

## Reporte 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 CITA

Sofia ha estado registrando su salud durante 54 días en este período. Esta cita tiene 13 elementos urgentes que requieren atención, principalmente relacionado con "Posible bolita en mi seno. La encontré en la regadera. Trato de 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 DISCUTIR

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 senos    Bolita    Fatiga  
Dolor de cabeza    Palpitaciones    Acidez

#### ALL SYMPTOMS BY FREQUENCY

Sensibilidad en los senos x18

Bolita x14

Bochorno x12

Fatiga x8

Niebla mental x7

Cambios de peso x6

#### 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

Dolor de cabeza x5

Sudoración nocturna x5

Cambios de humor x4

Cambios en la piel x4

logged.

## DEBE DISCUTIR EN ESTA CITA

### MARCADO COMO URGENTE POR LA PACIENTE

#### 4 DE FEBRERO DE 2026

Bolita Sensibilidad en los senos

"Posible bolita en mi seno. La encontré en la regadera. Trato de no entrar en pánico pero tengo miedo."

#### 5 DE FEBRERO DE 2026

Bolita Sensibilidad en los senos

"Estoy bastante segura de que es una bolita. La siento claramente. Pedí cita con el médico."

#### 6 DE FEBRERO DE 2026

Bolita Sensibilidad en los senos Fatiga Acidez

"Es una bolita, estoy segura. Casi no dormí. Asustada y agotada."

#### 17 DE FEBRERO DE 2026

Bolita Sensibilidad en los senos

"No puedo dejar de revisarla. Se siente más grande."

#### 27 DE FEBRERO DE 2026

Bolita Sensibilidad en los senos Fatiga

"La bolita sigue ahí. La cita es la próxima semana. Trato de aguantar."

#### 3 DE MARZO DE 2026

Bolita Sensibilidad en los senos

"La bolita definitivamente está más grande. Del tamaño de una uva pequeña."

## 5 DE MARZO DE 2026

Dolor de cabeza Palpitaciones

"El corazón me aceleró esta tarde. La presión se sentía alta. Necesito revisar mis medicamentos."

## 6 DE MARZO DE 2026

Bolita Sensibilidad en los senos

"La bolita está creciendo, más o menos del tamaño de una bellota."

## 15 DE MARZO DE 2026

Bolita Sensibilidad en los senos Palpitaciones

"Me tomé la presión en la farmacia. 145/95. Más alta de lo que debería. Necesito hablar con el médico sobre ajustar mis medicamentos."

## 23 DE MARZO DE 2026

Bolita Sensibilidad en los senos

"Sigue creciendo creo. Difícil saberlo. Me la reviso demasiado."

## 30 DE MARZO DE 2026

Bolita Sensibilidad en los senos Palpitaciones

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

## 1 DE ABRIL DE 2026

Bolita Sensibilidad en los senos

"La bolita es del tamaño de una nuez. Esto no va a desaparecer solo."

## 9 DE ABRIL DE 2026

Bolita Sensibilidad en los senos

"Sigo convencida de que tengo una bolita 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 senos

Acidez

**22 DE ENERO DE 2026**

Bochorno

Cambios de humor

*"Dos bochornos hoy. Me pregunto si está empezando la perimenopausia."*

**8 DE FEBRERO DE 2026**

Fatiga

Bolita

*"Sigo preocupada por la bolita. Trato de mantenerme calmada. Comiendo demasiado."*

**21 DE FEBRERO DE 2026**

Cambios en la piel

*"Noté un sarpullido en el brazo izquierdo. Rojo y con comezón. No sé si es por dejar las pastillas."*

**8 DE MARZO DE 2026**

Cambios en la piel

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

**17 DE MARZO DE 2026**

Bochorno

**21 DE MARZO DE 2026**

Cambios en la piel

Bochorno

*"El sarpullido empeora. También se lo voy a preguntar al médico."*

**27 DE MARZO DE 2026**

Sudoración nocturna

Bochorno

Cambios urinarios

Cambios de humor

**2 DE ABRIL DE 2026**

Fatiga

Bolita

Sensibilidad en los senos

**8 DE ABRIL DE 2026**

Fatiga

Cólicos

Dolor de cabeza

Náuseas

"Cansada e irritada. Todo me pesa hoy."

## PREGUNTAS PARA MI MÉDICO

### PREGUNTAS DE LA PACIENTE PARA ESTA CITA

9 DE FEBRERO DE 2026

Sensibilidad en los senos

"Creo que hay otra bolita en el otro seno, el derecho. O me lo estoy imaginando."

11 DE MARZO DE 2026

"¿Es normal que los pies se pongan morados? Los míos se veían raros esta mañana."

13 DE MARZO DE 2026

Bochorno

Sudoración nocturna

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 PROM.

### DESGLOSE DE ACTIVIDAD

Caminata 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 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 Bolita, el ánimo Ansiosa apareció el 100% de las veces (14 de 14 días).

En los días en que se registró Sensibilidad en los senos, 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% ● Sudoración nocturna 9%

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

## RESUMEN GENERAL

**54**

DÍAS REGISTRADOS

**26**

ENTRADAS MARCADAS

**40**

ENTRADAS DEL DIARIO

**13**

DEBE DISCUTIR

### DESGLOSE DE CALIDAD DEL DÍA



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

ESTADO DE ÁNIMO MÁS FRECUENTE

**Tranquila**

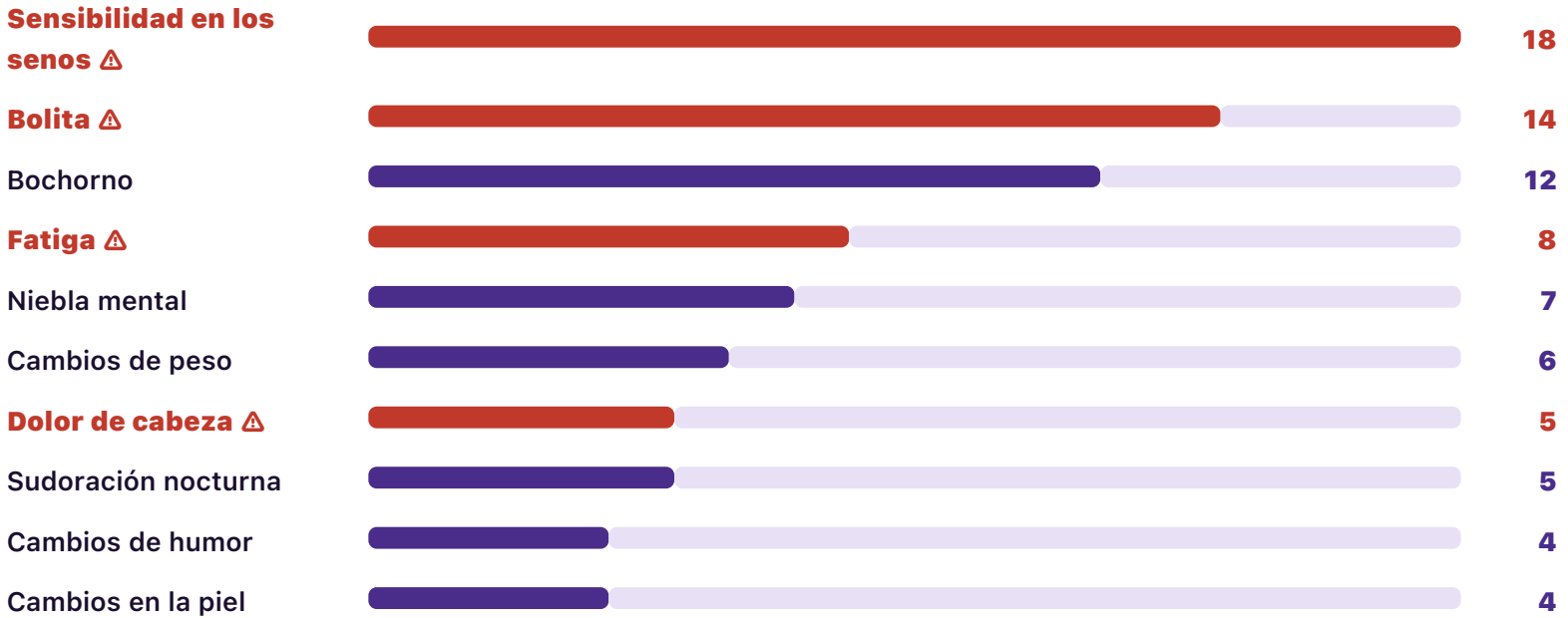
Registrado 18 veces

ENERGÍA MÁS FRECUENTE

**Baja**

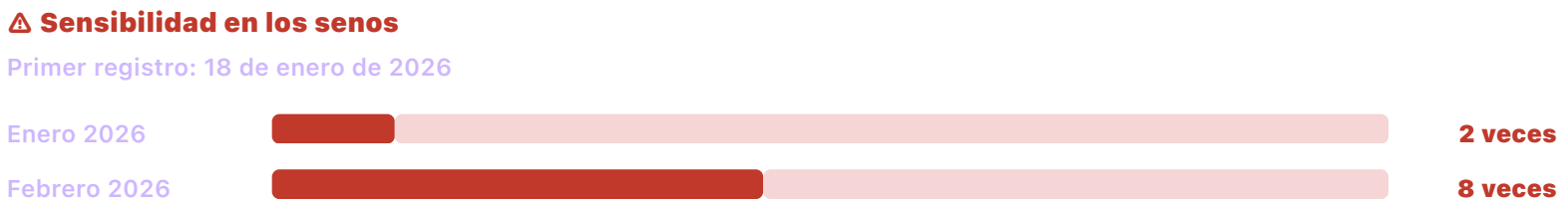
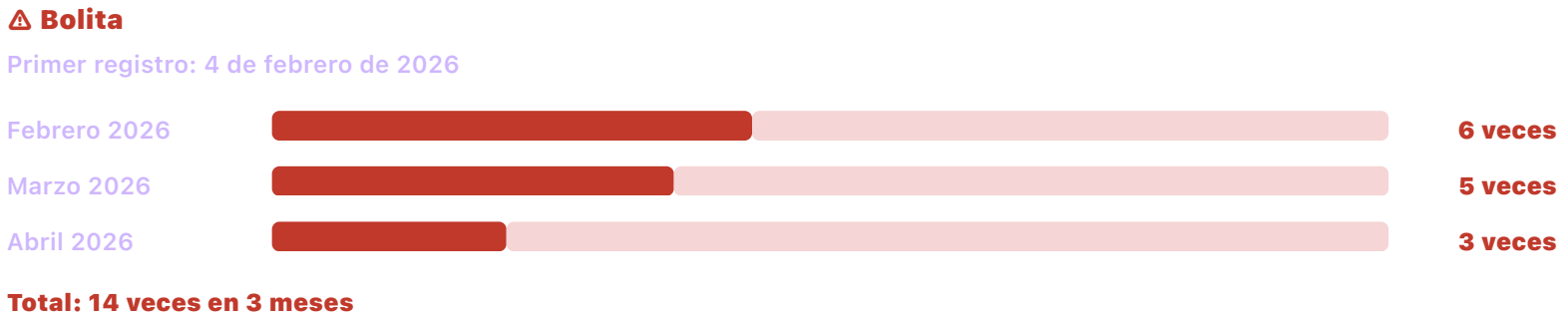
Registrado 27 veces

**FRECUENCIA DE SÍNTOMAS**



**LÍNEA DE TIEMPO DE SÍNTOMAS MARCADOS**

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





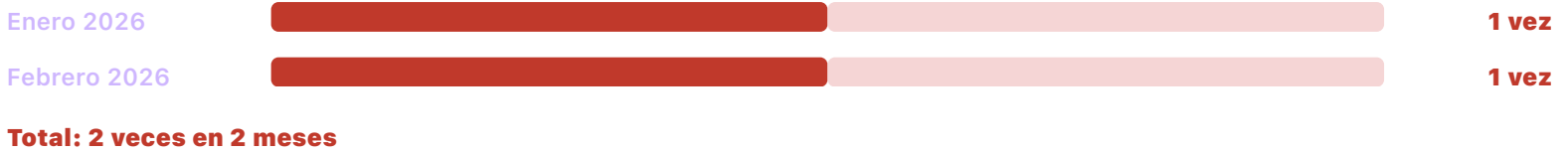
### ⚠ Fatiga

Primer registro: 6 de febrero de 2026



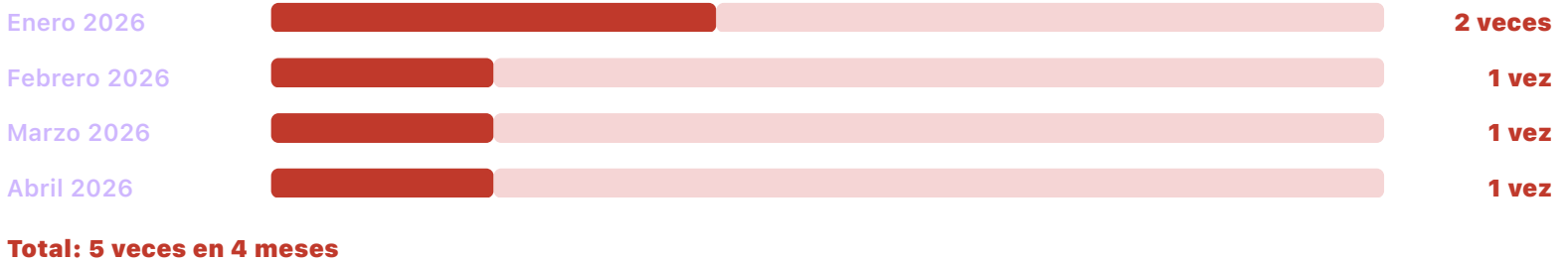
### ⚠ Acidez

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 senos + Bolita	24% de días registrados (13x)
Bochorno + Sudoración nocturna	9% de días registrados (5x)
Bochorno + Cambios de humor	7% de días registrados (4x)
Fatiga + Bolita	7% de días registrados (4x)
Sensibilidad en los senos + Fatiga	6% de días registrados (3x)

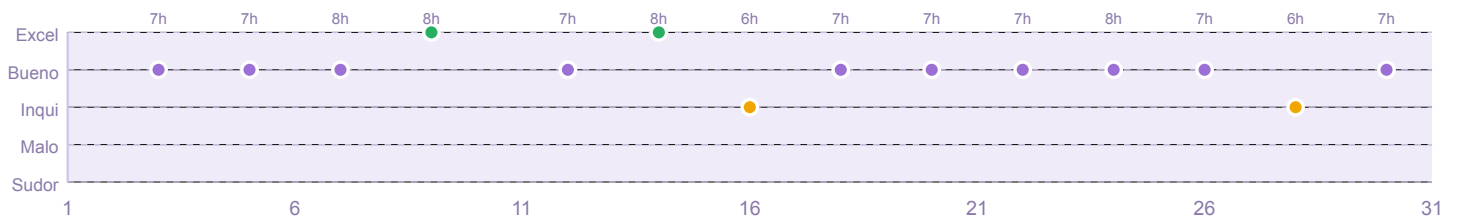
## ÁNIMO Y ENERGÍA POR MES

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

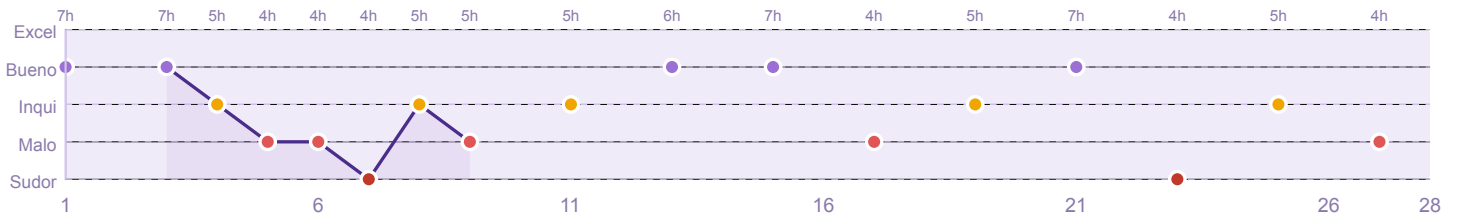
## CALIDAD DEL SUEÑO POR MES

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

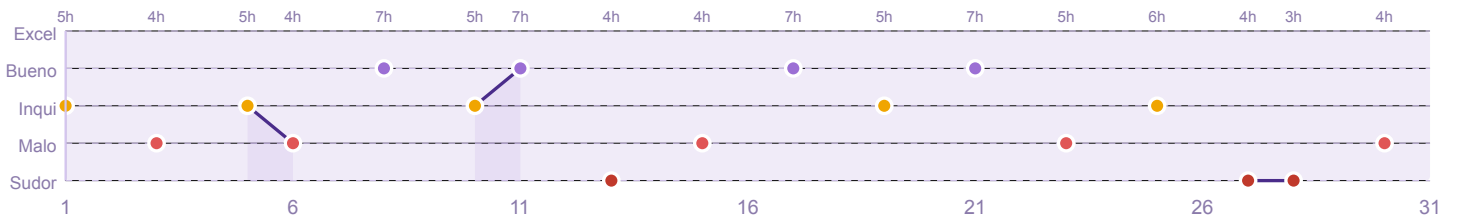
### ENERO 2026 — PROM. 7.1 HRS (14 NOCHES REGISTRADAS)



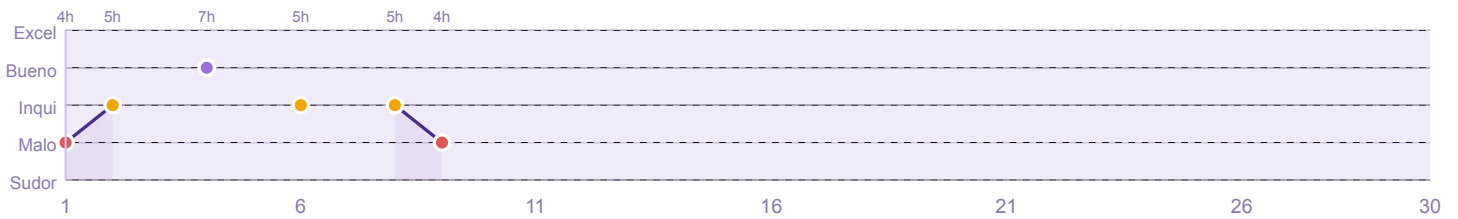
### FEBRERO 2026 — PROM. 5.2 HRS (17 NOCHES REGISTRADAS)



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



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



● Excelente ● Bueno ● Inquieto ● Malo ● Sudoración nocturna

**VIDASONA**

Generado el 17 de abril de 2026

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