

Manual del usuario de la app mySugr

Version: 3.60.0_Android - 2019-04-24

1 Indicaciones de uso

1.1 Uso previsto

La app mySugr se utiliza como ayuda en el tratamiento de la diabetes mediante la gestión de datos diarios relacionados con la diabetes, y su objetivo es contribuir a la optimización del tratamiento. Puedes crear manualmente entradas de registro que incluyan información sobre el tratamiento con insulina, los niveles de glucemia actuales e ideales, la ingesta de carbohidratos y detalles de tus actividades. Además, puedes sincronizar otros dispositivos de tratamiento, por ejemplo medidores de glucemia, para minimizar los errores ocasionados al introducir valores manualmente y para mejorar tu confianza en el uso.

La app mySugr ayuda a optimizar el tratamiento de dos maneras:

- 1) Monitorización: mediante la monitorización de tus parámetros en la vida diaria, te será más fácil tomar decisiones sobre el tratamiento con la información necesaria. También puedes generar informes de datos para consultarlos con tu personal sanitario.
- 2) Cumplimiento del tratamiento: la app mySugr te proporciona motivación y feedback sobre el estado actual de tu tratamiento; te recompensa por seguir motivado para atenerte al tratamiento y, por lo tanto, mejora el cumplimiento del tratamiento.

1.2 ¿Para quién es la app mySugr?

El diario mySugr se ha creado a medida para personas:

- diagnosticadas con diabetes
- de 16 años de edad o más
- bajo la supervisión de un médico o equipo de personal sanitario
- física y mentalmente capaces de gestionar de manera independiente su tratamiento para la diabetes
- capaces de utilizar hábilmente un smartphone

1.3 ¿En qué dispositivos funciona el Diario mySugr?

La app mySugr se puede utilizar en cualquier dispositivo iOS con iOS 10.3 o posterior. También está disponible para la mayoría de smartphones con Android 5.0 o posterior. La app mySugr no debería utilizarse en dispositivos rooteados o en los que se haya instalado un Jailbreak.

1.4 Entorno de uso

Como aplicación móvil, el diario mySugr se puede utilizar en cualquier entorno que disponga de conexión a Internet y

donde esté permitido el uso de teléfonos móviles.

2 Contraindicaciones

Ninguna conocida

3 Advertencias

3.1 Asesoramiento médico

El diario mySugr es un dispositivo médico registrado que se utiliza como asistencia para el tratamiento de la diabetes, pero no puede sustituir a una visita a tu médico/equipo de personal sanitario. Seguirás necesitando revisiones profesionales y regulares de tus valores de hemoglobina glucosilada (HbA1c) y deberás continuar gestionando independientemente tus niveles de glucemia.

3.2 Actualizaciones recomendadas

Para garantizar el funcionamiento optimizado de la app mySugr se recomienda instalar las actualizaciones de software tan pronto como estén disponibles. La versión online de la aplicación utiliza automáticamente la versión más reciente.

4 Funciones principales

4.1 Resumen

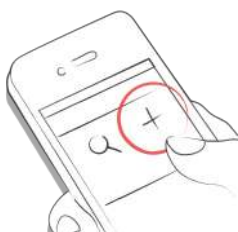
mySugr intenta facilitar la gestión diaria de la diabetes y optimizar el tratamiento para la diabetes en general, pero esto solo es posible si te ocupas de ello activa e intensamente, especialmente introduciendo información en la aplicación. Para mantenerte interesado y motivado, hemos integrado algunos elementos lúdicos en la app mySugr. Es importante introducir cuantos datos sean posibles y ser absolutamente honesto con uno mismo. Solo así la información registrada es de utilidad. La introducción de datos falsos o modificados no ayuda a mejorar.

Funciones principales de mySugr:

- Entrada de datos rápida y fácil
- Vista de registros personalizada
- Análisis detallado de tu día
- Prácticas funciones de fotos (varias fotos por entrada)
- Desafíos emocionantes
- Distintos formatos de informes (PDF, CSV, Excel)
- Gráficos claros
- Prácticos recordatorios de glucemia
- Social sharing
- Integración de Apple Salud
- Copia de seguridad de datos
- Rápida sincronización de datos entre varios dispositivos
- Integración de Accu-Chek Aviva/Performa Connect/Guide/Instant/Mobile
- Integración de Beurer GL 50 evo (solo Alemania e Italia)
- Integración de Ascensia Contour Next One (donde esté disponible)

4.2 Funciones principales

Anotaciones simples y rápidas



Búsqueda inteligente.



Gráficos elegantes y claros.



Función de fotos práctica y útil.



Desafíos emocionantes.



Formatos de informes diferentes: PDF, CSV, Excel (PDF y Excel sólo con mySugr Pro).



Feedback motivador.



Práctico recordatorio de la glucemia.



Función social sharing.



Sincronización de datos entre varios dispositivos (mySugr Pro).



5 Primeros pasos

5.1 Instalación

iOS: Abre la App Store en tu dispositivo iOS y busca "mySugr". Haz clic en esta para ver los detalles. A continuación pulsa el botón "Gratis" y después "Instalar" para iniciar el proceso de instalación. Es posible que tengas

que introducir tu contraseña de la App Store, cuando lo hayas hecho comenzará la descarga e instalación de la app mySugr.

Android: Abre la Play Store en tu dispositivo Android y busca "mySugr". Haz clic en esta para ver los detalles. A continuación pulsa el botón "Instalar" para iniciar el proceso de instalación. Entonces deberás aceptar las condiciones de descarga de Google. A continuación comenzará el proceso de descarga e instalación de la app mySugr.



Para poder utilizar la app mySugr tienes que crear una cuenta antes. Esto es necesario, por ejemplo, para poder exportar tus datos más adelante.



5.2 Pantalla inicial

Los dos elementos principales de la pantalla inicial son la **lupa**, para buscar entradas (mySugr Pro), y el **botón más**, para escribir nuevas entradas.



Debajo del gráfico puedes ver diferentes casillas con estadísticas del día de hoy:

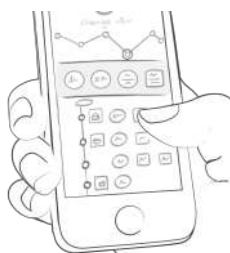
- Promedio de glucemia
- Desviación de glucemia
- Hipos e hiperglucemias

Debajo encuentras más casillas con información sobre la media de insulina consumida o la cantidad de hidratos de carbono consumidos. El orden de las casillas depende del orden en la pantalla de entrada nueva.



Debajo del gráfico puedes ver recuadros que contienen la siguiente información para días específicos:

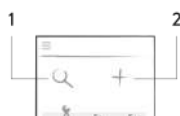
- promedio de glucemia
- desviación de la glucemia
- número de hipos e hiperglucemias
- relación de insulina
- dosis de bolo o insulina de la comida administrada
- cantidad de carbohidratos que has comido
- duración de la actividad
- pastillas ingeridas
- peso
- tensión arterial



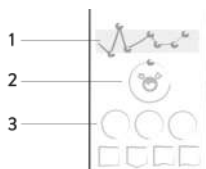
5.3 Explicación de términos, iconos y colores

1) Si tocas el icono de la **lupa** en la pantalla principal podrás ver cómo buscar entradas, tags, lugares, etc.

2) Al hacer clic en el **botón más** puedes escribir una nueva entrada.



Los colores en la pantalla principal (3) y los del Monstruo (2) reaccionan dependiendo de tus niveles de glucemia del día. El color de la gráfica depende de la hora del día (1).



Cada día tiene un icono propio claramente reconocible. Los símbolos de situación son de color gris oscuro y se encuentran en una casilla de color gris claro. Después de seleccionar la situación, el icono se vuelve verde y cambia su forma. Así se distingue un día seleccionado de uno

inactivo.



Los colores usados en las distintas áreas de la app mySugr se interpretan como se ha descrito anteriormente, basados en los rangos óptimos introducidos por el usuario en la pantalla de configuración.

- Rojo: la glucemia no está dentro del rango óptimo
- Verde: la glucemia está dentro del rango óptimo
- Naranja: la glucemia no está supermegabien, pero tampoco megamala



Dentro de la aplicación ves una variedad de casillas. Hay cinco formas diferentes representando cinco categorías.

- 1) Glucemia, peso, HbA1c, cetonas
- 2) Insulina
- 3) Medicación
- 4) Alimentación
- 5) Actividad



5.4 Perfil & Configuración

Utiliza el menú lateral para acceder a Perfil & Ajustes.



Cambia tus ajustes personales, del tratamiento y de la aplicación. Si quieres, puedes introducir información específica sobre ti, tu tipo de diabetes y la fecha de diagnóstico. Además, puedes cambiar tu contraseña al final si lo necesitas.



Introduce tu nombre, dirección de e-mail, género y fecha de nacimiento. Si necesitas cambiar tu e-mail en el futuro, aquí puedes hacerlo. También puedes cambiar tu contraseña o salir de tu cuenta. Por último, ¡puedes ponerle nombre a tu monstruo de la diabetes!. Adelante, ¡sé creativo!.



mySugr necesita conocer algunos detalles de tu gestión de la diabetes para poder funcionar correctamente. Por ejemplo, la unidad de glucemia que utilizas (mg/dL o mmol/L), cómo calculas tus carbohidratos y cómo te administras la insulina (sistema de infusión, bolígrafo/jeringas o ninguna insulina). Si utilizas un sistema de infusión de insulina puedes introducir tus tasas basales, decidir si quieres que aparezcan en los gráficos y si las quieres visualizar en incrementos de 30 minutos. Si tomas medicación oral (pastillas), puedes introducir los nombres de los medicamentos para que estén disponibles al crear una nueva entrada. Si lo deseas, también puedes introducir muchos otros detalles más (edad, tipo de diabetes, rangos óptimos de glucemia, peso ideal, etc.). También puedes introducir detalles sobre tus dispositivos para el tratamiento de la diabetes. Si no encuentras tu dispositivo específico déjalo en blanco de momento, pero, por favor, infórmalos de ello para que podamos añadirlo a la lista.



Para introducir la tasa basal: La tasa basal total la encuentras arriba a la derecha en la gráfica. Para guardar la tasa basal haz clic en el visto verde de la esquina superior derecha o cancela con la x.



Define tus dispositivos de diabetes y medicamentos aquí. ¿No aparecen en la lista?, no te preocupes, puedes saltarte este paso – pero mejor hánoslo saber y así podremos añadirlo. Con los distintos interruptores puedes encender o apagar el sonido de tu monstruo, o recibir informes semanales. También puedes cambiar los ajustes de la Calculadora de Bolos (si está disponible en tu país).



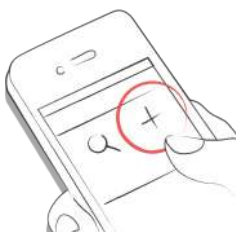
6 Entradas

6.1 Escribir una entrada

Abre la app mySugr.



Haz clic en el botón más.



Cambia la fecha, hora y lugar si es necesario.



Haz una foto de tu comida.



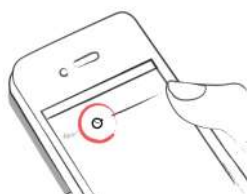
Introduce tu glucemia, alimentación, detalles e insulina, medicación, actividad, peso, HbA1c, cetonas y notas.



Selecciona tags.



Pulsa el icono recordatorio y mueve el deslizador hasta ajustar la hora deseada si quieres que te recuerden tu próxima medición de glucemia.



Guarda la entrada.



¡Lo conseguiste!



6.2 Editar una entrada

Haz clic en la entrada o muévela a la derecha para poderla editar.



Edita la entrada.



Confirma tu cambio con el visto verde o haz clic en "x" para cancelarlo.



6.3 Eliminar una entrada

Pulsa la entrada o muévela a la derecha para eliminarla.



Elimina la entrada.

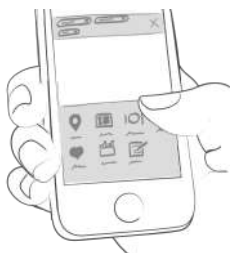


6.4 Buscar una entrada

Haz clic en la lupa.

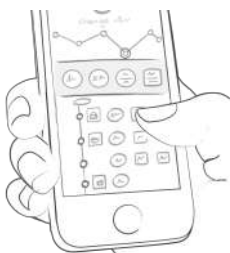


Utiliza filtros para obtener resultados de búsqueda apropiados.



6.5 Pantalla de inicio: "Tendencia"

Desplázate por tus entradas de arriba abajo, o desplaza el gráfico de izquierda a derecha para navegar.



Para agregar entradas o buscarlas, haz clic en el icono correspondiente.



7 Ganar puntos

Consigues puntos por cada acción que realizas para cuidar de tu salud. El objetivo es completar con puntos cada día la barra de progreso.



¿Cómo consigo puntos?

- **1 punto:** tags, segunda foto y siguientes, medicación, notas, tags de alimentación
- **2 puntos:** glucemia, alimentación, localización, bolo (bomba) / insulina de acción rápida (bolígrafo/jeringa), descripción de alimentos, tasa basal temporal (bomba) / insulina basal (bolígrafo/jeringa), tensión arterial, peso corporal, cetonas
- **3 puntos:** primera foto, actividad, descripción de la actividad, HbA1c



¡Consigue 50 puntos al día y doma a tu monstruo!



8 HbA1c estimado

A la derecha del gráfico aparece tu HbA1c estimado - considerando que hayas introducido suficientes datos (más información, más adelante). Nota: Este valor es solo una estimación y está basada en los valores de glucosa en sangre introducidos por ti. Este valor puede diferir de resultados obtenidos en laboratorio.

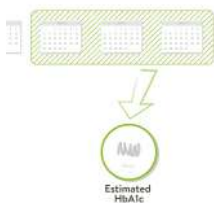
[HbA1c - what's behind this important test](#)



Para calcular un HbA1c estimado, la app mySugr necesita una media de 3 valores de glucemia al día por un periodo mínimo de 7 días. Introduce más valores para lograr una mayor precisión.



El periodo máximo de cálculo es de 90 días.



9 Coaching

Puedes encontrar Coaching en el menú lateral (en los países en los que este servicio está disponible).



Pulsa para contraer o expandir los mensajes. Puedes ver y enviar mensajes aquí.



Las insignias indican mensajes sin leer.



10 Desafíos

Los desafíos los encuentras en el menú lateral.



Los desafíos te ayudan a cumplir tus objetivos de salud, como por ejemplo controlar el azúcar con más frecuencia o hacer más ejercicio.



11 Importar datos

11.1 Dispositivos

Por favor, asegúrate que tu medidor esté bien conectado a tu smartphone. Ve a los ajustes de Bluetooth de tu teléfono, enciende tu medidor y espera a que los dos dispositivos se conecten. Si estas usando el Beurer GL50 Evo tienes que ir a la memoria del medidor para activar el Bluetooth.



Selecciona "Conexiones" en el menú.



Selecciona tu dispositivo de la lista.



Haz clic en "Activar" y sigue las instrucciones que aparecen en la app mySugr.



Tras activar tu medidor, tus valores de glucemia serán sincronizados automáticamente con la app mySugr. La sincronización comienza siempre que conectes el medidor con tu smartphone y la app mySugr esté abierta.

ATENCIÓN: Las unidades de medida (mg/dL o mmol/L) deben ser idénticas en el medidor y en los ajustes de la app

mySugr. Si no la sincronización de datos no será posible. Si los ajustes son distintos tendrás que cambiarlos en la app mySugr para realizar una sincronización de datos desde el dispositivo.



Si se detectan duplicados (por ejemplo, una lectura en el medidor que también fue introducida manualmente en la app mySugr), estos serán fusionados automáticamente.



Los valores extremadamente altos o bajos serán marcados como tales: los valores por debajo de 20 mg/dL se mostrarán como LO, los valores por encima de 600 mg/dL serán marcados como HI. Será lo mismo para los equivalentes en mmol/L.



Tras importar todos los datos podrás realizar una medición en directo. Ve a la pantalla de inicio en la app mySugr e inserta una tira reactiva en tu medidor.



Cuando te lo indique el medidor, pon la muestra de sangre en la tira reactiva y espera el resultado, tal y como haces normalmente. El valor es transferido a la app mySugr junto con la fecha y hora. Puedes añadir información extra si lo deseas.

ATENCIÓN: ¡los valores de glucemia importados desde el iBGStar / BGStar no pueden modificarse ni ser borrados!



11.2 Sincronizar el tiempo en Accu-Chek Instant

Para poder sincronizar el hora entre tu teléfono y el medidor Accu-Chek Instant, tienes que encender el medidor cuando la aplicación esté abierta.

11.3 Importar datos de MCG

11.3.1 Importar datos de MCG a través de archivo CSV o TXT en la app mySugr

En un ordenador, inicia sesión con tu cuenta de mySugr en hello.mysugr.com y busca "Importador" en el menú lateral. Arrastra el archivo .csv de tu programa de MCG a la zona para importar. Los monstruos de mySugr descifrarán y cargarán tu información en tu cuenta. Solo debería llevar unos momentos. Una vez completado el proceso, abre la app mySugr en tu smartphone. Tus datos de MCG aparecerán en el gráfico tan pronto como la sincronización finalice.

11.3.2 Importar datos de MCG a través de Apple Salud (iOS)

Asegúrate de que Apple Salud está habilitada en los ajustes de la app mySugr y de que en los ajustes de Apple Salud esté activada la opción de compartir valores de glucemia. Abre la app mySugr y los datos de MCG aparecerán en el gráfico.

*Nota para Dexcom: la app Salud mostrará la información de glucosa del usuario con un retraso de 3 horas. No mostrará información de glucosa en tiempo real.

11.3.3 Importación de datos del Freestyle Libre (solo para Android)

En el menú lateral encontrarás "Otros orígenes de datos". Aquí verás una lista con posibles fuentes de datos para rellenar tu aplicación. Escoge "Abbott Freestyle Libre" e inicia sesión con tu cuenta de LibreView. Confirma que quieres compartir tus datos con mySugr.

11.3.4 Esconder los datos MCG

Pincha dos veces en el gráfico para abrir el panel de control donde podrás activar y desactivar la visualización de tus datos MCG en el gráfico.

12 Exportar datos

Selecciona en el menú lateral "Informes".



Cambia el formato de archivo y el período de tiempo si lo deseas (mySugr Pro) y haz clic en "Exportar". Una vez que aparezca el informe, haz clic en el botón de arriba a la derecha (abajo a la izquierda a partir de iOS 10) para guardarlo o enviarlo.



13 Apple Health/Google Fit

Puedes activar Apple Salud en el menú lateral, bajo "Conexiones". Google Fit puedes activarlo en el menú lateral.

Con Apple Salud puedes sincronizar tus datos entre mySugr y otras aplicaciones de salud.



14 Análisis

Desliza el resumen diario hacia la izquierda para ver el modo de análisis.



Así llegas al resumen de la última semana. Si deslizas la pantalla hacia la izquierda otra vez, aparece tu resumen de las últimas 2 semanas.



Los puntos te muestran dónde estás. Si te deslizas otra vez hacia la izquierda encuentras tu resumen mensual ¡e incluso puedes ver tu resumen trimestral!



¡Si te deslizas hacia abajo puedes ver los gráficos de tus datos anteriores!



En la zona azul puedes ver el promedio de entradas que haces al día, el número de entradas totales y los puntos que has acumulado.



15 Desinstalación

15.1 Desinstalación en iOS

Toca y mantén pulsado el icono de la app mySugr hasta que empiece a bailar. Toca la "x" que aparece en la esquina superior. Aparecerá un mensaje pidiéndote que confirmes la desinstalación (pulsando "Eliminar") o la canceles (pulsando "Cancelar").



15.2 Desinstalación en Android

En los Ajustes de tu teléfono Android abre Aplicaciones,

busca la app mySugr en la lista y toca "Desinstalar." ¡Ya está!



16 Seguridad de los datos

Tus datos están seguros con nosotros. Damos la máxima importancia a este punto (también somos usuarios de mySugr). El diario mySugr es un producto sanitario certificado. (Directiva sobre productos sanitarios 93/42/CEE). Está certificada, posee la marca CE y está registrada en la FDA. Esto significa que cumple los estándares más exigentes sobre seguridad de datos y fiabilidad.

Para más información, consulta nuestra política de privacidad en nuestros [Términos y condiciones](#).

17 Asistencia

17.1 Solución de problemas

Cuidamos de ti. Por eso tenemos a personas diabéticas que responderán a tus preguntas, preocupaciones e inquietudes.

Para la solución rápida de problemas, visita nuestra [página de FAQs](#)

17.2 Ayuda

Si tienes preguntas sobre mySugr, necesitas ayuda con la aplicación, o notas errores o problemas, por favor contáctanos inmediatamente escribiendo al support@mysugr.com.

También nos puedes llamar al:

- + 1 (855) 337-7847 (sin cargos en USA)
- + 44 800-011-9897 (sin cargos en GB)
- + 43 720 884555 (Austria)
- + 49 511 874 26938 (Alemania)

18 Fabricante

mySugr GmbH
Trattnerhof 1/5 OG
A-1010 Viena, Austria

Teléfono:

- +1 (855) 337-7847 (sin cargos en USA),
- +44 800-011-9897 (sin cargos en UK),
- +43 720 884555 (Austria)
- o +49 511 874 26938 (Alemania)

E-Mail: support@mysugr.com

CEO: Frank Westermann

Número de registro del fabricante: FN 376086 v

Jurisdicción: Corte de lo Comercial de Viena, Austria

UID-número: ATU67061939



Versión del manual del usuario 88 (es), 2019-04-24



19 Información del país

Patrocinador australiano:

Roche Diabetes Care Australia Pty Limited

Lexington Corporate – Building E

24-32 Lexington Drive, Norwest

Bella Vista, NSW 2153