

## Informe de Salud, Sofia

Período cubierto: 3 de enero de 2026 al 17 de abril de 2026

54 entradas registradas en 105 días

### RESUMEN DE PREPARACIÓN PARA LA CONSULTA

Sofia ha estado registrando su salud durante 54 días en este período. Esta consulta tiene 13 elementos urgentes que requieren atención, principalmente relacionado con "Posible bulto en el pecho. Lo he encontrado en la ducha. Intento no entrar en pánico pero tengo miedo." registrado por primera vez el 4 de febrero de 2026. La calidad del sueño ha sido variable durante este período. El estado de ánimo más frecuente fue Tranquila, registrado 18 veces. El 13% de los días registrados no tuvo síntomas.

DEBE COMENTAR

13

URGENT ITEMS

VALE LA PENA MENCIONAR

10

ITEMS FLAGGED

QUESTIONS  
FOR DOCTOR

3

PATIENT QUESTIONS

### CLINICAL SNAPSHOT

#### FLAGGED SYMPTOMS — MUST DISCUSS

Sensibilidad en los pechos    Bulto    Fatiga  
Dolor de cabeza    Palpitaciones    Acidez

#### ALL SYMPTOMS BY FREQUENCY

Sensibilidad en los pechos x18    Bulto x14  
Sofoco x12    Fatiga x8    Niebla mental x7  
Cambios de peso x6    Dolor de cabeza x5

#### SLEEP TREND — NIGHTLY AVERAGE

Ene  7.1 hrs  
Feb  5.2 hrs  
Mar  5.1 hrs  
Abr  5.0 hrs

Declining — down 2.1 hrs since Enero

#### MOOD PATTERN

Shifted from Tranquila to Ansiosa

Ansiosa mood present on 100% of days lump was

Sudores nocturnos x5

Cambios de humor x4

Cambios en la piel x4

logged.

## DEBE COMENTAR EN ESTA CONSULTA

### MARCADO COMO URGENTE POR LA PACIENTE

#### 4 DE FEBRERO DE 2026

Bulto Sensibilidad en los pechos

"Posible bulto en el pecho. Lo he encontrado en la ducha. Intento no entrar en pánico pero tengo miedo."

#### 5 DE FEBRERO DE 2026

Bulto Sensibilidad en los pechos

"Estoy bastante segura de que es un bulto. Lo noto claramente. He pedido cita con el médico."

#### 6 DE FEBRERO DE 2026

Bulto Sensibilidad en los pechos Fatiga Acidez

"Es un bulto, estoy segura. Casi no he dormido. Asustada y agotada."

#### 17 DE FEBRERO DE 2026

Bulto Sensibilidad en los pechos

"No puedo dejar de tocarlo. Se nota más grande."

#### 27 DE FEBRERO DE 2026

Bulto Sensibilidad en los pechos Fatiga

"El bulto sigue ahí. La cita es la semana que viene. Intento aguantar."

#### 3 DE MARZO DE 2026

Bulto Sensibilidad en los pechos

"El bulto definitivamente está más grande. Del tamaño de una uva pequeña."

#### 5 DE MARZO DE 2026

Dolor de cabeza Palpitaciones

"El corazón me ha acelerado esta tarde. La tensión se notaba alta. Necesito revisar la medicación."

### 6 DE MARZO DE 2026

Bulto Sensibilidad en los pechos

"El bulto está creciendo, más o menos del tamaño de una bellota."

### 15 DE MARZO DE 2026

Bulto Sensibilidad en los pechos Palpitaciones

"Me he tomado la tensión en la farmacia. 145/95. Más alta de lo normal. Necesito hablar con el médico sobre ajustar la medicación."

### 23 DE MARZO DE 2026

Bulto Sensibilidad en los pechos

"Sigue creciendo creo. Difícil saberlo. Me lo toco demasiado."

### 30 DE MARZO DE 2026

Bulto Sensibilidad en los pechos Palpitaciones

"El corazón acelerado de nuevo. La tensión debe estar alta. Me asusta todo esto junto."

### 1 DE ABRIL DE 2026

Bulto Sensibilidad en los pechos

"El bulto es del tamaño de una nuez. Esto no va a desaparecer solo."

### 9 DE ABRIL DE 2026

Bulto Sensibilidad en los pechos

"Sigo convencida de que tengo un bulto grande. La cita con el médico es mañana. Aterrada y aliviada al mismo tiempo."

## VALE LA PENA MENCIONAR

### MARCADO COMO RELEVANTE

### 18 DE ENERO DE 2026

Sensibilidad en los pechos

Acidez

22 DE ENERO DE 2026

Sofoco

Cambios de humor

"Dos sofocos hoy. Empiezo a preguntarme si está comenzando la perimenopausia."

8 DE FEBRERO DE 2026

Fatiga

Bulto

"Sigo preocupada por el bulto. Intento mantenerme tranquila. Comiendo demasiado."

21 DE FEBRERO DE 2026

Cambios en la piel

"He notado un sarpullido en el brazo izquierdo. Rojo y con picor. No sé si es por dejar las pastillas."

8 DE MARZO DE 2026

Cambios en la piel

"El sarpullido sigue en el brazo. Se está extendiendo un poco. Pica por las noches."

17 DE MARZO DE 2026

Sofoco

21 DE MARZO DE 2026

Cambios en la piel

Sofoco

"El sarpullido empeora. También se lo preguntaré al médico."

27 DE MARZO DE 2026

Sudores nocturnos

Sofoco

Cambios urinarios

Cambios de humor

2 DE ABRIL DE 2026

Fatiga

Bulto

Sensibilidad en los pechos

8 DE ABRIL DE 2026

Fatiga

Cramps

Dolor de cabeza

Náuseas

"Cansada e irritada. Todo me pesa hoy."

## PREGUNTAS PARA MI MÉDICO

### PREGUNTAS DE LA PACIENTE PARA ESTA CONSULTA

9 DE FEBRERO DE 2026

Sensibilidad en los pechos

"Creo que hay otro bulto en el otro pecho, el derecho. O me lo estoy imaginando."

11 DE MARZO DE 2026

"¿Es normal que los pies se pongan morados? Los míos tenían un color raro esta mañana."

13 DE MARZO DE 2026

Sofoco

Sudores nocturnos

Cambios de humor

"Un poco de manchado. Primera vez desde que dejé las pastillas. ¿Es normal?"

## EJERCICIO Y ACTIVIDAD

15

DÍAS ACTIVOS

39

DÍAS DE DESCANSO

33 min

DURACIÓN MEDIA

### DESGLOSE DE ACTIVIDAD

Caminar x10

Yoga x3

Correr x1

Estiramientos x1

En días con ejercicio, la energía fue Normal el 93% del tiempo vs 21% en días de descanso.

En días de ejercicio, el estado de ánimo fue Tranquila el 87% del tiempo.

## CORRELACIÓN DE ÁNIMO Y SÍNTOMAS

El ánimo cambió de Tranquila a Ansiosa en Febrero (9 días el mes anterior, 9 días este mes).

En los días en que se registró Bulto, el ánimo Ansiosa apareció el 100% de las veces (14 de 14 días).

En los días en que se registró Sensibilidad en los pechos, el ánimo Ansiosa apareció el 83% de las veces (15 de 18 días).

En los días en que se registró Fatiga, el ánimo Ansiosa apareció el 50% de las veces (4 de 8 días).

En los días en que se registró Acidez, el ánimo Tranquila apareció el 50% de las veces (1 de 2 días).

En los días en que se registró Palpitaciones, el ánimo Ansiosa apareció el 100% de las veces (3 de 3 días).

La energía fue Normal en el 86% de los días sin síntomas, lo que sugiere que la carga de síntomas es el principal factor de energía.

## TENDENCIA DE CALIDAD DEL SUEÑO

ENE

**Variable**

Prom. 7.1 hrs

FEB

**Variable**

Prom. 5.2 hrs

MAR

**Variable**

Prom. 5.1 hrs

ABR

**Variable**

Prom. 5.0 hrs



● Excelente/Bueno 41% ● Inquieto 28% ● Malo 22% ● Sudores nocturnos 9%

Promedio general: 5.6 hrs/noche (54 noches registradas)

## RESUMEN GENERAL

**54**

DÍAS REGISTRADOS

**26**

ENTRADAS MARCADAS

**40**

ENTRADAS DEL DIARIO

**13**

DEBE COMENTAR

### DESGLOSE DE CALIDAD DEL DÍA



● Sin síntomas 13% (7 días) ● Síntomas 39% (21 días) ● Marcados 48% (26 días)

ESTADO DE ÁNIMO MÁS FRECUENTE

**Tranquila**

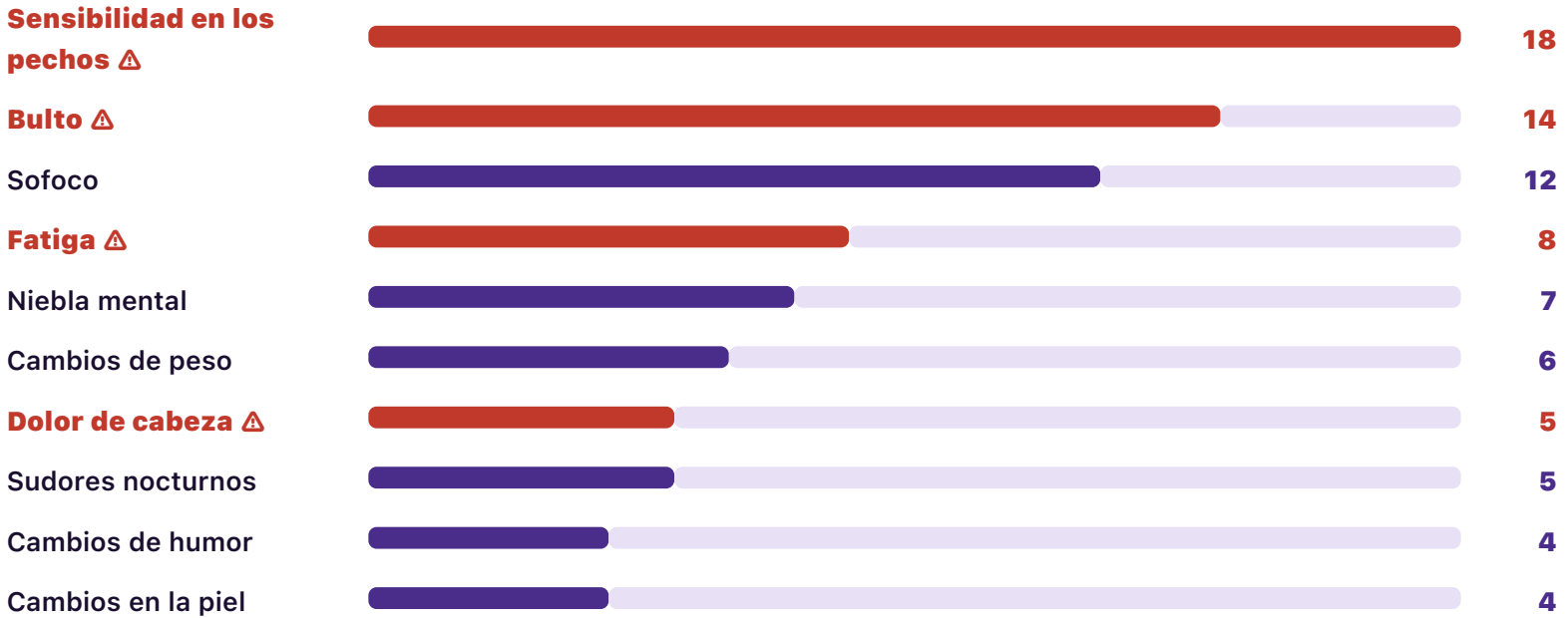
Registrado 18 veces

ENERGÍA MÁS FRECUENTE

**Baja**

Registrado 27 veces

**FRECUENCIA DE SÍNTOMAS**



**LÍNEA DE TIEMPO DE SÍNTOMAS MARCADOS**

Progresión de los síntomas marcados como *Debe Comentar*, mostrando cuándo aparecieron por primera vez y su frecuencia mensual.

**⚠ Bulto**

Primer registro: 4 de febrero de 2026



**Total: 14 veces en 3 meses**

**⚠ Sensibilidad en los pechos**

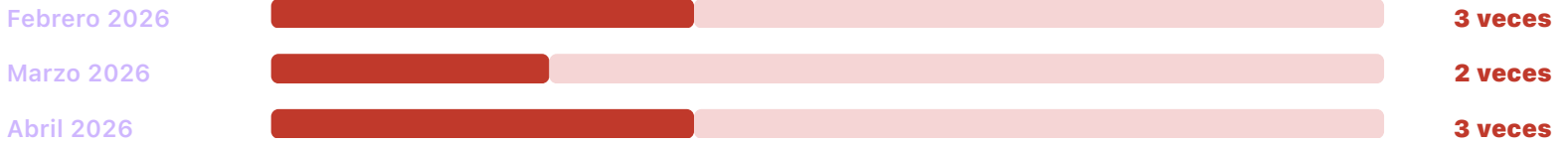
Primer registro: 18 de enero de 2026





### ⚠ Fatiga

Primer registro: 6 de febrero de 2026



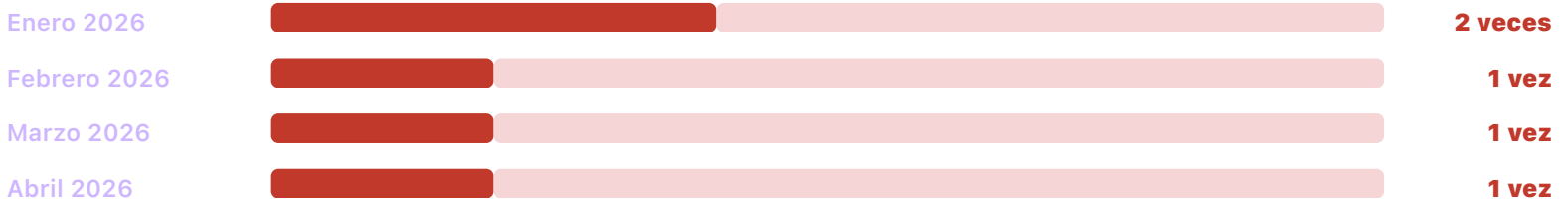
### ⚠ Acidez

Primer registro: 18 de enero de 2026



### ⚠ Dolor de cabeza

Primer registro: 7 de enero de 2026



### ⚠ Palpitaciones

Primer registro: 5 de marzo de 2026



## PATRONES DE SÍNTOMAS

---

Síntomas que frecuentemente aparecen juntos, lo que sugiere posibles conexiones.

Sensibilidad en los pechos + Bulto	24% de días registrados (13x)
Sofoco + Sudores nocturnos	9% de días registrados (5x)
Sofoco + Cambios de humor	7% de días registrados (4x)
Fatiga + Bulto	7% de días registrados (4x)
Sensibilidad en los pechos + Fatiga	6% de días registrados (3x)

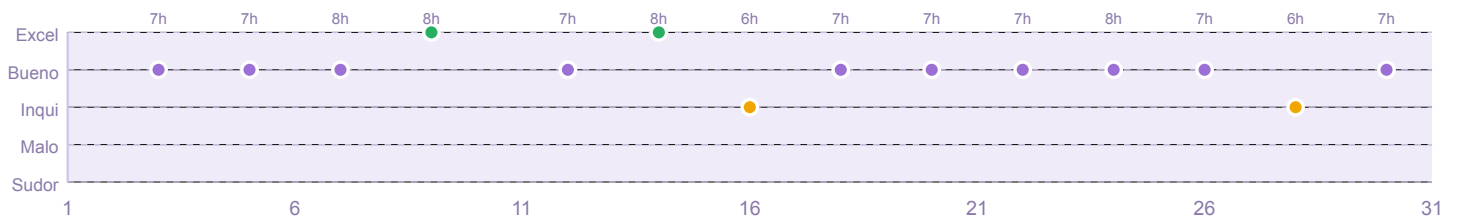
## ÁNIMO Y ENERGÍA POR MES

MES	ÁNIMO PREDOMINANTE	DÍAS	ENERGÍA PREDOMINANTE	DÍAS
Enero	Tranquila	9	Normal	11
Febrero	Ansiosa	9	Baja	11
Marzo	Ansiosa	6	Baja	10
Abril	Ansiosa	3	Baja	4

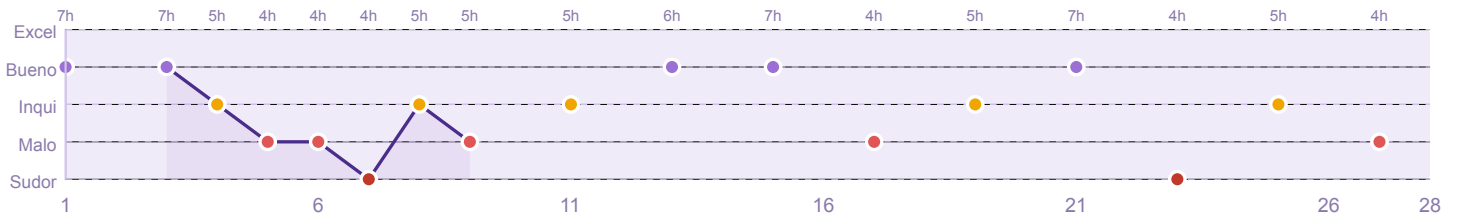
## CALIDAD DEL SUEÑO POR MES

La calidad del sueño y las horas reflejan la noche anterior, según fue registrado.

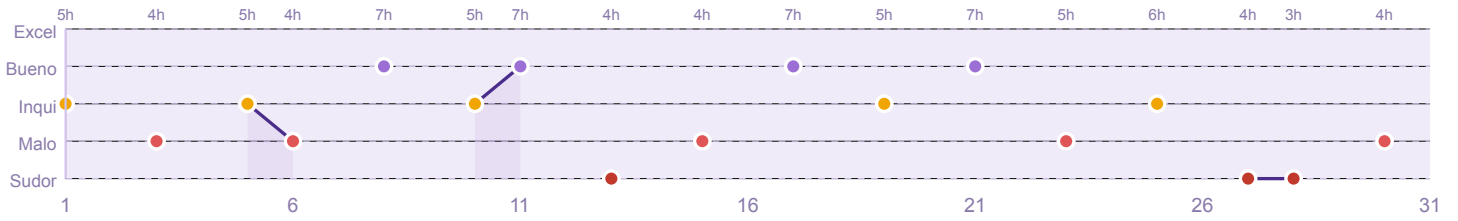
### ENERO 2026 — PROM. 7.1 HRS (14 NOCHES REGISTRADAS)



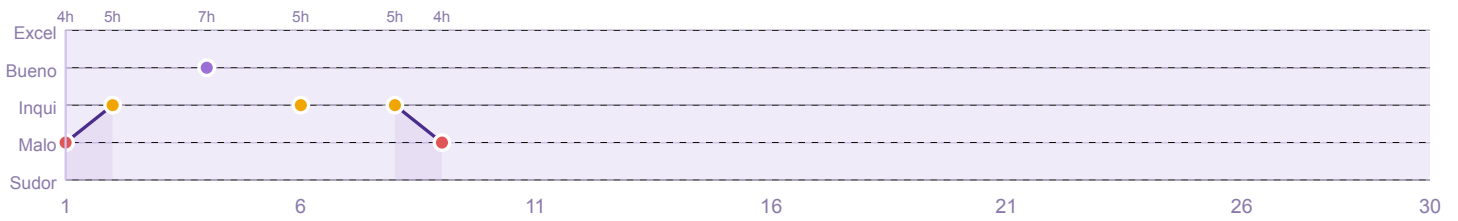
### FEBRERO 2026 — PROM. 5.2 HRS (17 NOCHES REGISTRADAS)



**MARZO 2026 — PROM. 5.1 HRS (17 NOCHES REGISTRADAS)**



**ABRIL 2026 — PROM. 5.0 HRS (6 NOCHES REGISTRADAS)**



● Excelente ● Bueno ● Inquieto ● Malo ● Sudores nocturnos

**VIDASONA**

Generado el 17 de abril de 2026

*Este informe es un resumen personal del diario de salud. No es un historial médico ni un diagnóstico. Toda la información fue introducida por la paciente y se presenta tal como fue escrita.*