# TE CUIDO

# MANUAL DE USO

Paso a paso, fácil y claro

Una guía amable para registrar tu salud, tus caminatas y tus actividades.




**La regla más importante: anotá datos reales, revisá que estén bien guardados y llevá tus registros a la consulta. Si algo no funciona, no inventes valores: anotá lo que pasó y pedí ayuda.**

Esta guía explica el prototipo consultado. Algunas acciones automáticas se proponen para la futura app nativa o híbrida y todavía requieren desarrollo y pruebas.

# 1. Antes de empezar

- Tené el celular con batería suficiente y bloqueá la pantalla con tu clave habitual.
- Usá un glucómetro para medir glucosa y un tensiómetro validado para la presión arterial.
- Si vas a usar GPS, activá la ubicación y concedé permiso solo si entendés para qué se necesita.
- Mantené tus datos personales protegidos. No compartas capturas o informes con personas que no sean de confianza.
- Si cambiás de teléfono o reinstalás la app, verificá primero cómo hacer una copia y restaurarla; no des por hecho que los datos se transfieren solos.

## La idea de TE CUIDO

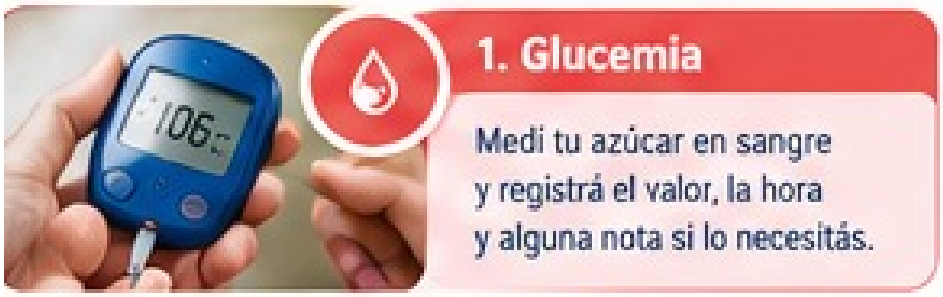
Que registrar sea más fácil que olvidarse. La app organiza datos que vos o tus dispositivos ingresan; después podés revisar el historial y conversar con tu profesional de salud.

# 2. Pantalla principal: ¿cómo estoy hoy?

Esta zona sirve como una mirada rápida a los datos que la aplicación tiene registrados. Revisá la fecha, las unidades y si el valor corresponde a vos. Un resumen ayuda a ordenar la información, pero no reemplaza la interpretación de un profesional.

**Si ves un espacio vacío, puede significar que todavía no cargaste datos. Si ves un valor inesperado, comprobá la medición original y volvé a registrar solo si repetiste la medición.**

# 3. Control de glucemia




## ¿Para qué sirve?

Para guardar los valores de glucosa en sangre y poder revisar cómo vienen cambiando con el tiempo. El valor debe salir de una medición real hecha con el equipo indicado por tu equipo de salud.

## Cómo usarlo

- Medite la glucosa siguiendo las indicaciones que te dieron.
- Entrá a “Control de glucemia” y escribí el número exacto que muestra el equipo.
- Comprobá la fecha y la hora; agregá una nota si la pantalla ofrece esa opción y te resulta útil (por ejemplo, ayuno o después de comer, si tu equipo de salud te pidió distinguirlo).
- Tocá “Guardar” y fijate que el registro aparezca en el historial.
- Si te equivocaste al escribir, corregilo según las opciones disponibles; no cambies una medición real para que parezca normal.

## Recordá

**Los objetivos de glucosa son personales. No ajustes medicación ni dosis por un mensaje de la app sin seguir el plan acordado con tu equipo de salud.**

# 4. Presión y pulso




## ¿Qué vas a encontrar?

En la versión consultada aparecen tres campos: sistólica (la presión “alta”), diastólica (la “baja”) y pulso (latidos por minuto). Actualmente se completan manualmente.

## Cómo registrar

- Medí la presión con un tensiómetro adecuado, siguiendo las instrucciones de uso y las recomendaciones de tu profesional.
- Ingresá el número sistólico y el diastólico tal como aparecen en el aparato.
- Si tenés el pulso medido por un equipo confiable, ingresalo en el campo correspondiente.
- Revisá los números antes de tocar “Guardar Presión” y confirmá que aparezcan en el historial.

## Muy importante

**El celular por sí solo no mide la presión arterial de forma fiable. Para una futura lectura automática hará falta integrar un tensiómetro compatible y validado. El pulso automático también requiere un sensor compatible, como un reloj o dispositivo de salud.**

# 5. Caminata diaria




## ¿Para qué sirve?

Para llevar una cuenta de los metros caminados y, en la versión consultada, permitir iniciar y detener el seguimiento GPS. El GPS estima el recorrido; no mide por sí mismo el estado médico ni reemplaza una indicación de actividad física.

## Cómo usar el registro manual

- Si conocés la distancia recorrida, ingresá los metros en el campo correspondiente.
- Tocá “Sumar metros” y revisá que la distancia se haya agregado correctamente.

## Cómo usar el GPS disponible

- Antes de salir, elegí “Iniciar caminata GPS” si esa opción está disponible.
- Dale permiso de ubicación cuando el teléfono lo solicite y mantené el celular contigo.
- Al terminar, tocá “Detener GPS” y revisá el resultado guardado.

## Tené presente

**El GPS puede perder señal o detenerse si el sistema limita la actividad en segundo plano. La futura versión nativa deberá probarse con pantalla bloqueada y con distintos modelos de teléfono antes de prometer seguimiento automático continuo.**

# 6. Registro de actividad y viajes




## ¿Qué registra?

El prototipo permite elegir entre caminata, correr, bicicleta, moto o automóvil, y usar un temporizador con inicio, pausa y finalización. Sirve para anotar duración y tipo de movimiento; el registro de viajes con ubicación debe usarse con permiso y cuidado de la privacidad.

## Paso a paso

- Elegí la actividad correcta antes de comenzar.
- Tocá “Iniciar” cuando empieces.
- Usá “Pausar” si necesitás detener el conteo y reanudalo cuando corresponda.
- Al terminar, tocá “Finalizar y Guardar” y comprobá la hora y duración.
- Para viajes en moto o auto, no manipules el celular mientras conducís. Configurá lo necesario antes de salir y detenete en un lugar seguro si necesitás tocar la pantalla.

## Para la versión futura

**Se propone simplificarlo con un inicio y cierre claros, y automatizar solo lo que el teléfono o un sensor pueda detectar de manera fiable. La detección automática de actividad puede confundirse; el usuario debe poder revisar y corregir el registro.**

# 7. Historial, resúmenes y copias




El historial te ayuda a encontrar registros anteriores. La versión consultada incluye opciones de exportación y copia de seguridad; los nombres y el contenido exacto pueden variar entre versiones.

- Abrí el historial y revisá la fecha y el tipo de dato.
- Si usás “Exportar resumen”, comprobá qué información incluye antes de enviarlo.
- Usá “Copia de seguridad” según las instrucciones de la versión que tengas; guardá la copia en un lugar privado.
- Antes de cambiar o reparar el teléfono, confirmá que la copia exista y que se pueda restaurar.

# 8. Objetivos personales y datos

La configuración puede incluir datos básicos y objetivos. Completá solo información correcta y consultá con tu profesional qué metas son apropiadas para vos. No uses objetivos genéricos como si fueran una indicación médica personalizada.

# 9. Contacto SOS y aviso de desvanecimiento

**La versión consultada incluye configuración de un contacto SOS y una alerta de posible desvanecimiento. Antes de confiar en estas funciones, comprobá cómo se activan, qué contacto reciben el aviso, qué ocurre si no hay señal y si el teléfono necesita permisos o conexión. No son un servicio de emergencia garantizado ni sustituyen llamar a los servicios locales de emergencia.**

# 10. ¿Qué hará la futura app nativa o híbrida?

La propuesta es que la app pueda iniciar una sesión de seguimiento con una acción clara, usar los permisos autorizados para recopilar datos compatibles y finalizar la sesión con un resumen. Eso todavía debe construirse y validarse: no se debe presentar como una función disponible hasta que esté desarrollada y probada.

- Caminata y movimiento: sensores del teléfono, GPS y, si corresponde, reloj compatible.
- Pulso: solo desde un sensor que lo mida; no se debe inventar una lectura.
- Presión arterial: requiere un tensiómetro compatible y validado.
- Integración con plataformas de salud del teléfono: con permisos específicos y consentimiento claro.
- Modo de reparación: copias, registro de errores, recuperación y una forma segura de que el administrador mantenga la aplicación sin exponer datos de pacientes.

# 11. Si algo sale mal

- No se guarda un dato: comprobá si aparece en el historial y repetí el guardado solo después de revisar lo escrito.
- No funciona el GPS: revisá permisos de ubicación, señal, batería y si la app puede seguir activa.
- Perdiste el teléfono: protegé tus cuentas y usá la copia de seguridad disponible, si existe.
- Un valor parece raro: volvé a mirar el equipo de medición y consultá a tu profesional; no confíes en una alerta aislada.
- La app se cierra o se congela: anotá qué estabas haciendo y el modelo del teléfono, y reportalo al administrador. No compartas contraseñas ni datos de otras personas.

# 12. Antes de compartir tus registros con el médico

- Revisá que los datos sean tuyos y que las fechas sean correctas.
- Compartí solo la información necesaria, con la persona adecuada.
- Llevá también tus dudas: qué valores te preocupan, qué datos olvidás registrar y qué te gustaría que la app hiciera automáticamente.

**TE CUIDO acompaña; vos y tu equipo de salud deciden el cuidado.**