**Conversación de Chat Bot para el seguimiento de un ciclo menstrual. (de primera instancia usaré el pronombre ella, pero al inicio podría preguntarse que pronombre prefiere el usuario el/ella/elle)**

Primera vez que se use:

Robot: ¿Cuál es tu nombre?

Usuario: Mayte (remmember)

**Robot: ¿En estos momentos estás Menstruando?**

**Caso 1**

**Usuario: Si**

Robot: ¿Cuántos días dura tu periodo?

Usuario: 3 (remmember)

Robot: Indica el número de día de tu menstruación.

Usuario: 1

(contadores de días con alarma en Python)

Robot: ¿Cuál es el método que utilizas para protegerte en tu periodo?

1. Toalla desechable

2. Toalla ecológica

3. Copa menstrual

4. Tampón

Usuario: 3

Robot: ¿Cómo es tu flujo?

1. Abundante.

2. Medio

3. Con pérdidas.

Usuario: 1

Robot: Debido a tu flujo, deberás revisar cada 4 o 6 horas la copa, ¿cuántas horas llevas en este momento usándola?

Usuario: 1 hora.

(alerta de cambio de método de protección en Python.)

Robot: dentro de 3 Horas te llegará un recordatorio, si no rectificas que te cambiaste, el recordatorio se repetirá cada dos horas.

(misma alerta de cambio en pyhton)

Robot: ¿Tienes alguna molestia?, indica cual. (cólicos, dolor de espalda baja, náuseas, dolor de pechos, diarrea, dolor de cabeza)

Usuario: cólicos/dolor en espalda baja.

Robot: aquí están algunas recomendaciones que puedes usar para disminuir el dolor:

(Hay que guardar los datos en una hoja de Excel como el “sé algunas cosas” de el chatbot)

(Preguntar sobre los medicamentos al DR.)

1. Utiliza una compresa caliente en la parte baja del abdomen; Las temperaturas mayores a 40º activan los receptores internos que bloquean el dolor.
2. Tomar té CALIENTE de manzanilla o lavanda para las molestias.
3. Tomar té CALIENTE de orégano para disminuir la hinchazón.
4. Tomar té CALIENTE de canela para ayudar a la circulación.
5. Tomar té CALIENTE de jengibre con cúrcuma y limón, para la hinchazón y para una mejor digestión.

Para conocer más del porque el calor ayuda a aliviar los cólicos/calambres uterinos, puedes visitar la siguiente pagina: <https://ilovecyclo.com/blog/calor-dolor-menstrual/>

**Caso2- Usuario: no**

Robot: ¿Tienes un registro de cuantos días duró tu ciclo en los últimos 4 ciclos y la fecha exacta en la que empezó el ultimo? (todo se tiene que guardar y no volver a preguntar)

//dos casos, si y no.

//caso 1

**Usuario: Si**

Robot: indícalos la duración de tus ciclos usando comas, esto servirá para mandarte un recordatorio cuando tu ciclo podría estar próximo a comenzar.

Usuario: 28,30,35,28

(programa en Python que guarde en un Excel/base de datos que guarde los días)

Robot: indica la fecha del inicio de tu último periodo de la siguiente forma: DD/MM/AAA

Usuario: 11/03/2021

(Programa que cuente los días para mandar una alerta en Python)

Robot: Gracias por la información, en cuanto inicie tu periodo puedes registrarlo para llevar un mejor control/seguimiento

//caso 2

**Usuario: no.**

Robot: sé algunas cosas, el origen de la palabra menstruación, las fases del ciclo menstrual, ¿Qué es la ovulación?, que es la endometriosis, qué es el síndrome pre menstrual,….

Usuario: origen de la palabra menstruación.

**Después de usarlo una vez, las demás ocasiones:**

Robot: ¿En estos momentos estás Menstruando?

//Caso 1

Usuario: Si

Robot: ¿Cuántos días dura tu periodo?

Usuario: 3 (remmember)

Robot: Indica el número de día de tu menstruación.

Usuario: 1

(contadores de días con alarma en Python)

Robot: ¿Cuál es el método que utilizas para protegerte en tu periodo?

1. Toalla desechable

2. Toalla ecológica

3. Copa menstrual

4. Tampón

Usuario: 3

Robot: ¿Cómo es tu flujo?

1. Abundante.

2. Medio

3. Con pérdidas.

Usuario: 1

Robot: Debido a tu flujo, deberás revisar cada 4 o 6 horas la copa, ¿cuántas horas llevas en este momento usándola?

Usuario: 1 hora.

(alerta de cambio de método de protección en Python.)

Robot: dentro de 3 Horas te llegará un recordatorio, si no rectificas que te cambiaste, el recordatorio se repetirá cada dos horas.

(misma alerta de cambio en pyhton)

Robot: ¿Tienes alguna molestia?, indica cual. (cólicos, dolor de espalda baja, náuseas, dolor de pechos, diarrea, dolor de cabeza)

Usuario: cólicos/dolor en espalda baja.

Robot: aquí están algunas recomendaciones que puedes usar para disminuir el dolor:

(Hay que guardar los datos en una hoja de Excel como el “sé algunas cosas” de el chatbot)

(Preguntar sobre los medicamentos al DR.)

1. Utiliza una compresa caliente en la parte baja del abdomen; Las temperaturas mayores a 40º activan los receptores internos que bloquean el dolor.
2. Tomar té CALIENTE de manzanilla o lavanda para las molestias.
3. Tomar té CALIENTE de orégano para disminuir la hinchazón.
4. Tomar té CALIENTE de canela para ayudar a la circulación.
5. Tomar té CALIENTE de jengibre con cúrcuma y limón, para la hinchazón y para una mejor digestión.

Para conocer más del porque el calor ayuda a aliviar los cólicos/calambres uterinos, puedes visitar la siguiente página: <https://ilovecyclo.com/blog/calor-dolor-menstrual/>

Robot: Recuerda mantenerte hidratada, hacer un poco de actividad física y no comer irritantes para poder evitar ciertos dolores.

Robot: ¿tienes alguna duda sobre otros métodos para protegerte en tu periodo? o quieres agregar cosas a tu seguimiento cómo: ¿Estrés, relaciones sexuales sin protección o algún método anticonceptivo hormonal que empezaste a usar?

**Usuario: no.**

Robot: ¿tienes alguna duda sobre la menstruación en general? o quieres agregar cosas a tu seguimiento cómo: ¿Estrés, relaciones sexuales sin protección o algún método anticonceptivo hormonal que empezaste a usar?

//caso 1

Usuario: dudas.

Robot: sé algunas cosas, el origen de la palabra menstruación, las fases del ciclo menstrual, ¿Qué es la ovulación?, que es la endometriosis, qué es el síndrome pre menstrual, info sobre métodos para protegerte, estrés, info sobre métodos anticonceptivos hormonales…

Usuario: origen de la palabra menstruación.

//caso 2.

Usuario: agregar cosas al seguimiento.

(Python para atrasar o adelantar el periodo dependiendo de lo que ponga)(puede ser que no).

//aún falta investigación previa, ya que el estrés puede afectar el ciclo atrasando el periodo de 2 a 5 días, los anticonceptivos quitar por completo el periodo y las relaciones sexuales un posible embarazo.

Nota: alarma diaria desde donde calculó que le llegaría la menstruación hasta el día que diga que le llegó.

Referencias:

1. 100 preguntas sobre sexualidad adolescente, (2016) gobierno de Santiago, chile. <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/100-Preguntas-Sobre-Sexualidad-Adolescente.pdf>
2. Calor para reducir el calor menstrual. <https://ilovecyclo.com/blog/calor-dolor-menstrual/>
3. Estrés y ansiedad en la menstruación. <https://ilovecyclo.com/blog/estres-ansiedad-menstruacion/>