

# ituSalud

## GUIA FACIL DE USUARIO



# ¿QUÉ CONTIENE ESTA GUÍA?

¿Qué contiene esta guía?	2
¿Para qué sirve <a href="#">itusalud</a> ?	3
¿Cómo está organizada <a href="#">itusalud</a> ?	4
Estado	6
Tareas	7
Medicación	9
Controles	
- Peso	11
- Ejercicio o Actividad física	12
- Tensión Arterial y tu Frecuencia Cardiaca	13
- Saturación de Oxígeno	14
- Cuestionarios	15
Síntomas	16
mensajes de tus médicos	17
<b>Adherencia</b>	<b>18</b>

# ¿PARA QUE SIRVE itusalud?

**ituSalud** te va a permitir:

**RECIBIR LAS PAUTAS DE TU TRATAMIENTO**, por ejemplo tu medicación o el rango de tensión arterial que deberías tener

**RECIBIR NOTIFICACIONES**, que pueden ser de tres tipos:

- avisos de que tienes que realizar alguna actividad (por ejemplo realizar alguna tarea o tomar un medicamento)
- mensajes importantes del equipo de Insuficiencia Cardiaca del hospital
- recibir preguntas sobre cómo te encuentras, mensajes de ánimo o felicitaciones por algún logro conseguido

**COMUNICAR INFORMACIÓN**, al equipo del hospital que se ocupa de atenderte, sobre:

- los medicamentos que has tomado o las tareas que has realizado, incluidas las sesiones de rehabilitación
- tus signos vitales y otras variables de control: el peso, la tensión arterial o la frecuencia cardiaca u otras
- tus síntomas o medidas que hayas tomado en relación con tu tratamiento

**ACCEDER A TUS SESIONES DE REHABILITACIÓN**

# ¿COMO ESTA ORGANIZADA itusalud?

**itusalud** está estructurada en **etiquetas** (los pequeños rectángulos que ves en la figura)

Cada etiqueta tiene una serie de finalidades concretas.

- **recibir avisos de tareas y tomas de medicamentos** a realizar
- **comunicar** que ya has hecho la **tarea o la toma** del medicamento.
- **seguir la evolución de tu adherencia** (tareas y medicamentos)
- **comunicar los valores de las variables** relevantes y seguirlas
- **comunicar** los **síntomas** percibidos, o las **medidas adoptadas**
- **acceder a las sesiones de rehabilitación**
- **acceder a información relevante** (mensajes del equipo médico, material de formación o de entrenamiento, etc.)
- **conocer tu nivel de adherencia a itusalud** .



# ¿COMO ESTA ORGANIZADA ituSalud? - Página inicial de la App



Indica el “Estado” del paciente. Contempla cuatro posibles estados: “Normal” (círculo verde), “Posible Riesgo” (círculo rojo) y “Posible emergencia” (círculo negro). Los rangos de control prefijados por el médico y los datos que introduce el paciente determinan el estado.

Incluye cualquier actividad (distinta de la toma de medicación) que el equipo médico quiere que el paciente realice. Avisa al paciente de tareas pendientes, recoge la información de si las realiza o no y su evolución, y lo transmite en tiempo real

Recoge las pautas de medicación del paciente programadas en remoto. Avisa al paciente de tomas pendientes, recoge la información de si toma o no la medicación y su evolución, y lo transmite en tiempo real

Recoge la información sobre todas las variables de control a seguir en el caso particular del paciente. Es la vía para acceder a tus sesiones de rehabilitación.

Recoge todos los síntomas específicos de la patología del paciente o aquellos otros que sus médicos decidan considerar para cada paciente concreto

Recoge también cualquier acceso del paciente a un centro de salud / urgencias e ingreso así como por qué ha ido y que ha sucedido

Recoge información sobre las próximas consultas del paciente (con la posibilidad de que el médico las re programe en remoto) y los avisos y recomendaciones del equipo médico al paciente vía notificaciones

Es un indicador del nivel de adherencia del usuario a ituSalud. Penaliza la ausencia de información con la periodicidad establecida para cada variable.

# ESTADO – Aviso del estado en el que te encuentras

En función de la información que vas facilitando, **ituSalud** contempla **3 estados o niveles de riesgo** : - -

- **Normal** (circulo verde)
- **Posible Situación de Riesgo** (circulo rojo)
- **Posible Emergencia** (circulo negro)

## NORMAL



Círculo verde

## RIESGO



Círculo rojo

## EMERGENCIA



Círculo negro

Se trata de avisos preventivos, que no necesariamente implican riesgo real

Posible Situación de Riesgo

Posible Emergencia

El sistema, permanece en **Estado normal** (circulo verde)

El sistema, te comunica el cambio al estado de **Posible Situación de Riesgo** (circulo rojo),

El sistema, te comunica el cambio al estado de **Posible Emergencia** (circulo negro)

Te pide que **lames** a tu **Unidad de Rehabilitación Cardíaca**. Si no puedes contactar, **acude** a tu **Centro de Atención Primaria**

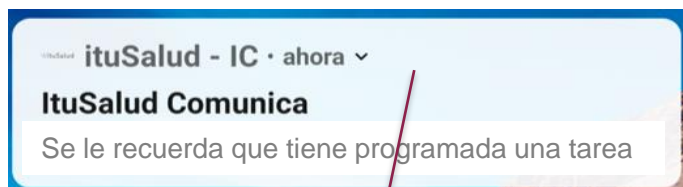
Te pide que **lames** a tu **Unidad de Rehabilitación Cardíaca**. Si no puedes contactar, **acude** a **Urgencias**

# TAREAS - Aviso de que tienes que realizar una Tarea

ituSalud te avisa cada vez que tienes que hacer una tarea.

Lo hace, simultáneamente, **de dos formas distintas**:

## FORMA 1 - Notificación sonora en la pantalla de tu móvil



## FORMA 2 – Borde rojo en “Tareas”:

- El borde se pone de color rojo
- El símbolo de la se pone de color rojo
- Aparece un número que indica las tareas pendientes de realizar



# TAREAS - Comunicar que has realizado una tarea

Tienes **dos posibles formas de comunicar** que has realizado una tarea

## FORMA 1

Desde la notificación  
(3 clicks)



Pulsa dos veces sobre la notificación, y accede directamente a la tarea

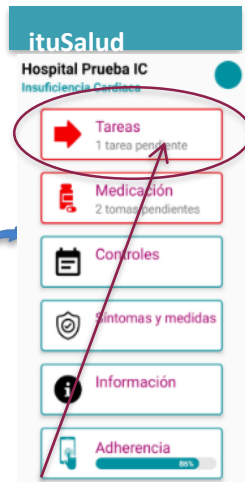


La tarea pendiente ahora aparece como realizada. El círculo se pone verde (tomado en hora) o naranja (tomado tarde) en lugar de rojo (no tomado)

Pulsa el botón verde de "Realizado" para indicar que ya has hecho la tarea

Pulsa en la tarea que aparece con un círculo rojo (pendiente)

Pulsa "Tareas".  
Te aparecerá la página con las tareas del día. Las pendientes aparecen con un círculo en rojo



## FORMA 2

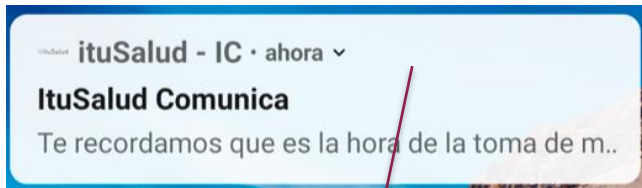
Desde Tareas  
(3 clicks)



# MEDICACION – Aviso de que te toca tomar un medicamento

ituSalud te avisa cada vez que te corresponda tomar un medicamento. Lo hace simultáneamente **de dos formas distintas**:

**FORMA 1** - Mediante una notificación sonora, que recibes la pantalla principal de tu móvil



**FORMA 2** - A través de la etiqueta “Medicación”:

- El borde se pone de color rojo
- El símbolo del medicamento se pone de color rojo
- Aparece un número que indica los medicamentos pendientes de tomar



# MEDICACION – Para comunicar la tomado de un medicamento

Tienes **dos posibles formas de comunicar** que te has tomado un medicamento

## FORMA 1 Directamente desde la notificación (3 clicks)



Pulsa dos veces (doble click) sobre la notificación, y el sistema te lleva a la pagina en la que aparece el medicamento



Pulsa el botón de "Toma" (el verde) para indicar que ya has tomado el medicamento

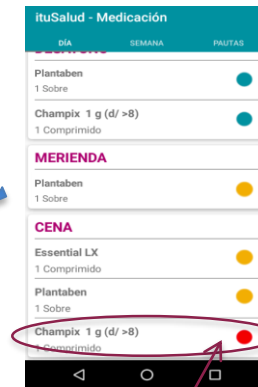
El medicamento aparece ahora como tomado. El círculo correspondiente a la tarea cambia de color. Se pone de color verde (tomado en hora) o naranja (tomado tarde) en lugar de rojo (no tomado)

## FORMA 2 Desde la etiqueta Medicación (3 clicks)

Entra en la aplicación. Aparece la página principal



Pulsa "Medicación". Te aparecerá una página con la medicación del día (los medicamentos pendientes aparecen con un círculo en rojo)



Pulsa una vez en el medicamento que aparece con un círculo rojo (pendiente)

# PESO - Comunicar / seguir tu peso

Para **comunicar tu peso**, da los siguientes pasos:

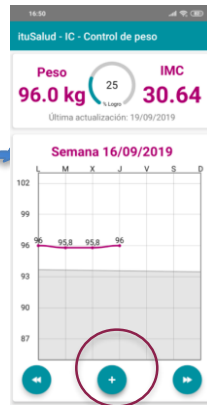


Pulsa en "Controles"



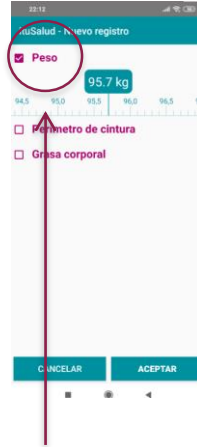
Pulsa en "Peso"

Pulsa en el botón verde "+"



El peso ya viene marcado en la aplicación

Para comunicar además otra información (Grasa o Perímetro de cintura) pulsa encima del cuadrado y aparecerá la escala correspondiente

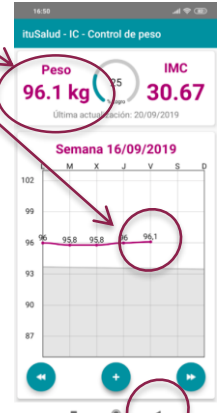


Desliza el dedo sobre la escala (izquierda o derecha), hasta colocar el valor deseado debajo de la flecha.

Pulsa una vez en "ACEPTAR"

Aparecen dos valores de peso:

- el último valor marcado en la parte superior de la pantalla y
- la media de los valores marcados en el día en la gráfica



Para salir de la página y volver a inicio, pulsa el símbolo triangular de "Volver"

Para **seguir** la evolución de **tu peso**, pulsar "Controles" y pulsar "Peso". Aparece la gráfica del peso

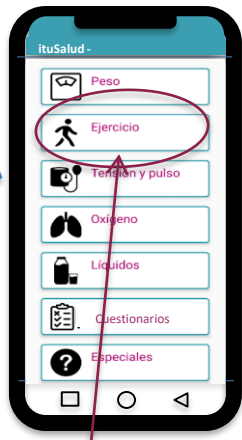
# EJERCICIO – Comunicar / seguir tu ejercicio

Para **comunicar el ejercicio realizado** tienes que indicar un valor de tiempo (en minutos) y otro de distancia (km, pasos o ambos), a través de la siguiente secuencia de pantallas.

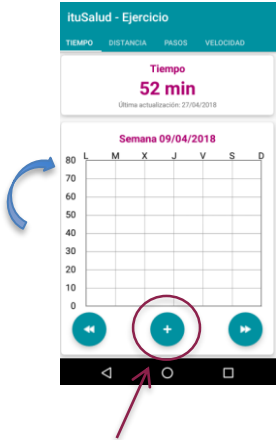
Los nuevos valores aparecen reflejados en la parte superior de la pantalla y en la gráfica.



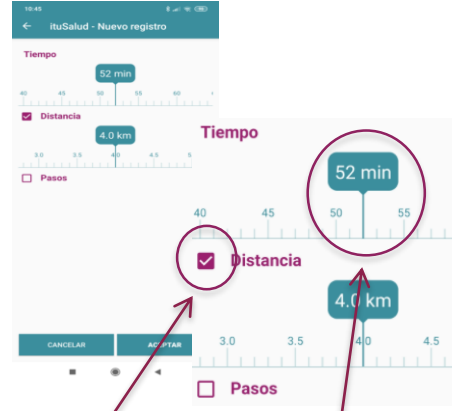
Pulsar una vez en la etiqueta "Controles"



Pulsar una vez en la etiqueta "Ejercicio"



Pulsar una vez en el botón "+" Además de para comunicar valores puedes seguir tu evolución a lo largo de tiempo. Para ver cada variable pulsar en su nombre en la banda verde



El tiempo y la distancia en km ya vienen preseleccionados en la aplicación Para comunicar cada valor deslizar el dedo sobre la escala correspondiente, a izquierda o derecha, hasta colocar el valor deseado debajo de la flecha. Si no quiere incorporar el valor de distancia pulse encima del cuadrado y desaparecerá la escala Una vez marcados los valores, pulsa en "ACEPTAR"



Pulsar una vez triangular de "Volver" para salir y volver a inicio

Para **seguir** la evolución de **tu ejercicio (tiempo, distancia o velocidad)** es suficiente con pulsar primero la etiqueta "Controles" y luego la etiqueta de "Ejercicio" – Te llevará a la tercera pantalla de la secuencia anterior en la que aparece la gráfica del tiempo dedicado a ejercicio

(1) El dato de tiempo es imprescindible y va en minutos. La distancia puede ponerse en km o en pasos y el sistema recalcula el otro valor

# TUS SIGNOS VITALES – Comunicar / seguir tu tensión arterial y pulso

Para **comunicar tu tensión o pulso** tienes que indicar su valor a través de la siguiente secuencia de pantallas.

**IMPORTANTE:** Si comunicas una tensión o pulso fuera del rango considerado como normal, *ituSalud* te avisará mediante un cambio de Estado (ver Estados en página 6)

Los nuevos valores de TA y FC aparecen reflejados en la parte superior de la pantalla (último valor marcado) y en la gráfica (media de los valores marcados en el día).

**Pulsar una vez en la etiqueta de "Controles"**

**Pulsar una vez en la etiqueta de "Tensión y pulso"**

**Pulsar una vez en el botón "+"**

**Pulsar una vez para ver TA**

**Pulsar una vez para ver FC**

**Selecciónar el dato a introducir TAS, TAD o FC**

**Deslizar el dedo sobre la escala, a izquierda o derecha, hasta colocar el valor deseado debajo de la flecha**

**Repetir el proceso con las otras dos variables**

**Pulsar una vez el botón triangular de "Volver" para salir y volver a inicio**

**Pulsar una vez en "ACEPTAR"**

Además de para comunicar valores, puedes seguir tu evolución a lo largo de tiempo. Para ver cada variable pulsar en su nombre en la banda verde

Para **seguir** la evolución de **tu tensión y frecuencia** es suficiente con pulsar primero la etiqueta "Controles" y luego la etiqueta de "Tensión y pulso" – Te llevará a la tercera pantalla de la secuencia anterior, en la que aparece la gráfica de la tensión. Para ver la frecuencia pulsar en la banda verde de la parte superior

# SIGNOS VITALES – Comunicar / seguir tu Saturación de Oxígeno

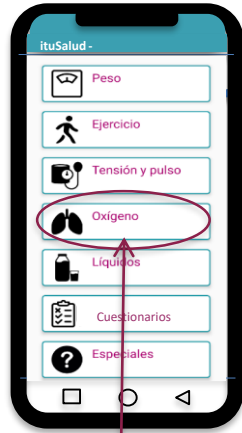
Para **comunicar tu nivel de Saturación de Oxígeno** tienes que indicar su valor a través de la siguiente secuencia de pantallas.

**IMPORTANTE:** Si comunicas un saturación de O<sub>2</sub> fuera del rango considerado como normal, *ituSalud* te avisará mediante un cambio de Estado (ver Estados en página 6)

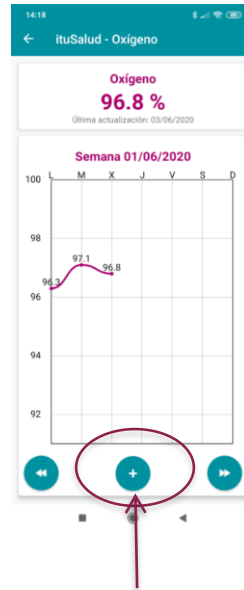
El nuevo valor de Oxígeno aparece reflejado en la parte superior de la pantalla (último valor marcado) y en la gráfica (media de los valores marcados en el día).



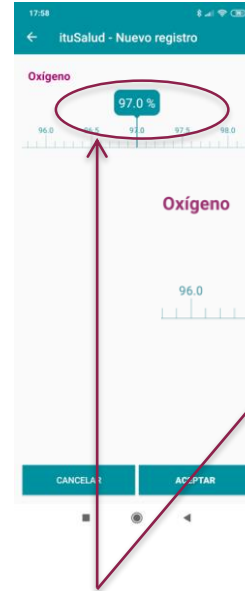
Pulsar una vez en la etiqueta de “Controles”



Pulsar una vez en la etiqueta de “Oxígeno”

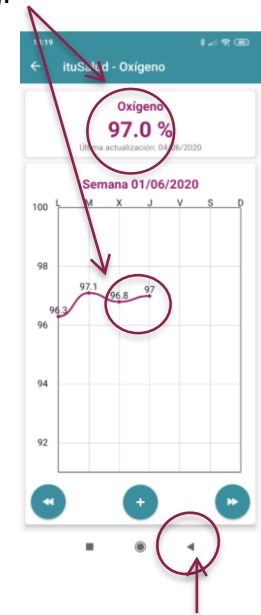


Pulsar una vez en el botón “+”



Deslizar el dedo sobre la escala, a izquierda o derecha, hasta colocar el valor deseado debajo de la flecha

Pulsar una vez en “ACEPTAR”

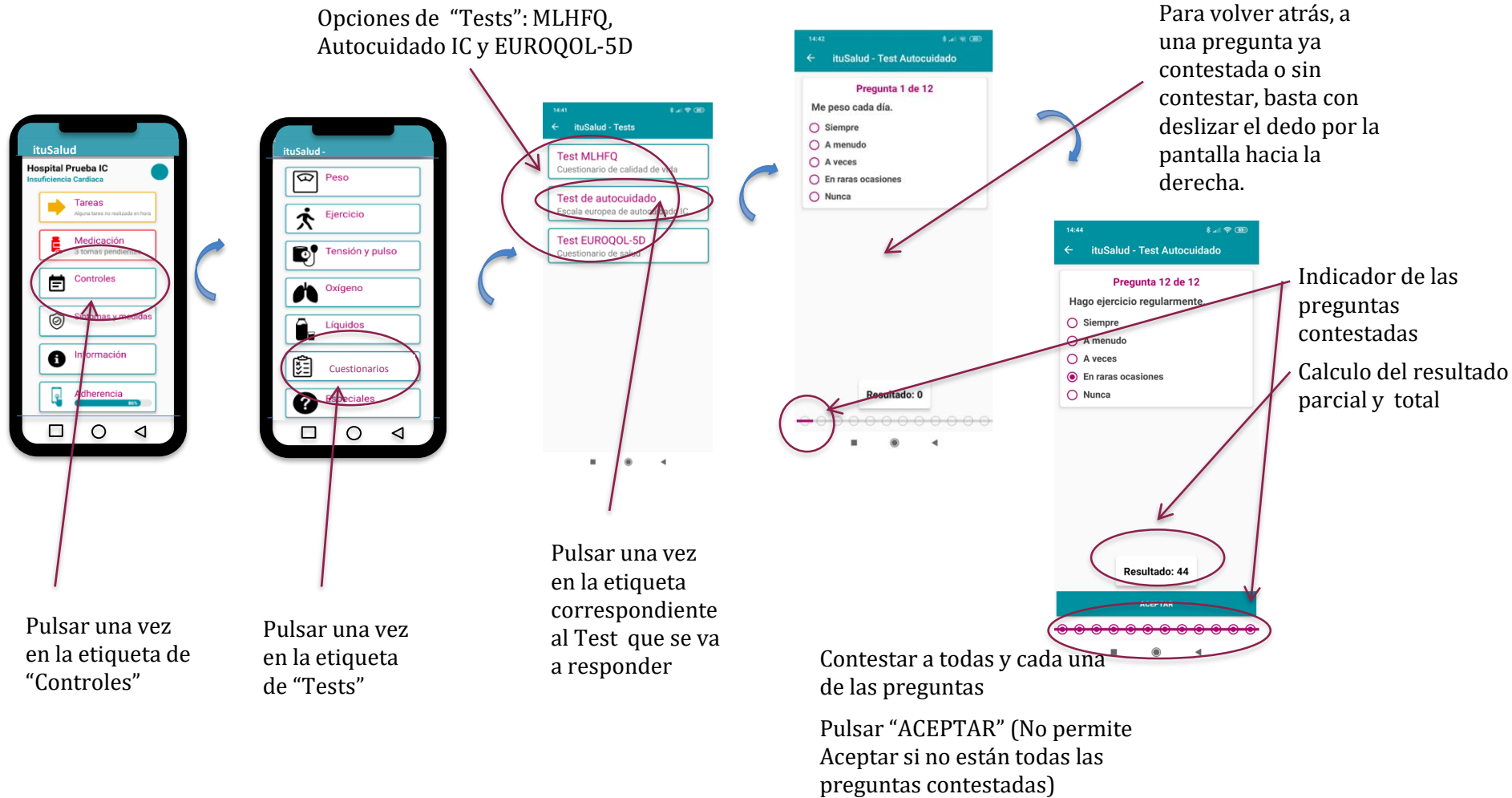


Pulsar una vez el botón triangular de “Volver” para salir y volver a inicio

Para **seguir** la evolución de **Saturación de O<sub>2</sub>** es suficiente con pulsar primero la etiqueta “Controles” y luego la etiqueta de “Oxígeno” – Te llevará a la tercera pantalla de la secuencia anterior, en la que aparece la gráfica de la Saturación de O<sub>2</sub>.

# CUESTIONARIOS – Contestar a un cuestionario

Para **responder a los cuestionarios** tienes que seguir los siguientes pasos:



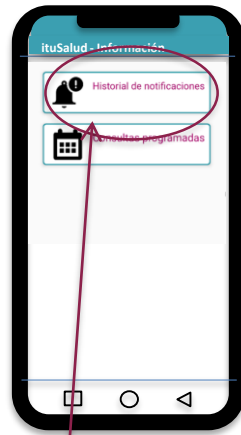


# MENSAJES DE TU MEDICO – Consultar mensajes

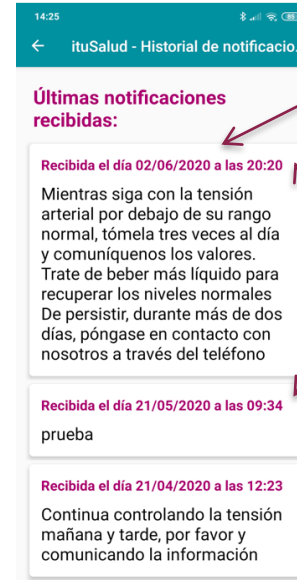
Para **consultar los mensajes (Notificaciones) de tus médicos**, tienes que seguir la siguiente secuencia de pantallas.



Pulsar una vez en la etiqueta “Información”



Pulsar una vez en la etiqueta “Historial de Notificaciones”



Cada notificación indica la fecha y hora a la que se ha enviado

Las notificaciones están ordenadas en sentido inverso. Es decir, la primera que aparece es la última recibida.

## NOTAS IMPORTANTES:

*Es muy importante que estés atento/a a las notificaciones de ituSalud que llegan a tu móvil. Además de los avisos de tareas y medicación habituales, éste es el canal por el que te llegarán las COMUNICACIONES IMPORTANTES de tu equipo médico.*

*También es muy recomendable que accedas a esta página cada cierto tiempo, especialmente si está en un Estado diferente al “Normal”*

*Al instalarte la App es muy importante comprobar que el teléfono tiene activados los permisos necesarios para que lleguen las notificaciones*

# ADHERENCIA A ituSalud – ¿Envías toda la información que te piden?

Para saber cómo estas respondiendo a los **requerimientos de información de tus médicos**, t sólo tienes que observar la última etiqueta de la pantalla inicial de tu App.

Indicador de "Adherencia". Muestra cómo de bien estas enviando la información que tus médicos necesitan para seguir tu evolución y poder anticipar posibles intervenciones.

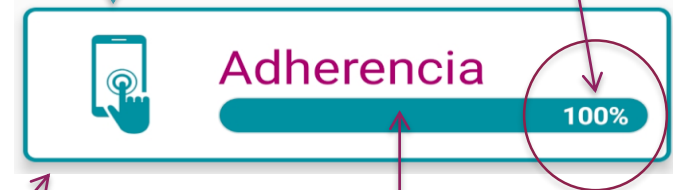
**ES MUY IMPORTANTE QUE EL INDICADOR ESTÉ SIEMPRE EN VERDE**



Comportamiento ideal para facilitar la labor del equipo médico

Mide el porcentaje de información enviada por el paciente respecto a la que debería enviar.

No mide la adherencia al tratamiento



Hay tres niveles de adherencia



Comportamiento inadecuado que impide la utilización eficiente de la plataforma por parte del equipo médico.