# TE CUIDO

Tu salud en tus manos · Control de glucemia y salud cardiovascular

# A · CONOCÉ EL PROYECTO

Una ayuda cotidiana para registrar datos, reconocer cambios y conversar mejor con el equipo de salud.

## OBJETIVO

Facilitar el registro de glucemia, presión arterial, pulso, caminatas y actividades. El celular puede ayudar a no depender solo de la memoria y reunir datos para revisarlos después.

## MISIÓN

Ofrecer una herramienta sencilla y cercana para que las personas con diabetes o que cuidan su salud cardiovascular puedan llevar un registro más ordenado, con apoyo de la tecnología y de profesionales de salud.

## VISIÓN

Ser una ayuda confiable para el autocuidado y para compartir información clara entre pacientes, familias y profesionales, respetando la privacidad y las necesidades de cada persona.

## ¿CÓMO FUNCIONA?

La persona registra sus mediciones y actividades. La app organiza los datos en el historial. En la futura versión móvil se buscará automatizar ciertos registros mediante GPS y sensores compatibles, siempre con permiso del usuario.

## UNA APP CON MUCHOS BENEFICIOS

Más orden: los datos reunidos en un mismo lugar.
Más constancia: ayuda a registrar sin depender tanto de la memoria.
Más claridad: permite revisar cambios con el tiempo.
Mejor consulta: facilita conversar con el médico con información a mano.
Más autonomía: acompaña el cuidado cotidiano, sin reemplazar al profesional.

## CADA REPOSITORIO EN DETALLE




### 1. Control de glucemia

Permite anotar el valor de glucosa, con fecha y hora, y revisar mediciones anteriores. El dato debe proceder de una medición real con glucómetro.




### 2. Presión y pulso

Guarda presión sistólica, diastólica y pulso. En el prototipo se ingresan manualmente; para medir presión hace falta un tensiómetro adecuado.




### 3. Caminata diaria

Permite sumar distancia y usar el GPS para seguir una caminata cuando está disponible y autorizado. La señal, la batería y el sistema pueden limitar el seguimiento.




### 4. Actividad y viajes

Permite seleccionar una actividad e iniciar, pausar y finalizar un registro. La automatización más amplia queda para el desarrollo futuro.




### 5. Historial y reportes

Ayuda a revisar datos guardados y resúmenes. Las opciones de exportación y copias deben comprobarse en cada versión.

**Importante: TE CUIDO ayuda a registrar y organizar información; no diagnostica ni reemplaza la consulta. El celular por sí solo no mide la presión arterial de forma fiable. Toda función automática deberá desarrollarse y probarse antes de anunciarse como disponible.**

# TE CUIDO

Tu salud en tus manos · Control de glucemia y salud cardiovascular

# B · LOS 6 PUNTOS PARA USAR TE CUIDO

Una guía visual para explicar el recorrido de uso, desde el primer ingreso hasta la consulta.




## REGISTRAR, REVISAR Y CUIDARSE

La aplicación busca que llevar un registro sea más sencillo. Estos pasos describen el uso previsto; la automatización completa pertenece a la futura versión móvil y deberá probarse.




### 1. Instalación y primer uso

Instalá la app desde una fuente oficial cuando esté publicada. Abrila, revisá los permisos y completá solo los datos que solicite.

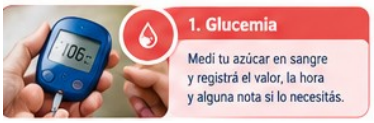
Consejo: Aceptá ubicación o sensores solo si entendés para qué se necesitan.




### 2. Iniciar y finalizar

La propuesta móvil es comenzar el seguimiento con una acción clara y finalizarlo al terminar. La app resumiría los datos que los sensores autorizados hayan podido registrar.

Consejo: Comprobá que el seguimiento comenzó y que el resumen quedó guardado.




### 3. Control de glucemia

Medite con tu glucómetro, ingresá el valor exacto, revisá fecha y hora y tocá “Guardar”. Después verificá que aparezca en el historial.

Consejo: No inventes valores ni cambies un tratamiento por una indicación automática.




### 4. Presión y pulso

Medí con un tensiómetro adecuado e ingresá sistólica, diastólica y pulso según los equipos disponibles. Revisá los números antes de guardar.

Consejo: La presión necesita un tensiómetro; el pulso automático requiere un sensor compatible.




### 5. Caminata, actividad y viajes

Elegí la actividad, iniciá el registro y finalizalo cuando corresponda. El prototipo ofrece acciones manuales y GPS; la automatización completa necesita desarrollo y pruebas.

Consejo: No manipules el celular mientras conducís.




### 6. Historial y reportes

Revisá las mediciones y actividades guardadas. Si la versión permite exportar un informe o hacer una copia, verificá su contenido y guardala en un lugar privado.

Consejo: Antes de cambiar de teléfono, comprobá que la copia pueda restaurarse.

## PARA CONSULTAR CON LOS MÉDICOS

¿Qué datos son esenciales? ¿Con qué frecuencia conviene registrarlos? ¿Cómo mostrar alertas de forma segura? ¿Qué resumen les ayudaría más durante una consulta?