

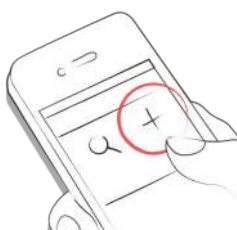
Manual del usuario de la app mySugr

Version: 3.43_iOS - 2018-02-07

1 Primeros pasos

1.1 Funciones principales

Anotaciones simples y rápidas



Búsqueda inteligente.



Gráficos elegantes y claros.



Función de fotos práctica y útil.



Desafíos emocionantes.



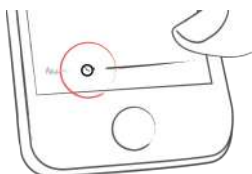
Formatos de informes diferentes: PDF, CSV, Excel (elegantes PDFs y Excel sólo con mySugr Pro).



Feedback motivador.



Práctico recordatorio de la glucemia.



Función social sharing.



Sincronización de datos entre varios dispositivos (mySugr Pro).



1.2 Instalación

Abre la Apple Store en tu dispositivo iOS y busca "mySugr". Haz clic en ésta para ver los detalles. A continuación pulsa el botón "Gratis" y después "Instalar". Una vez finalizada la autenticación de la App Store, comienza el proceso de descarga y la aplicación se instalará en tu iPhone.

Abre la Play Store en tu dispositivo Android y busca "mySugr". Haz clic en ésta para ver los detalles. A continuación pulsa el botón "Instalar". Entonces debes leer y aceptar las condiciones de uso para poder descargar la app mySugr. En cuanto finalices, comienza el proceso de descarga y la aplicación se instalará en tu teléfono Android.



Para poder utilizar la app mySugr tienes que registrarte antes. Esto es necesario, por ejemplo, para poder exportar tus datos más adelante (ver "Informes").



1.3 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:

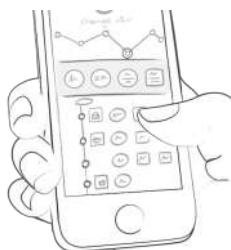
- Promedio de glucemia
- Desviación de glucemia
- Hipos e hiperglucemias

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 lo determinas tú, según cómo ordenes la pantalla de las entradas.



Si sigues desplazándote hacia abajo, llegas a tus entradas. Además puedes abrir los separadores de días y ver más estadísticas del día elegido:

- promedio de glucemia
- desviación de la glucemia
- hipos e hiperglucemias
- relación entre insulina basal y bolo
- dosis de bolo administrada
- lo que has tragado hoy
- duración de la actividad
- pastillas ingeridas
- peso
- tensión arterial

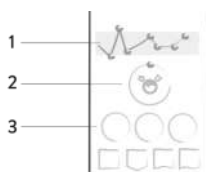


1.4 Explicación de iconos y colores

- Si haces clic en la lupa, puedes buscar entradas, tags, lugares, notas, etc.
- 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.



- Rojo: la glucemia no está dentro del rango
- Verde: la glucemia está dentro del rango

- Naranja: la glucemia no está supermegabien, pero tampoco megamal

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



- Glucemia, peso, HbA1c, cetonas
- Insulina
- Medicación
- Alimentación
- Actividad

Las casillas de la aplicación tienen cinco formas diferentes según su categoría.



1.5 Perfil & Configuración

Utiliza el menú lateral para acceder a Perfil & Ajustes.



Aquí puedes personalizar la aplicación. mySugr necesita conocer algunos detalles sobre el manejo de tu diabetes para funcionar correctamente. Un efecto secundario agradable es que tendrás toda tu información relacionada con la diabetes en el mismo sitio.



En la primera sección, cambia tus datos personales y la información básica de tratamiento. Si necesitas cambiar tu e-mail en el futuro, aquí puedes hacerlo. También puedes cambiar tu contraseña o cerrar la sesión. Por último, ¡puedes ponerle nombre a tu monstruo de la diabetes! Adelante, ¡sé creativo!



Utiliza la sección "Membresía" para actualizar de membresía Basic a membresías de pago y disfrutar de más funciones. Después de cambiar de membresía, aquí es donde gestionarás tu membresía.



La pantalla "Comprobar la glucemia" te permite especificar cómo mides tu glucemia. Puedes seleccionar tu medidor o sensor. Si no encuentras tu dispositivo específico, déjalo en blanco de momento, pero, por favor, infórmarnos de ello para que podamos añadirlo a la lista.



Utiliza la pantalla "Terapia de insulina" para configurar todo lo relacionado con la medicación. Si ingieres medicación oral (pastillas), puedes introducir los nombres aquí para que estén seleccionables cuando crees una nueva entrada. Los portadores de bomba de insulina también pueden introducir tasas basales. La insulina basal total para el período de 24 horas se muestra en la esquina superior derecha. La tasa basal se puede ver en el gráfico del diario, aunque si quieres la puedes esconder.



En la pantalla "Comida" encontrarás todo lo relacionado con los carbohidratos. Cambia la unidad de carbohidratos para adaptarla a tu modo de calcular. Si lo deseas, puedes introducir

un objetivo de peso corporal. Cuando registres el peso corporal más tarde, la aplicación dará color a los valores para recordarte tus metas.



En la pantalla "Otros ajustes", con los distintos interruptores puedes encender o apagar el sonido de tu monstruo, o decidir si quieres recibir informes semanales y/o nuestro newsletter.



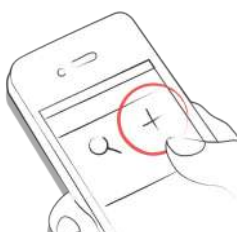
2 Entradas

2.1 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.



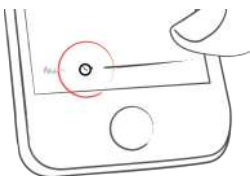
Introduce tu glucemia, alimentación, detalles e insulina, medicación, actividad, peso, HbA1c, cetonas y notas.



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!



2.2 Editar una entrada

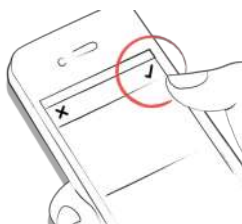
Haz clic en la entrada o muévela a la derecha para poderla editar.



Edita la entrada.



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

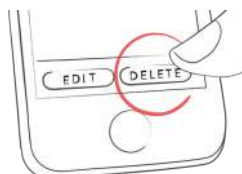


2.3 Eliminar una entrada

Haz clic en la entrada o muévela a la derecha para eliminarla.



Elimina la entrada.

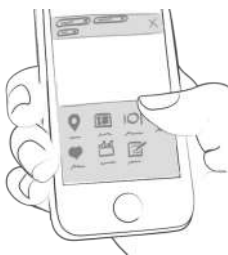


2.4 Buscar una entrada

Haz clic en la lupa.

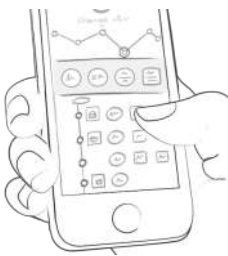


Utiliza filtros y obtiene los resultados que buscas.



2.5 Diario

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



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



3 Ganar puntos

3.1

Por cada entrada consigues puntos. Glucemia, tags, fotos, comida... todo vale y cuanto más mejor. El objetivo es completar 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, 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!



4 HbA1c estimado

4.1

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.

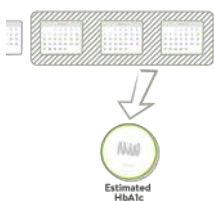
[HbA1c - what's behind this important test](#)



Para calcular un HbA1c estimado, la app mySugr necesita una media de 3 valores de glucosa 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.



5 Coaching

5.1 Primeros pasos

Puedes encontrar Coaching en el menú lateral



5.2 Mensajes

Enviar un mensaje



Pulsa para expandir o colapsar los mensajes. Las insignias indican mensajes sin leer.



6 Desafíos

6.1

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.



7 Importar datos

7.1 Dispositivos

Por favor, asegúrate que tu medidor esté bien conectado a tu smartphone. Vé 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 buetooth (con el adaptador apropiado para el Beurer).



Selecciona "Conexiones" en el menú.



Selecciona tu dispositivo de la lista.



Haz click en "permitir" y sigue las instrucciones que aparecen en la app mySugr.



Tras activar tu medidor, tus valores de glucosa serán sincronizados automáticamente con la app mySugr. La sincronización comienza siempre que conectes el medidor con

tu smartphone y la app mySugr está activo. **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 no será posible. Si los ajustes son distintos tendrás que cambiarlos en la app mySugr para que coincidan.



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



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



Tras importar todos los datos podrás realizar una medida en vivo. Vé a la pantalla de inicio en la app mySugr e inserta una tira reactiva en tu medidor.



7.2 Importar datos de MCG

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

Usando un ordenador, inicia sesión con tu cuenta de mySugr en <https://hello.mysugr.com> y busca "Scanner" en el menú lateral. Arrastra el archivo .csv de tu programa de MCG en la zona para importar. El monstruo de mySugr descifrará y cargará tu información en tu cuenta. Solo debería llevar unos momento. Una vez completado, abre la app mySugr en tu smartphone. Tus datos de MCG aparecerán en el gráfico tan pronto como la sincronización finalice.

7.2.2 Importar datos de MCG a través de Apple Health (iOS)

Ve al menú lateral y abre "Conexiones". Activa la app Salud de Apple y asegúrate de que en los ajustes de la app Salud esté activado el compartir los valores de glucosa. Abre la app mySugr y los datos 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.

7.2.3 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.

8 Exportar datos

8.1

Selecciona en el menú lateral "Informes".



Cambia el formato de datos 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.



9 Apple Health/Google Fit

9.1

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

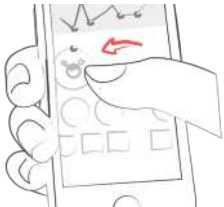
Con Apple Health puedes sincronizar tus datos entre mySugr y otras aplicaciones de salud.



10 Análisis

10.1

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



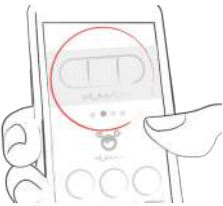
Tus puntos te muestran dónde estás. Si te deslizas hacia la izquierda encuentras tu resumen mensual ¡e incluso tu resumen trimestral!



¡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.



11 Varios

11.1 Desinstalar

iOS

Si ya no quieres seguir utilizando la app mySugr puedes eliminarla de tu iPhone en muy pocos pasos. Para ello, mantén pulsado el icono de la app hasta que empiece a bailar y aparezca en la esquina derecha una x con la que eliminar la app de tu teléfono. Si pulsas en la "x", el dispositivo te preguntará si realmente deseas eliminar la app mySugr. Puedes confirmarlo con "Eliminar" o "Cancelar" la operación.



Android

Si no quieres seguir utilizando la app mySugr, puedes eliminarla fácilmente en pocos pasos de tu teléfono Android. Para ello ve a configuración y desde aquí al apartado "Apps". Busca la app mySugr y selecciona "Desinstalar". Listo.



11.2 Advertencias

11.2.1 La app mySugr no puede ser utilizado en todas partes

La app mySugr puede ser utilizada, en general, en todo lugar donde sea posible y lícito el uso de un smartphone. La utilización no está limitada en el espacio. Esto conlleva la ventaja de poder introducir tus datos de diabetes en la app en cualquier parte e inmediatamente. Sin embargo, hay algunas excepciones. En general, la mySugr no debe ser usada en lugares donde el uso de un teléfono móvil esté prohibido. Estos lugares son, por ejemplo, determinadas áreas de los hospitales, en aviones, al volante mientras conduces y en todo lugar donde esté prohibido el uso de smartphones.

11.2.2 Uso limitado

La app mySugr no debe ser utilizada por personas que, a causa de una limitación en sus facultades mentales o una comprensión técnica deficiente, no se encuentren en condiciones de ocuparse por sí mismas del tratamiento de la diabetes o que por lo general tengan dificultades en el manejo de un smartphone.

11.2.3 La app mySugr no reemplaza la consulta al médico

La app mySugr es un producto médico certificado y sirve de apoyo al tratamiento de la diabetes. La aplicación no reemplaza en ningún caso las visitas al médico ni el control regular de la hemoglobina glicosilada (HbA1c). La glucemia también debe seguir siendo controlada de forma independiente. La app mySugr tampoco asume el suministro autónomo de insulina. Por último, la app mySugr no se sincroniza automáticamente con la mayoría de glucometros.

11.3 Problemas / Soporte

Si tienes preguntas sobre la app mySugr, necesitas ayuda con la aplicación, o notas problemas o errores, por favor contáctanos inmediatamente a support@mysugr.com, o por teléfono al +1 (855) 337-7847 (sin cargos en USA), +44 800-011-9897 (sin cargos en GB), o +43 720 884555 (Austria).

11.4 Seguridad de datos

Tus datos están seguros con nosotros. Damos la máxima importancia a este punto. La app mySugr es un producto sanitario certificado. Esto significa que se cumplen altos requisitos de seguridad y confianza. El almacenamiento de todos los datos sanitarios tiene lugar exclusivamente en los servidores europeos de Amazon.

11.5 Información sobre el fabricante

mySugr GmbH
Schottenfeldgasse 69/3.1
A-1070 Viena, Austria

Teléfono: +43 699 11109779
E-Mail: support@mysugr.com

CEO: Frank Westermann
Número de registro de la compañía: FN 376086v
Jurisdicción: Corte de lo Comercial de Viena, Austria
UID-número:



ATU67061939 Versión del manual del usuario 58 (es), 2018-02-07



11.6 Objetivo de la app mySugr

La app mySugr ha sido desarrollado especialmente para personas diabéticas que:

- tienen tipo 1, tipo 2, diabetes gestacional u otros tipos de diabetes
- sean mayores de 18 años
- sean competentes en el uso de tecnologías digitales
- posean un smartphone con iOS 10.3 o superior
- tienen un smartphone con Android 4.4 o superior
- puedan conectarse a Internet regularmente
- posean una cuenta válida en la Apple App Store o Google Play Store y sean capaces de descargarse una app
- tengan una tarjeta de crédito válida o sean capaces de utilizar otro método de pago aceptado en la Apple App Store o en la Play Store
- Pensada para poder usarla en casa sin necesidad de ayuda médica

mySugr intenta aportar a todos sus usuarios un valor añadido a su tratamiento y mejorar el abordaje de la diabetes. En la jerga médica se habla de "aumentar la adherencia". Esto sólo funciona cuando uno se ocupa activa e intensamente de sus análisis, especialmente introduciendo datos en la aplicación. Para mantenerte interesado y motivado, hemos integrado algunos elementos lúdicos en la app mySugr. Lo importante es introducir cuantos datos sean posibles y ser honesto con uno mismo. Sólo así la información es de utilidad. Los valores falsos no ayudan a mejorar.

mySugr te ofrece:

- Registros fáciles y rápidos
- Vista de registros personalizada
- Análisis de datos detallado
- Función de fotos muy útil (varias fotos por registro)
- Desafíos emocionantes
- Distintos formatos para los informes (PDF, CSV, Excel)
- Gráficos elegantes y claros
- Práctico recordatorio de la glucemia
- función para compartir socialmente
- integración con iBGStar/BGstar (sólo Alemania)
- Integración con el Beurer GL 50 evo (sólo Alemania e Italia)
- iHealth Gluco
- Accu-Chek Aviva/Performa Connect/Guide/Instant
- Sincronización rápida de datos entre varios dispositivos
- Producto sanitario certificado
- Integración con Apple Health
- Datos guardados de forma segura

11.7 ¿En qué dispositivos funciona la app mySugr?

La app mySugr se puede utilizar con los iPhone con iOS 10.3 o superior y con los smartphones con Android 4.4 o superior.