# CaVeSal Mujer

Acompañándote en cada etapa de tu vida · Manual y tutorial

## Español

Un recorrido corto por todo lo que podés hacer en la app.

### 1. Elegí tu etapa

En Inicio marcá si estás en la adolescencia, la edad fértil, el climaterio o la posmenopausia. Todo el contenido se ajusta a vos.

### 2. Buscá por eje temático

Tocá la lupita en Inicio y escribí un tema o elegí uno con un toque: Anticonceptivos, SOP, Climaterio, Piel y cabello, GLP-1 y peso y más. Los resultados aparecen ordenados en Guías, Biblioteca y Preguntas frecuentes. Si querés una orientación sobre tu caso, te recomendamos Premium Plus para conversar con CaVeSal IA.

### 3. Leé las guías de salud femenina

Guías claras sobre anticoncepción, ciclo, climaterio, piel, circulación, cabello, sueño, movimiento y alimentación. Al pie de cada guía, la pestaña «¿De dónde sacamos esto?» muestra las fuentes científicas.

### 4. Explorá el Atlas CaVeSal

70 láminas ilustradas para entender tu cuerpo: útero, ovarios, SOP, miomas, mamas (BI-RADS), progestinas, embarazo y parto, y más. Tocá los puntos de cada lámina para leer la explicación, cambiá el idioma ES/PT/EN y llevá tus dudas a la consulta.

### 5. Calculá tu IMC

Escribí tu peso y tu altura. Vas a ver tu categoría, tu rango saludable y podés guardar el resultado para el informe.

### 6. Marcá tus síntomas

En la misma pantalla marcá cólicos, sangrado abundante, sofocos, insomnio o dolor articular. Con eso adaptamos los ejercicios sugeridos.

### 7. Generá tu plan semanal

Tocá «Generar mi plan semanal sugerido» y vas a tener horarios de comida y ejercicios por día, listos para marcar.

### 8. Cargá la rutina de tu entrenador

En Mi bienestar podés subir un archivo .txt o .csv con tu rutina: una línea por día y el checklist se arma solo. También aceptamos PDF y Word de tu nutricionista.

### 9. Anotá exámenes y medicamentos

Guardá tus análisis, lo que estás tomando y tus tratamientos en curso. Con un toque descargás el PDF para tu nutricionista o tu entrenador.

### 10. Anotá cómo venís y mirá tus cambios

En Mi bienestar guardás tu evaluación: energía, ánimo, descanso, molestias y movimiento. Queda en tu historial privado y un gráfico simple te muestra cómo cambia

semana a semana. Podés activar un recordatorio opcional para completarla cada semana, cada 15 días o una vez por mes.

## 11. Calculá calorías, con criterio

Elegí el alimento y los gramos para ver una estimación. Es un cálculo aproximado: cambia según la variedad, el corte y la cocción. Sirve para mirar la calidad del plato; tus porciones las define tu nutricionista.

## 12. Compartí con tu médico

Revisá tu ficha antes de enviarla y elegí cómo compartirla: PDF, Word, WhatsApp o su Historia Clínica.

## 13. Conversá con CaVeSal IA

Preguntá lo que quieras en tu idioma. Te responde con orientación general y te dice cuándo conviene consultar.

## 14. Invitá a tus amigas y sumá días Premium

Compartí tu enlace o QR por WhatsApp, Instagram, Telegram o correo. Cada amiga nueva que crea su cuenta y confirma que la invitaste te suma 1 día Premium, sin tope. Valorar la app con estrellas suma otro día y dejar un comentario, uno más. Si tu amiga está embarazada, elegí CaVeSal Mamá: el día igual se suma en tu cuenta de Mujer. Cuando una amiga confirma, ves un aviso privado en Inicio. No incluye CaVeSal IA.

# Português

Um percurso curto por tudo o que você pode fazer no aplicativo.

## 1. Escolha sua fase

Na tela inicial, marque se você está na adolescência, na idade fértil, no climatério ou na pós-menopausa. Todo o conteúdo se adapta a você.

## 2. Pesquise por eixo temático

Toque na lupa no início e digite um tema ou escolha um com um toque: Anticoncepcionais, SOP, Climatério, Pele e cabelo, GLP-1 e peso e mais. Os resultados aparecem organizados em Guias, Biblioteca e Perguntas frequentes. Se quiser uma orientação sobre o seu caso, recomendamos o Premium Plus para conversar com a CaVeSal IA.

## 3. Leia os guias de saúde feminina

Guias claros sobre anticoncepção, ciclo, climatério, pele, circulação, cabelo, sono, movimento e alimentação. No fim de cada guia, a aba «De onde tiramos isso?» mostra as fontes científicas.

## 4. Explore o Atlas CaVeSal

70 lâminas ilustradas para entender seu corpo: útero, ovários, SOP, miomas, mamas (BI-RADS), progestinas, gravidez e parto, e mais. Toque nos pontos de cada lâmina para ler a explicação, mude o idioma ES/PT/EN e leve suas dúvidas à consulta.

## 5. Calcule seu IMC

Digite seu peso e sua altura. Você verá sua categoria, sua faixa saudável e pode salvar o resultado para o relatório.

## 6. Marque seus sintomas

Na mesma tela, marque cólicas, sangramento intenso, ondas de calor, insônia ou dor nas articulações. Com isso adaptamos os exercícios sugeridos.

## 7. Gere seu plano semanal

Toque em «Gerar meu plano semanal sugerido» e você terá horários de refeição e exercícios por dia, prontos para marcar.

## 8. Carregue a rotina do seu treinador

Em Meu bem-estar você pode enviar um arquivo .txt ou .csv com sua rotina: uma linha por dia e a lista se monta sozinha. Também aceitamos PDF e Word da sua nutricionista.

## 9. Anote exames e medicamentos

Salve seus exames, o que você está tomando e seus tratamentos em andamento. Com um toque você baixa o PDF para sua nutricionista ou seu treinador.

## 10. Registre como você está e veja suas mudanças

Em Meu bem-estar você salva sua avaliação: energia, humor, descanso, incômodos e movimento. Fica no seu histórico privado e um gráfico simples mostra como muda semana a semana. Você pode ativar um lembrete opcional para preenchê-la toda semana, a cada 15 dias ou uma vez por mês.

## 11. Calcule calorias, com critério

Escolha o alimento e os gramas para ver uma estimativa. É um cálculo aproximado: muda conforme a variedade, o corte e o preparo. Serve para olhar a qualidade do prato; suas porções quem define é a sua nutricionista.

## 12. Compartilhe com seu médico

Revise sua ficha antes de enviar e escolha como compartilhá-la: PDF, Word, WhatsApp ou o prontuário dele.

## 13. Converse com a CaVeSal IA

Pergunte o que quiser no seu idioma. Ela responde com orientação geral e diz quando vale a pena consultar.

O CaVeSal Mujer informa, organiza e conecta você ao seu médico. Não diagnostica nem substitui a consulta profissional. · https://mujer.cavesal.app

## 14. Convide suas amigas e ganhe dias Premium

Compartilhe seu link ou QR por WhatsApp, Instagram, Telegram ou e-mail. Cada nova amiga que cria a conta e confirma que você a convidou soma 1 dia Premium para você, sem limite. Avaliar o app com estrelas soma mais um dia, e deixar um comentário, mais outro. Se sua amiga estiver grávida, escolha o CaVeSal Mamá: o dia também é somado na sua conta do Mujer. Quando uma amiga confirma, você vê um aviso privado no Início. Não inclui a CaVeSal IA.

# English

A short walkthrough of everything you can do in the app.

## 1. Choose your stage

On the home screen, pick whether you are in adolescence, fertile years, perimenopause or postmenopause. All content adapts to you.

## 2. Search by topic

Tap the magnifying glass on the home screen and type a topic or pick one with a tap: Contraception, PCOS, Menopause, Skin and hair, GLP-1 and weight and more. Results are grouped into Guides, Library and FAQ. For guidance on your own case, we recommend Premium Plus to chat with CaVeSal IA.

## 3. Read the women's health guides

Clear guides on contraception, cycles, menopause, skin, circulation, hair, sleep, movement and nutrition. At the end of each guide, the «Where does this come from?» tab shows the scientific sources.

## 4. Explore the CaVeSal Atlas

70 illustrated plates to understand your body: uterus, ovaries, PCOS, fibroids, breasts (BI-RADS), progestins, pregnancy and birth, and more. Tap the points on each plate to read the explanation, switch language ES/PT/EN and bring your questions to your appointment.

## 5. Calculate your BMI

Enter your weight and height. You will see your category, your healthy range, and you can save the result for your report.

## 6. Mark your symptoms

On the same screen, mark cramps, heavy bleeding, hot flashes, insomnia or joint pain. We adapt the suggested exercises accordingly.

## 7. Generate your weekly plan

Tap «Generate my suggested weekly plan» and you will get meal times and exercises for each day, ready to check off.

## 8. Upload your trainer's routine

In My wellbeing you can upload a .txt or .csv file with your routine: one line per day and the checklist builds itself. We also accept PDF and Word files from your dietitian.

## 9. Record tests and medicines

Save your lab results, what you are taking and your ongoing treatments. One tap downloads the PDF for your dietitian or trainer.

## 10. Record how you feel and see your changes

In My wellbeing you save your check-in: energy, mood, rest, discomfort and movement. It stays in your private history and a simple chart shows how it changes week by week. You can turn on an optional reminder to fill it in weekly, every two weeks or monthly.

## 11. Estimate calories, with judgement

Pick the food and the grams to see an estimate. It is an approximate figure: it changes with the variety, the cut and how it is cooked. Use it to look at the quality of your plate; your dietitian sets your portions.

## 12. Share with your doctor

Review your summary before sending it and choose how to share it: PDF, Word, WhatsApp or their medical record.

## 13. Chat with CaVeSal IA

Ask anything in your language. It answers with general guidance and tells you when it is best to see a professional.

CaVeSal Mujer informs, organizes and connects you with your doctor. It does not diagnose or replace professional care. · https://mujer.cavesal.app

## 14. Invite your friends and earn Premium days

Share your link or QR code via WhatsApp, Instagram, Telegram or email. Each new friend who creates an account and confirms you invited her adds 1 Premium day for you, with no limit. Rating the app with stars adds another day, and leaving a comment adds one more. If your friend is pregnant, choose CaVeSal Mamá: the day is still added to your Mujer account. When a friend confirms, you'll see a private notification on Home. CaVeSal IA is not included.

# Propiedad intelectual de CaVeSal®

© 2025–2026 CaVeSal® · Dr. Carlos Marcelo Vera Salerno · Maternal Fetal Intelligence. Todos los derechos reservados.

El software, el diseño, la interfaz, los textos, los gráficos, las ilustraciones y la lógica original de esta aplicación son propiedad del Dr. Carlos Marcelo Vera Salerno y forman parte del Ecosistema CaVeSal® (Maternal Fetal Intelligence). Están protegidos por la Ley N.º 1328/1998 de Paraguay, de Derecho de Autor y Derechos Conexos, y los tratados internacionales aplicables, incluido el Convenio de Berna. CaVeSal® es una marca registrada.

Salvo las excepciones y los derechos reconocidos por la legislación aplicable, queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, divulgar, modificar, descompilar, realizar ingeniería inversa o crear obras derivadas de esta aplicación o de sus componentes protegidos, total o parcialmente, sin autorización previa y por escrito del titular. Cualquier uso no autorizado podrá dar lugar a las acciones legales correspondientes.

Esta protección no limita tu derecho a exportar y compartir tus propios datos, registros e informes con tu profesional o con quienes vos elijas, mediante las funciones de la App. Las fuentes científicas y los componentes de terceros conservan sus respectivos derechos y licencias; no se reivindica exclusividad sobre conocimientos médicos, hechos ni ideas.

# Propriedade intelectual do CaVeSal®

© 2025–2026 CaVeSal® · Dr. Carlos Marcelo Vera Salerno · Maternal Fetal Intelligence. Todos os direitos reservados.

O software, o design, a interface, os textos, os gráficos, as ilustrações e a lógica original deste aplicativo são propriedade do Dr. Carlos Marcelo Vera Salerno e fazem parte do Ecossistema CaVeSal® (Maternal Fetal Intelligence). Estão protegidos pela Lei N.º 1328/1998 do Paraguai, de Direito Autoral e Direitos Conexos, e pelos tratados internacionais aplicáveis, incluindo a Convenção de Berna. CaVeSal® é uma marca registrada.

Salvo as exceções e os direitos reconhecidos pela legislação aplicável, é proibido copiar, reproduzir, distribuir, divulgar, modificar, descompilar, fazer engenharia reversa ou criar obras derivadas deste aplicativo ou de seus componentes protegidos, total ou parcialmente, sem autorização prévia e por escrito do titular. Qualquer uso não autorizado poderá dar lugar às ações legais correspondentes.

Esta proteção não limita o seu direito de exportar e compartilhar seus próprios dados, registros e relatórios com seu profissional ou com quem você escolher, por meio das funções do App. As fontes científicas e os componentes de terceiros mantêm seus respectivos direitos e licenças; não se reivindica exclusividade sobre conhecimentos médicos, fatos ou ideias.

# CaVeSal® intellectual property

© 2025–2026 CaVeSal® · Dr. Carlos Marcelo Vera Salerno · Maternal Fetal Intelligence. All rights reserved.

The software, design, interface, texts, graphics, illustrations and original logic of this application are the property of Dr. Carlos Marcelo Vera Salerno and are part of the CaVeSal® Ecosystem (Maternal Fetal Intelligence). They are protected by Paraguay's Law No. 1328/1998 on Copyright and Related Rights and by the applicable international treaties, including the Berne Convention. CaVeSal® is a registered trademark.

Except for the exceptions and rights recognized by applicable law, it is forbidden to copy, reproduce, distribute, disclose, modify, decompile, reverse engineer or create derivative works from this application or its protected components, in whole or in part, without the prior written authorization of the owner. Any unauthorized use may give rise to the corresponding legal actions.

This protection does not limit your right to export and share your own data, records and reports with your health professional or with anyone you choose, through the App's features. Scientific sources and third-party components retain their respective rights and licenses; no exclusivity is claimed over medical knowledge, facts or ideas.