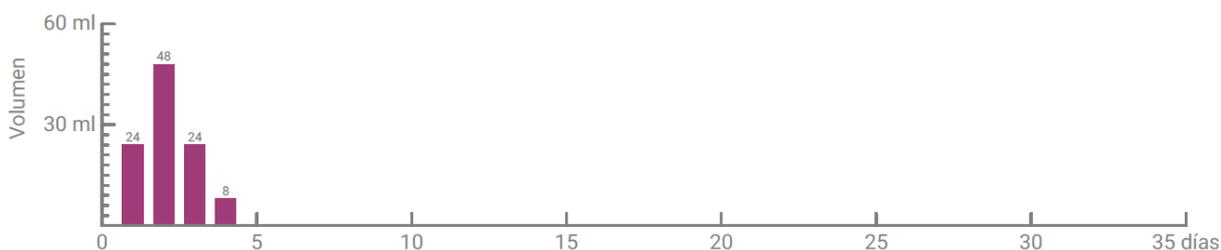


Figura 49 Volumen de sangrado por día

### 16.2.3 Campo de resultados

En el campo de resultados (Figura 50) verás un texto que valora tu sangrado personal durante el ciclo.

**Tu resultado:**

Has superado un nivel de 80 ml, lo que se considera un indicador de sangrado menstrual abundante, aunque puedas percibirlo de manera diferente. Por lo general, el sangrado mensual se sitúa en el rango de 30-40 ml. ¡Este resultado no tiene por qué ser preocupante! Por favor, habla abiertamente con tu médico.

Figura 50 Campo de resultados

### 16.2.4 Campo de notas

En el campo de notas (Figura 51) puedes anotar notas o comentarios adicionales para tu médico que se añadirán al informe impreso.

**Tus notas:**

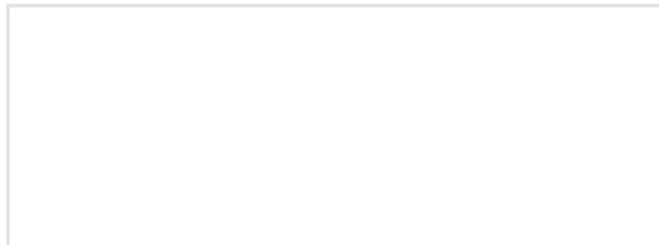


Figura 51 Campo de notas

# Pérdida de sangre superior a 80 ml

## 17 Por encima del límite de 80 ml

FlowCyclo® te informará cuando superes un volumen de sangrado de 80 ml en un ciclo.

En la pantalla de Inicio aparecerá un mensaje (Figura 52) informándote de que has perdido más de 80 ml de sangre durante el período actual a consecuencia de tu última entrada. El mensaje te informa de lo que significa en términos reales perder más de 80 ml de sangre.

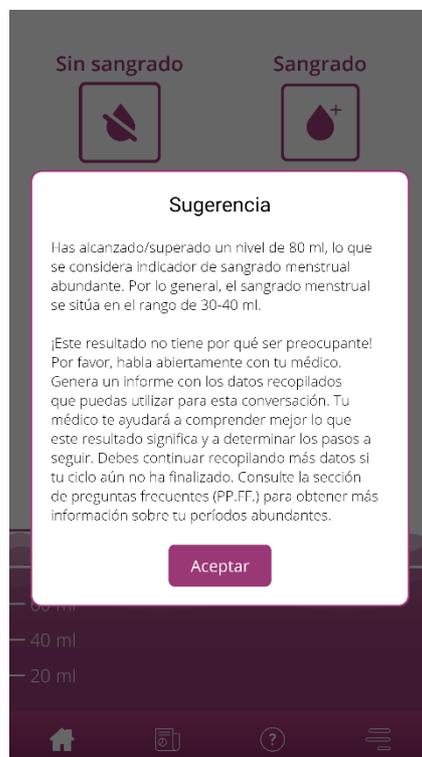


Figura 52 Mensaje de 80 ml

Toca el botón Aceptar para cerrar la ventana emergente.

Después de cerrar el mensaje irás a la pantalla de Inicio, donde aparecerá que has superado el límite de 80 ml, tal como se ve en la Figura 53 . También podrás ver tu pérdida de sangre actual y el valor exacto en mililitros.

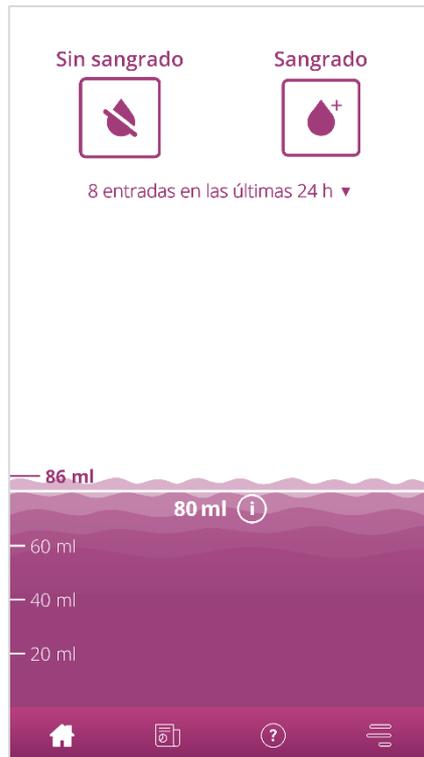


Figura 53 Pantalla de Inicio. Por encima de 80 ml.

La línea blanca con la inscripción "80 ml" muestra el valor donde la pérdida de sangre es crítica. Si se supera ese valor, verás también un botón Información. Al tocarlo, se abrirá de nuevo el mensaje que apareció en el momento de superar el límite.



**Nota:**

Puedes y debes continuar registrando tu sangrado del ciclo, a pesar de haber superado los 80 ml. Solo si registras todos los sangrados del ciclo será posible que el cálculo se corresponda con los valores exactos de pérdida de sangre.

# Inicio de un nuevo ciclo

## 18 Inicio de un nuevo ciclo

Con la información de la duración del ciclo y la duración del sangrado, FlowCyclo® calcula el inicio de un nuevo ciclo.

### 18.1 Confirmar el inicio del ciclo

Cuando hayas alcanzado el inicio estimado de un nuevo ciclo con FlowCyclo®, la aplicación te preguntará si las entradas pertenecen a un nuevo ciclo (Figura 54).

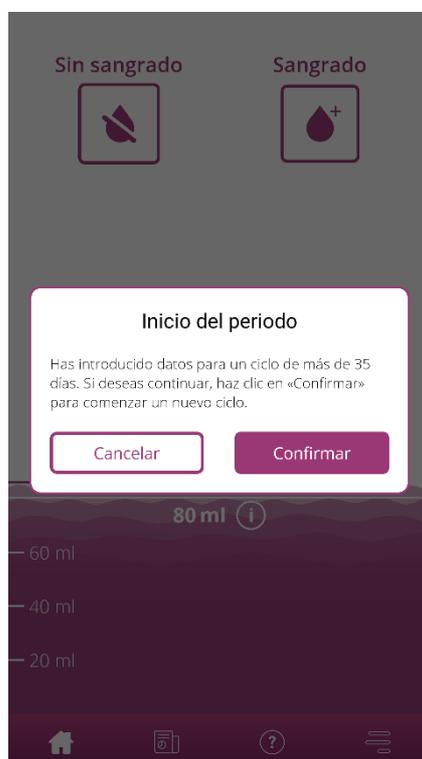


Figura 54 Inicio de un nuevo ciclo

Si en ese momento no tienes sangrados, puedes responder a la pregunta con un "no". Después de un intervalo de tiempo determinado, la aplicación te preguntará de nuevo si se ha iniciado tu nuevo ciclo.

La aplicación dejará de preguntar solo cuando confirmes el inicio de un nuevo ciclo. En ese momento se cerrará el ciclo anterior (si está disponible). El nuevo ciclo solo se inicia una vez que lo confirmes. Esto significa que ya no podrás hacer ningún cambio o registrar más entradas para el ciclo anterior.

## 18.2 Primer día de menstruación de un nuevo ciclo

Si has confirmado el inicio de un nuevo ciclo, se te preguntará sobre el primer día de sangrado (Figura 55). Como antes, registra este dato mediante un calendario (Android) o selector de fechas (iOS).

Ten en cuenta que no puedes seleccionar una fecha futura.



Figura 55 Inicio de un nuevo ciclo. Fecha.

### 18.3 Selección de marca para un nuevo ciclo

Cuando hayas respondido a las dos preguntas sobre el inicio del ciclo y el primer día de menstruación del nuevo ciclo, FlowCyclo® te permitirá hacer una nueva selección de marcas de productos para el nuevo ciclo. Solo puedes elegir una de las dos marcas de productos. Las marcas de productos usados determinan el método de cuantificación que se usa para el ciclo. Puedes obtener más información sobre este tema en el capítulo 9 Selección de la marca del producto.



**Nota:**

No es posible cambiar esta selección durante un ciclo en curso. El método de cuantificación usado se basa en la marca del producto y es fijo durante un ciclo. No obstante, tienes la opción de elegir otra marca de productos y, por lo tanto, otro método de cuantificación, al inicio de un nuevo ciclo.

# Ciclo irregular

## 19 Ciclo irregular

---

La primera vez que usaste FlowCyclo®, la aplicación te preguntó cuántos días duraba tu ciclo (8.4 Pregunta. Duración del ciclo). Tuviste que elegir entre cuatro respuestas diferentes:

- <21 días
- 21-35 días
- >35 días
- Variable/irregular

Si elegiste una duración del ciclo variable o irregular, la aplicación te pedirá que registres todos los días con y sin sangrado durante 35 días. Esto debería registrar todo el sangrado que tiene lugar en tu ciclo irregular y permitir su valoración. Después de 35 días se inicia un nuevo ciclo, que continúa otros 35 días, durante los cuales puedes seguir registrando tu sangrado.

Si has seleccionado una duración del ciclo inferior a 21 días o superior a 35 días, la aplicación tratará tu ciclo como un ciclo irregular. Dado que una duración del ciclo inferior a 21 días o superior a 35 días es infrecuente, FlowCyclo® tratará de que registres tantos datos de sangrado como sea posible.

Si tu ciclo tiene menos de 21 días, FlowCyclo® te pedirá que registres todos los datos de sangrado durante un período de 35 días. Si registras tus datos de sangrado durante 35 días, es posible registrar tu ciclo más allá de su supuesta duración. Esto dará a tu médico importante información sobre el comportamiento de tu sangrado.

Si la duración de tu ciclo es superior a 35 días y lo especificas en la aplicación, esta seguirá finalizando el ciclo después de 35 días. Sin embargo, te pedirá que registres otro ciclo en la aplicación. Puedes registrar ciclos adicionales de hasta 35 días cada uno. Al registrar varios ciclos, darás a tu médico información relevante sobre el comportamiento de tu sangrado a largo plazo.

# Notificaciones

## 20 Notificaciones

---

FlowCyclo® dispone de una serie de notificaciones para recordarte que registres tus datos de sangrado. Recibirás notificaciones después de abrir la aplicación, y notificaciones del sistema cuando la hayas cerrado. El objetivo de las notificaciones es asegurarse de que los datos que has registrado sean correctos y estén completos.

### 20.1 Notificaciones en la aplicación

FlowCyclo® muestra dos tipos distintos de notificaciones en la aplicación.

#### 20.1.1 Faltan entradas

Si no registras entradas durante un período considerable, la aplicación te enviará un recordatorio para que registres tu sangrado en la "app".

Verás una notificación cuando abras la aplicación. Para cerrar la notificación, toca el botón "Cerrar".

#### 20.1.2 Inicio de un nuevo ciclo

Cuando la aplicación haya calculado el inicio de un nuevo ciclo basándose en tus entradas, te mostrará una notificación. Te preguntará si se ha iniciado ya tu nuevo ciclo. Si respondes a la pregunta tocando el botón "No", la notificación se repetirá hasta que confirmes el inicio de un nuevo ciclo.

Si tocas el botón "Sí" para confirmar el inicio de un nuevo ciclo, la aplicación te hará más preguntas sobre el primer día de tu nuevo ciclo y la marca del producto de higiene íntima que usas. Para obtener más información sobre este proceso, consulta el capítulo 18 Inicio de un nuevo ciclo.

Si has especificado una duración del ciclo inferior a 21 días o superior a 35 días o una duración irregular del ciclo, la aplicación finalizará automáticamente tu ciclo después de 35 días e iniciará un nuevo ciclo. No te preguntará por el primer día de sangrado. No obstante, podrás elegir la marca de tus productos de higiene íntima al inicio de cada nuevo ciclo.

## 20.2 Notificaciones del sistema

FlowCyclo® presenta diversas notificaciones cuando la aplicación se cierra.



### Nota:

Es posible que no puedas ver las notificaciones del sistema. Esto puede tener diferentes causas, en función de tu sistema operativo.

Si usas un teléfono Android, es posible que las notificaciones no aparezcan después de un reinicio. Para volver a activar las notificaciones, tienes que crear una entrada en la aplicación. Después de esto, las notificaciones se mostrarán como antes.

Si utilizas un teléfono iOS, tienes que permitir que la aplicación muestre las notificaciones. Esto se hace en la configuración del dispositivo. A menos que lo permitas, no verás notificaciones del sistema fuera de la aplicación.

### 20.2.1 Faltan entradas

Si no has registrado entradas durante un período considerable, la aplicación te recordará que completes tus datos, incluso si no tienes la aplicación abierta. Al tocar la notificación, te remitirá directamente a la aplicación y podrás añadir los datos que faltan.

### 20.2.2 Inicio de un nuevo ciclo

Cuando la aplicación haya calculado el inicio de un nuevo ciclo basándose en tus entradas, mostrará una notificación del sistema, incluso si no tienes la aplicación abierta.

Si tocas la notificación del sistema, la aplicación se abrirá y podrás ver la pregunta sobre el inicio de un nuevo ciclo, como se detalló en el capítulo 18 Inicio de un nuevo ciclo.

## 20.3 Personalizar la hora de recordatorio

La aplicación permite personalizar el intervalo o la hora de los recordatorios de las entradas que faltan.

Es posible establecer una frecuencia de recordatorio, por ejemplo, cada ocho horas. Para esto, selecciona el botón Frecuencia y establece el tiempo en horas entre los recordatorios (Figura 56).



Figura 56 Establecer la frecuencia del recordatorio

También puedes establecer una hora fija para los recordatorios. Para esto, toca el botón "Hora" y establece la hora que prefieras para el recordatorio diario en el selector (Figura 57).



Figura 57 Establecer la hora del recordatorio

# PP.FF

## 21 Preguntas frecuentes (PP.FF)

Si tienes alguna pregunta sobre el sangrado menstrual, la aplicación o su funcionamiento, puedes encontrar más información en la aplicación.

Para obtener más información, consulta las PP.FF.. Para acceder a las preguntas más frecuentes, utiliza el elemento de menú "PP.FF." (Figura 4).

### 21.1 Categorías de PP.FF.

Al tocar el elemento de menú "PP.FF.", irás a la pantalla de preguntas frecuentes asociada (Figura 58). En esta pantalla encontrarás las categorías de preguntas existentes.



Figura 58 PP.FF.. Categorías.

Hay tres categorías diferentes, cada cual con preguntas distintas. Toca cualquiera de las categorías para abrirla.

## 21.2 Categorías de PP.FF.. Preguntas

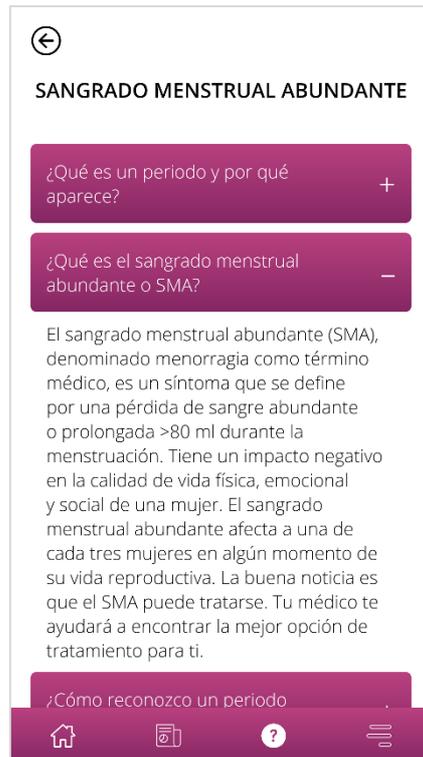
Toca una categoría para ir a la pantalla de la categoría correspondiente, que muestra todas las preguntas de la categoría seleccionada, como se ve en el ejemplo de la Figura 59.



**Figura 59 PP.FF.. Preguntas.**

Para ver la respuesta a una pregunta, tócala para abrirla. Aparecerá la respuesta de esa pregunta (Figura 60).

Toca la pregunta de nuevo para cerrarla.



**Figura 60 PP.FF.. Pregunta y respuesta.**

Si tienes preguntas adicionales no incluidas en las PP.FF., puedes acudir a la asistencia técnica. Esto se explica en el capítulo siguiente.

# Información adicional

## 22 Asistencia

---

La opción "Asistencia" del menú te da acceso a varias opciones de asistencia, como se describe en el capítulo 6.3 Instrucciones de uso.

Te llevará a Asistencia (Figura 6), donde verás todas las opciones de asistencia que ofrece la aplicación.

### 22.1 Asistencia por correo electrónico

Si deseas enviar una solicitud de asistencia por correo electrónico, toca la dirección de correo electrónico de la pantalla de asistencia (Figura 61). Se abrirá la aplicación de correo electrónico de tu teléfono móvil y podrás escribir una solicitud.

Envía un correo electrónico:

 [FlowCyclo@bayocare.com](mailto:FlowCyclo@bayocare.com)

Figura 61 Dirección de correo electrónico

### 22.2 Línea directa de asistencia

Si deseas aclarar una solicitud de asistencia mediante la línea directa de asistencia, toca el número de teléfono de la pantalla de asistencia (Figura 62). Se abrirá la aplicación de teléfono y podrás llamar a la línea directa.

Llama a la línea directa de asistencia de FlowCyclo:

 [800 000 254](tel:800000254)

Figura 62 Número de teléfono de la línea directa

## 22.3 Instrucciones de uso

"Instrucciones de uso" incluye todo lo que necesitas saber sobre el uso de FlowCyclo®. Si tocas Instrucciones de uso (Figura 63), se abrirá la aplicación habitual de tu teléfono móvil para abrir archivos PDF. Aquí puedes seleccionar la aplicación que prefieras para abrir el PDF "Instrucciones de uso".

Manual de FlowCyclo:

 [Ver manual](#)

Figura 63 Instrucciones de uso

## 22.4 Comentarios

Una vez que hayas registrado al menos un ciclo completo en FlowCyclo®, podrás dar una calificación a la aplicación y enviarnos tus comentarios. Para esto, toca la opción de comentarios que aparecerá una vez que completes el ciclo.



**Nota:**

No puedes enviar comentarios a menos que hayas registrado un ciclo completo en FlowCyclo®. Por lo tanto, la opción de comentarios no aparecerá hasta entonces.

Irás a la pantalla de comentarios, que muestra varias preguntas que puedes responder seleccionando uno de los iconos de calificación.



**Nota:**

Si ya has enviado comentarios para el ciclo anterior, no podrás enviar comentarios adicionales durante el ciclo en curso.

## 23 Aviso legal

Para acceder a los datos legales de la aplicación, toca el elemento de menú "Aviso legal" (Figura 4). Esto te llevará a la pantalla Información legal (Figura 64), que muestra los enlaces a la Política de privacidad y las Condiciones de uso, y la Información del fabricante incluida en la aplicación. También puedes establecer tus preferencias con respecto al seguimiento de los datos de análisis.

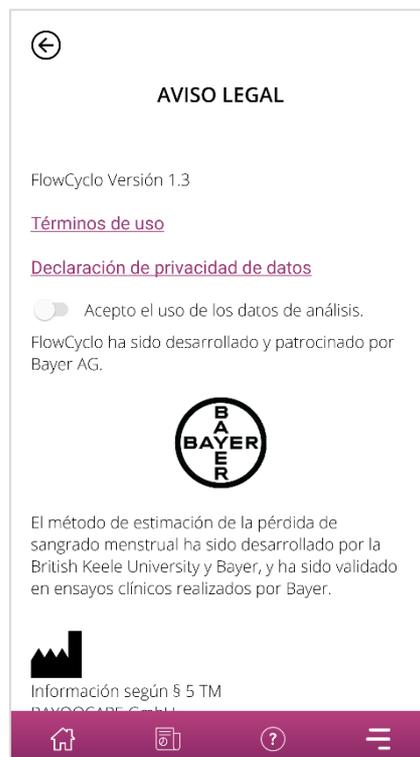


Figura 64 Aviso legal

### 23.1 Condiciones de uso

Para leer las condiciones de uso, toca "Condiciones de uso". Aparecerá la aplicación habitual de tu teléfono móvil para abrir archivos PDF. Aquí puedes seleccionar la aplicación que prefieras para abrir el PDF "Condiciones de uso".

### 23.2 Política de privacidad

Para leer la política de privacidad, toca "Política de privacidad". Aparecerá la aplicación habitual de tu teléfono móvil para abrir archivos PDF. Aquí puedes seleccionar la aplicación que prefieras para abrir el PDF "Política de privacidad".

### 23.3 Información del fabricante

La información del fabricante contiene información sobre el fabricante legal del producto.

### 23.4 Seguimiento de datos

Puedes establecer tus preferencias con respecto al seguimiento de los datos de análisis, que se usan para la mejora de FlowCyclo®, en cualquier momento. Si aceptas el seguimiento de los datos de análisis al iniciar la aplicación por primer vez, el selector de preferencia estará activado; de lo contrario, estará desactivado. Al tocar el selector, se aplicará automáticamente tu opción preferente.