

TE CUIDO

MANUAL DE USO · PASO A PASO, FÁCIL Y CLARO

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

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

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

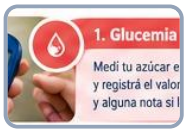
- **Batería y seguridad:** Tené el celular con batería suficiente y bloqueá la pantalla con tu clave o huella habitual.
- **Dispositivos validados:** Usá un glucómetro para medir glucosa y un tensiómetro validado para la presión arterial.
- **Permisos GPS:** Si vas a usar GPS, activá la ubicación y concedé permiso solo si entendés para qué se necesita.
- **Privacidad:** Mantené tus datos personales protegidos. No compartas capturas o informes con personas que no sean de confianza.
- **Copias de seguridad:** 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 y consolidada** a los datos que la aplicación tiene registrados en el día. Revisá siempre la fecha, las unidades de medida y si el valor corresponde a tu persona. Un resumen ayuda a ordenar la información, pero nunca reemplaza la interpretación de un profesional de la salud.

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 con tu equipo de control.



3. Control de glucemia

Medí tu azúcar en sangre y registrá el valor, la hora y notas.

¿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 técnicas y médicas que te dieron.
- Entrá a **"Control de glucemia"** y escribí el número exacto que muestra el equipo (mg/dL).
- Comprobá la fecha y la hora; agregá una nota si la pantalla ofrece esa opción y te resulta útil (por ejemplo: ayuno, antes o después de comer, según las pautas de tu médico).
- Tocá **"Guardar"** y fijate que el registro aparezca correctamente en el historial y en el gráfico evolutivo.
- Si te equivocaste al escribir, corregilo según las opciones disponibles; nunca 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 previamente con tu equipo de salud.



4. Presión y pulso

Registrá tu presión arterial y pulso para ver si están en rango.

¿QUÉ VAS A ENCONTRAR?

Aparecen tres campos principales: **sistólica** (la presión "alta"), **diastólica** (la "baja") y **pulso** (frecuencia cardíaca en latidos por minuto).

CÓMO REGISTRAR

- Medí la presión con un tensiómetro adecuado y calibrado, en reposo y siguiendo las recomendaciones médicas.
- Ingresá el número sistólico y el diastólico tal como aparecen en el aparato digital o manual.
- Si tenés el pulso medido por un equipo confiable o tensiómetro, ingresalo en el campo correspondiente.
- Revisá los números ingresados antes de tocar **"Guardar Presión"** y confirmá que se listen 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 (Bluetooth BLE). El pulso automático también requiere un sensor compatible, como un reloj o banda de salud homologada.



5. Caminata diaria

Cuenta tus pasos, kilómetros y tiempo de caminata con sensores y GPS.

¿PARA QUÉ SIRVE?

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

CÓMO USAR EL REGISTRO MANUAL Y EL GPS

- **Registro manual:** Si conocés la distancia recorrida, ingresá los metros en el campo y tocá **"Sumar metros"** o **"Guardar metros"**.
- **Inicio de GPS:** Antes de salir a caminar, elegí **"Iniciar caminata GPS"**.
- **Permisos:** Autorizá el permiso de ubicación cuando el teléfono lo solicite y llevá el celular con vos.
- **Finalización:** Al terminar la caminata, tocá **"Detener GPS"** y verificá que los metros calculados se registren en el resumen diario.

Tené presente: El GPS puede perder señal bajo techo o detenerse si el sistema operativo del teléfono limita la actividad en segundo plano para ahorrar batería. La versión nativa se probará con pantalla bloqueada en distintos modelos de teléfono.



6. Registro de actividad y viajes

Registrá tu actividad física y desplazamientos de forma segura.

¿QUÉ REGISTRA Y CÓMO USARLO PASO A PASO?

Permite elegir entre **caminata, correr, bicicleta, moto o automóvil**, usando un temporizador con inicio, pausa y finalización para controlar tiempos y movimientos.

- Elegí la actividad correspondiente antes de comenzar el recorrido.
- Tocá **"Iniciar"** al empezar el movimiento.
- Usá **"Pausar"** si necesitás detener temporalmente el conteo y reanudalo cuando continúes.
- Al terminar, tocá **"Finalizar y Guardar"** y comprobá la hora de inicio, fin y duración total.
- **Seguridad vial:** En moto o auto, *nunca manipules el celular mientras conducís*. Configurá la app antes de salir y detenete en un lugar seguro si necesitás interactuar con la pantalla.

Para la versión futura: Se propone simplificar el registro con un inicio y cierre claros, automatizando solo lo que los sensores detecten de forma fiable, permitiendo siempre revisar y corregir cualquier dato.



7. Historial, resúmenes y copias

Consultá gráficos, recordatorios e informes para tu médico.

El historial te permite revisar mediciones anteriores, identificar tendencias y exportar reportes para tu equipo de salud.

- Abrí el historial y revisá que las fechas, horas y tipos de datos coincidan con tus controles reales.
- Al usar **"Exportar resumen"**, comprobá la información incluida antes de compartirla.
- Generá periódicamente una **"Copia de seguridad"** y guardala en un lugar privado y seguro. Antes de cambiar o reparar tu celular, confirmá que el archivo de respaldo exista.

8. Objetivos personales y datos

Permite configurar metas junto con tu médico (mínimos, máximos y última HbA1c). Completá siempre información verídica y no uses metas genéricas sin validación profesional.

9. Contacto SOS y desvanecimiento

Permite registrar un teléfono de emergencia ante caídas o valores críticos. Requiere señal móvil y permisos activos; no sustituye el llamado directo a los servicios de emergencia (107/911).

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

- **Sensores integrados:** Registro continuo de pasos, distancia y movimiento optimizado para bajo consumo de batería.
- **Lecturas automáticas:** Conexión Bluetooth Low Energy (BLE) directa con tensiómetros, oxímetros y glucómetros homologados.
- **Integración con plataformas de salud:** Sincronización con Apple Health y Google Health Connect bajo tu consentimiento expreso.
- **Modo de recuperación seguro:** Respaldo cifrado para proteger datos sensibles de salud ante cambios de terminal.

11. Si algo sale mal:

- **No se guarda:** Revisá historial y confirmá campos.
- **Falla GPS:** Verificá permisos y señal a cielo abierto.
- **Valor raro:** Repetí medición con el glucómetro.
- **App congelada:** Reiniciá y reportá el modelo del celular.

12. Antes de compartir con tu médico:

- Comprobá que los datos y fechas sean correctos y te pertenezcan.
- Compartí los reportes solo por canales de confianza.
- Llevá anotadas tus dudas y sensaciones físicas.

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