

Manual

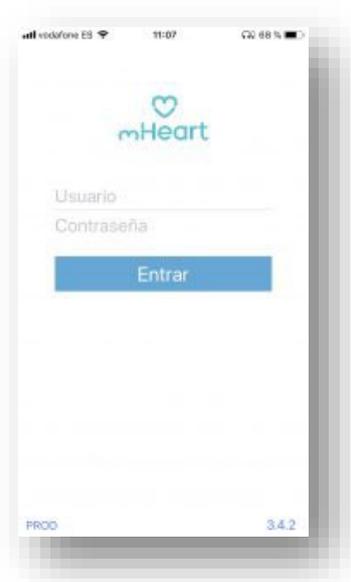
App IOS

Pulsa sobre el título de este Índice para ir a cada apartado:

- 00. ACCESO Y MENÚ
- 01. AGENDA Y CALENDARIO
- 02. AUTOCONTROLES
- 03. TRATAMIENTO
- 04. MENSAJES
- 05. CONSEJOS
- 06. MIS DATOS
- 07. AYUDA Y MARCO LEGAL

00. ACCESO Y MENÚ

Para acceder a la aplicación es imprescindible disponer de tus datos de alta de usuario. Estos datos te los facilitará el FARMACÉUTICO del Hospital que te registra en el sistema. También recibirás un correo electrónico con tu nombre de usuario y contraseña, así como el contacto de soporte técnico para consultarnos cualquier duda o incidencia sobre la APP.



Una vez introducido el usuario y la contraseña, podrás empezar el recorrido por mHeart.

Primera pantalla

La primera pantalla que encontrarás cuando accedas, se compone de varios apartados:

- **Agenda.** Donde podrás consultar las tomas y eventos que tengas planificados.
- **Mensajes/Síntomas/Tareas hoy.** Son botones de acceso directo hacia apartados de la App relevantes para ti.
 - Gracias a los mensajes, podrás estar en contacto con tu farmacéutico.
 - A través de «Síntomas» tendrás la posibilidad de informar de algún tipo de efecto secundario que presentes o cualquier alteración.
 - «Tareas hoy» te permite acceder a tu calendario «Vista mensual», donde dispondrás de una visión general de los eventos, tratamientos o evolutivos, que tienes programado a lo largo del mes.
- En la parte superior aparece tu **«Cumplimiento terapéutico»**, que indica en qué medida estás siendo regular con la toma de los tratamientos, expresado en porcentaje (%).
- Arriba a la derecha, observarás una serie de **«Evolutivos»** tales como, peso, ritmo cardíaco o presión arterial.



Menú Principal (parte inferior)

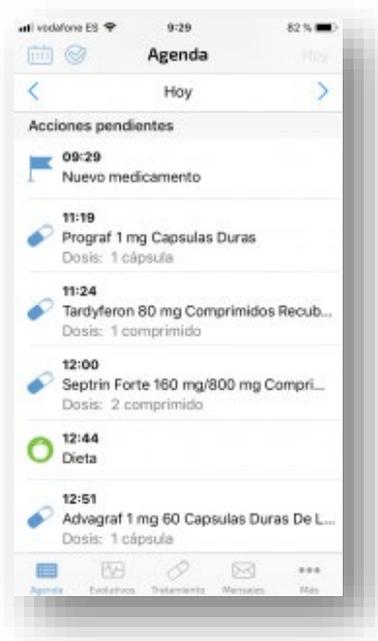
Desde el menú principal se accede a las principales funcionalidades de la aplicación.



Agenda

En esta sección visualizará los eventos programados (tanto tú como tu profesional) para el día actual. La agenda recoge:

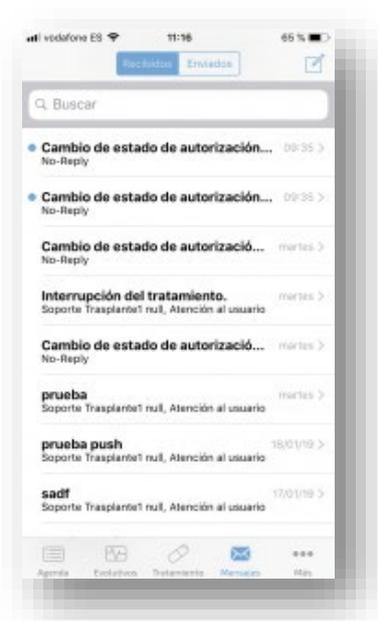
- Actividad programada del módulo de TRATAMIENTO.
- Actividad programada del módulo de AUTOCONTROL.
- Eventos Privados.



Mensajes

A través de este módulo se establece una comunicación Profesional / Paciente: recibirá mensajes o avisos por parte de su Centro.

Desde aquí, también podrá enviar mensajes a los farmacéuticos del Centro.



Más/Otros

Este bloque contiene tanto tus datos personales como asistenciales. Estos datos se validan en el proceso de alta de la aplicación y se pueden consultar en cualquier momento.

En esta sección encontrarás también apartados como:

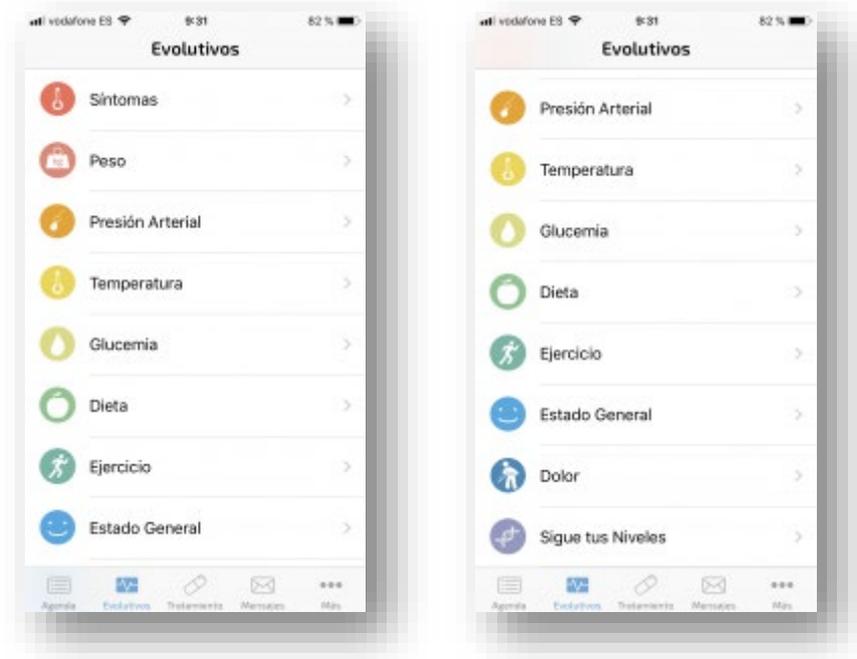


- **Consejos.** Te permite acceder a información muy importante sobre el manejo de tu enfermedad y de los posibles síntomas o efectos secundarios asociados. Incorpora algunas recomendaciones higiénicas y nutricionales, enlaces de interés y los manuales de uso de la Aplicación.
- **Ayuda.** Esta pantalla te informa de cómo y cuándo contactar con el servicio de soporte técnico que tienes a tu disposición. Este servicio resuelve SOLO cuestiones técnicas relacionadas con el uso de la aplicación o tu dispositivo móvil. Para cuestiones médicas o asistenciales deberás consultarlo con el equipo de profesionales responsable de tu salud.
- **Acerca de y Condiciones de uso.** La aplicación incluye apartados informativos acerca del proyecto, sus creadores, los textos legales y la política de privacidad que garantiza la seguridad y privacidad de tus datos.

Controles

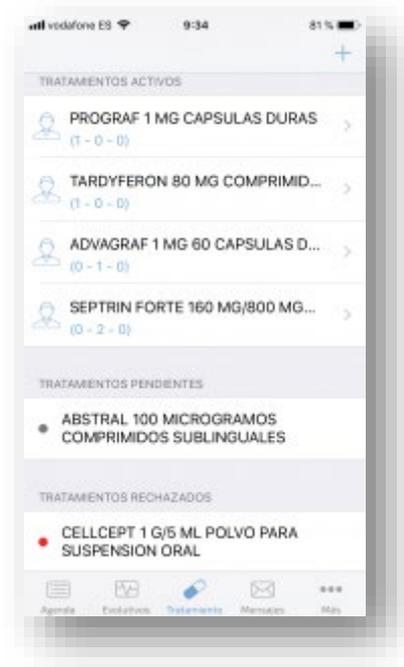
Te permite registrar la evolución de tus biomedidas y otras variables como el peso, la presión arterial, la frecuencia cardiaca...

Incluso registrar síntomas.



Tratamiento

La sección del tratamiento gestiona íntegramente tu plan de medicación y te ayuda con el cumplimiento terapéutico y las tomas programadas en tu agenda. Encontrarás información importante vinculada con los fármacos que tengas prescritos, como el prospecto o fotografías del envase y la forma farmacéutica.

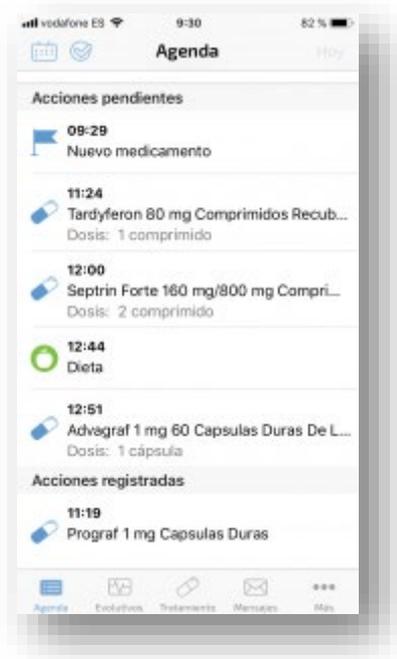


SUBIR

01. AGENDA Y CALENDARIO

Tu Agenda recoge el diario de actividades que tienes planificado en tu plan de cuidados. En la agenda encontrarás 3 tipos de eventos:

1. Las tomas de medicamentos
2. Los controles y biomedidas que puedes registrar
3. Las citas y eventos privados que hayas programado.



Vista Diaria, Agenda

Desde tu agenda, si pulsas un evento de autocontrol, por ejemplo, peso o tensión, se abrirá la ventana correspondiente a dicho autocontrol donde podrás registrar tus valores del día.



Si pulsas en una toma de un medicamento, contarás con una ventana donde seleccionar el botón “**Tomado**” o en su defecto el botón “**No tomado**”.



Una vez validados en tu agenda, los eventos dejan de estar activos para el día en cuestión. Si todos los eventos para un día concreto han sido validados, dicho día te aparece en blanco en el calendario mensual.

En este apartado podrás ver todas las actividades relacionadas con tu patología que tendrás que completar a lo largo del día.

Tipos de eventos

Habitualmente, en tu primer acceso ya encontrarás actividades planificadas. El farmacéutico, que te haya dado de alta en el sistema, habrá configurado los tratamientos asociados a tu patología y, si lo ve oportuno, también algún autocontrol.

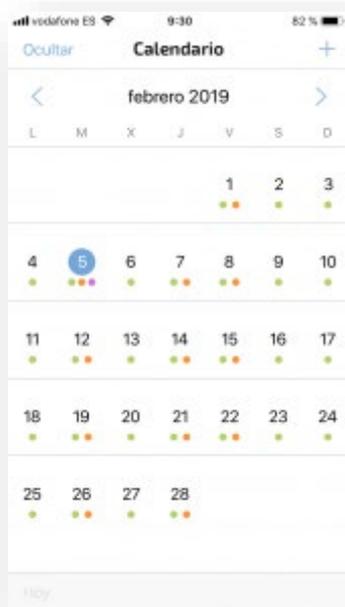
- Los elementos que se encuentren acompañados de un icono de pastilla serán los eventos correspondientes a tu **tratamiento**. Si pulsas una toma de fármaco, dicha toma queda validada al pulsar el botón “Tomado” o en su defecto “No tomado” y el motivo correspondiente.
- Los elementos que se encuentren acompañados por una imagen o icono peculiar serán los eventos correspondientes a tus **autocontroles**. Si pulsas un evento de autocontrol, se abrirá la ventana correspondiente a dicho autocontrol.
- Los elementos que se encuentren acompañados por una banderita azul serán los eventos correspondientes a tus **citas**. Por ejemplo, podrás apuntarte en la agenda las visitas al médico, a la farmacia del hospital, laboratorio para las analíticas, etc.



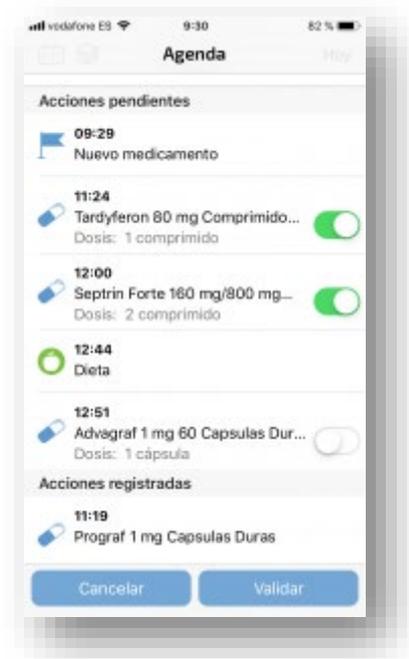
Tú también podrás configurar y añadir otras actividades adicionales, incluso añadirte medicamentos o programarte nuevos controles.

En los siguientes apartados te explicamos cómo hacerlo. La cabecera de la agenda muestra 2 iconos o botones:

- El icono “**Calendario**” te lleva a la pantalla de “Vista mensual” de tu agenda.



- El icono “**Validación múltiple**” te facilita el registro masivo de medicación.

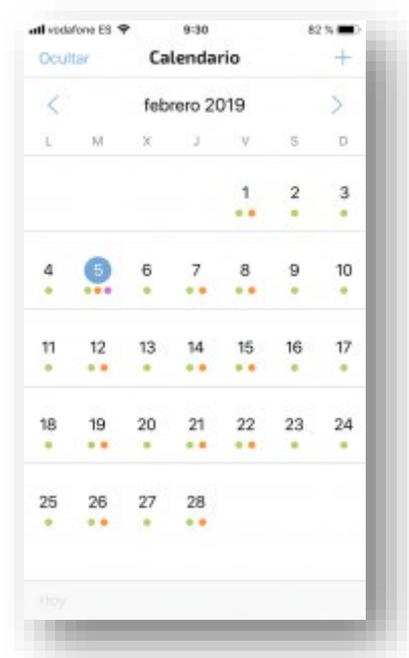


Vista Mensual, Calendario

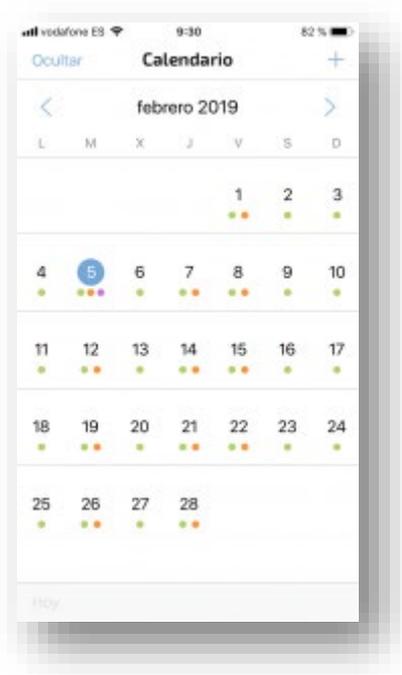
En el calendario podrás ver todos los eventos que tienes planificados para el mes en cuestión.

De la misma manera que veías las líneas horizontales en la pantalla diaria, los círculos del calendario mensual indican el tipo de evento programado para cada día.

- Verde: Tratamiento
- Naranja: Autocontrol
- Violeta: Evento privado



En la parte superior derecha verás el icono de **AÑADIR EVENTO “+”**.



Si creas un evento privado, por ejemplo, una cita con tu médico, podrás añadir textos y comentarios vinculados con esa cita (“no olvidarme de preguntar al médico si durante el tratamiento puedo...”).

También puedes agregar ficheros multimedia a tu cita, por ejemplo, una foto de una reacción en la piel.



Cuando hayas completado las actividades de cada día, los puntos desaparecerán y esa jornada quedará en blanco. Con las flechas de la parte superior podrás desplazarte para ver el resto de los meses.

ATENCIÓN: Solo podrás validar las tomas de medicamentos que correspondan con el día actual, no se podrán validar tomas posteriores ni anteriores a una semana.



02. AUTOCONTROLES-EVOLUTIVOS

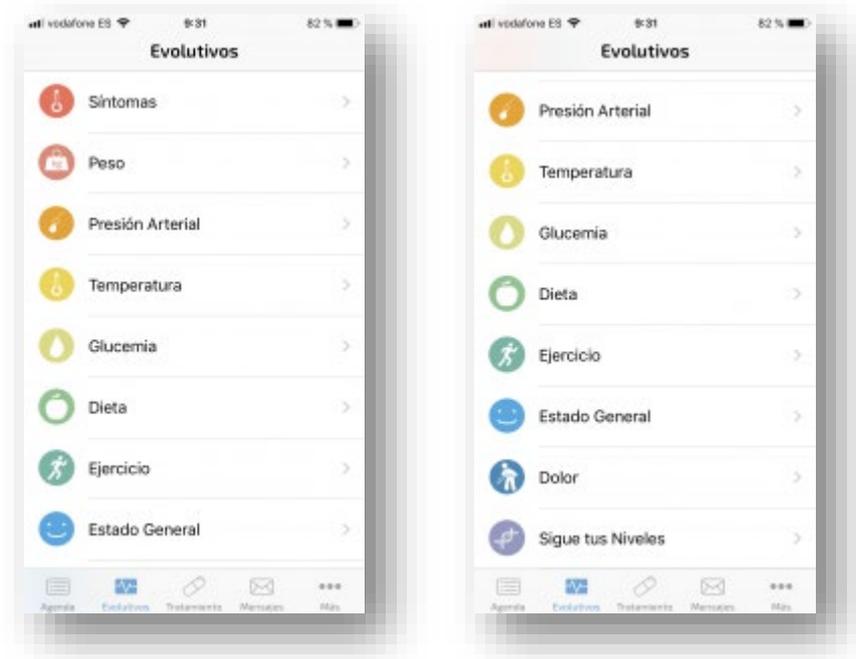
Este bloque te permitirá realizar controles relacionados con tu patología.

Los registros de autocontroles podrán venir configurados por el médico o farmacéutico con la periodicidad que considere oportuna. De este modo únicamente tendrás que acceder a la agenda y registrarlos cuando aparezcan.



Tú también podrás acceder a este apartado en cualquier momento para programarte autocontroles en tu agenda, o bien registrar directamente los resultados de un Autocontrol, aunque no esté programado en tu Agenda.

La aplicación te ofrece los siguientes autocontroles:



- Síntomas
 - Peso
- Presión Arterial
- Temperatura
 - Glucemia
 - Dieta
 - Ejercicio
- Estado General
 - Dolor
- Sigue tus niveles

(Seguimos creciendo en el desarrollo de la aplicación e iremos incorporando nuevos controles...)

Programar un Autocontrol

Para programar un autocontrol en tu agenda (por ejemplo “voy a pesarme todos los lunes a las 9am”), deberás ir a la lista de autocontroles, seleccionar el que quieres programar y pulsar el botón “configurar”.



La programación o pautado en la agenda es muy similar al que tienes en el módulo de tratamiento. Los pasos son los siguientes:

- Selecciona la fecha de inicio
- Selecciona la duración
- Selecciona la frecuencia (diario, semanal, intervalo...)
- Programa el aviso
- Elige a qué hora quieres que te avise
- Guarda la Pauta.

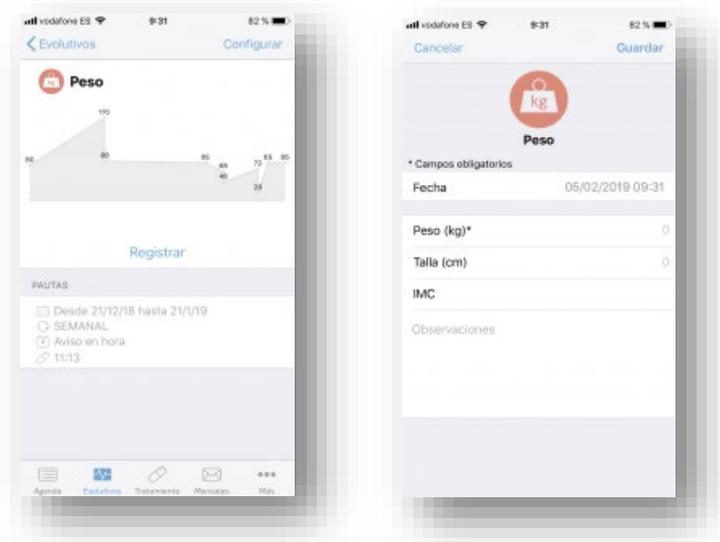


Registrar un Autocontrol

Es muy sencillo, pero cada autocontrol tiene sus variables. Veamos uno a uno:

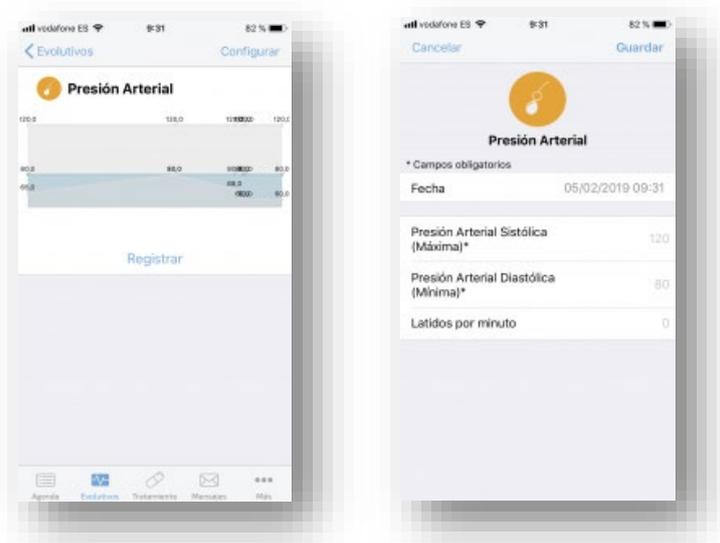
PESO

- Valida la fecha y hora del control.
- Introduce el valor del peso.
- Está expresado en kilogramos con un decimal.
- Una vez realizado pulsas el botón “Guardar”.



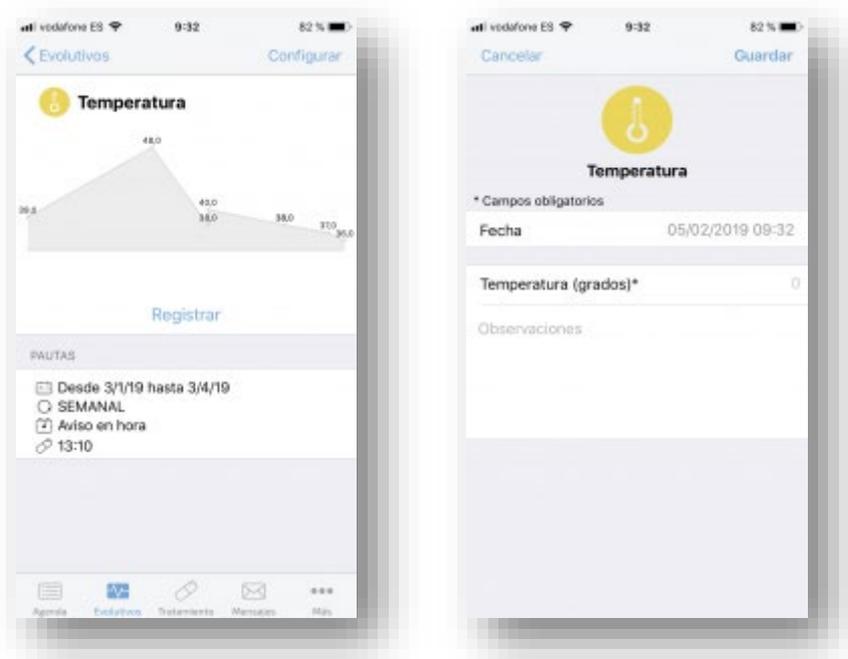
PRESIÓN ARTERIAL

- Valida la fecha y hora del control.
- Introduce los 3 valores que te propone el cuestionario. La presión arterial sistólica es la que comúnmente llamamos “alta”; la presión arterial Diastólica, la baja; y los latidos por minuto corresponden con tu frecuencia cardíaca o pulso.
- Una vez realizado pulsas el botón “Guardar”.



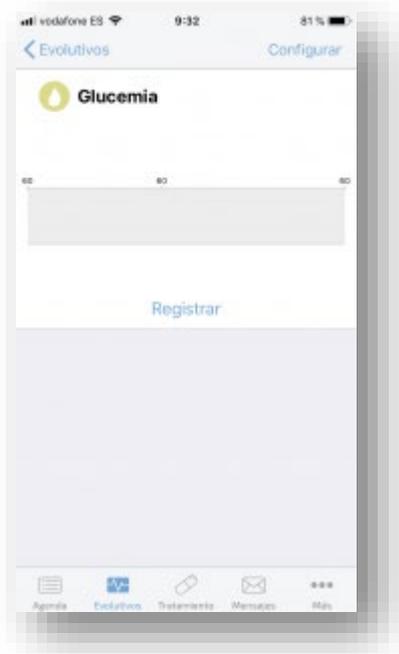
TEMPERATURA

- Valida la fecha y hora del control.
- Introduce la temperatura en grados y añade las observaciones que considero oportuna.
- Una vez realizado pulsas el botón “Guardar”.



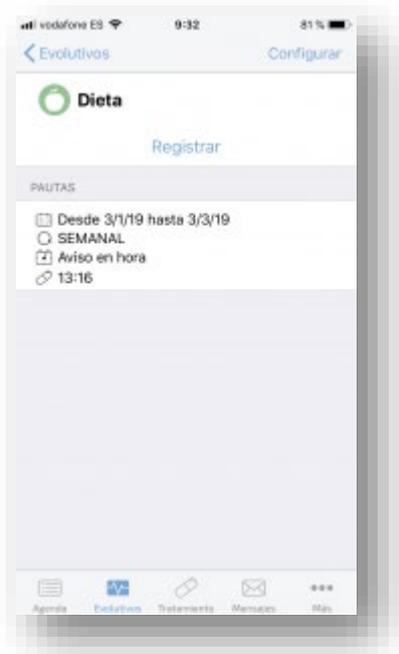
GLUCEMIA

- Valida la fecha y hora del control.
- Seleccione el instante de medición:
 - ♣ Antes de.
 - ♣ Después de.
 - ♣ Otra situación.
- Seleccione una comida:
 - ♣ Desayuno.
 - ♣ Almuerzo.
 - ♣ Comida.
 - ♣ Merienda.
- Indique el valor de la glucemia. Puede expresarse en mg o dl.
- Añada el valor de la insulina.
- Puedes incorporar observaciones en el control.
- Una vez realizado pulsas el botón “Guardar”.



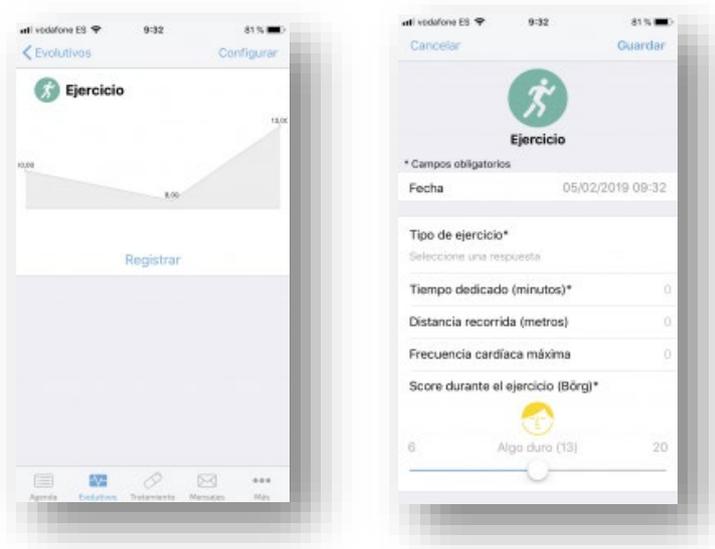
DIETA

- Valida la fecha y hora del control.
- Se te pedirá que indiques la cantidad que has consumido de «Verduras-Legumbres», «Fibra» y «Fruta».
- En caso de haber consumido «Pescado», solo tendrás que indicarlo marcando la casilla que se encuentra al lado de esta opción.
- Una vez realizado pulsas el botón “Guardar”.



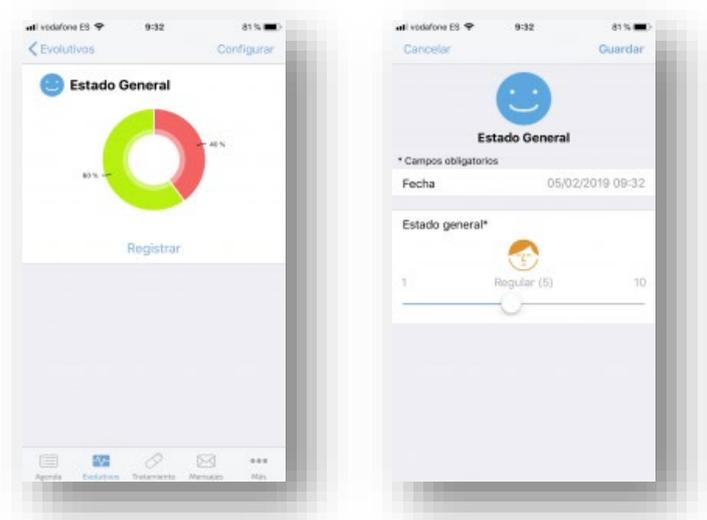
EJERCICIO

- Valida la fecha y hora del control.
- Seleccionas el tipo de ejercicio (Caminar, correr, bicicleta, natación u otros).
- Una vez escogido el tipo de ejercicio, pasamos a indicar: El «Tiempo de ejercicio», «Distancia recorrida» y la «Frecuencia cardíaca máxima».
- Por último, sólo tendrás que deslizar el «slider» al nivel de esfuerzo al que te has sometido.
- Una vez realizado pulsas el botón “Guardar”.



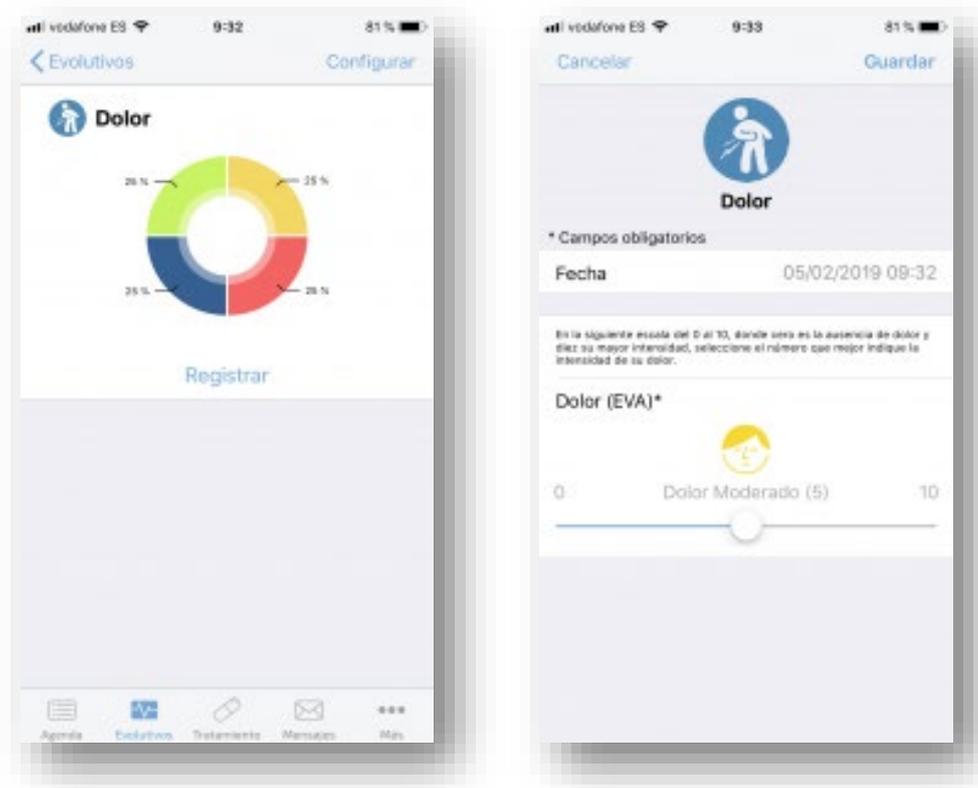
ESTADO GENERAL

- Valida la fecha y hora del control.
- Desliza el “slider” de izquierda a derecha entre los 10 valores de estado que te propone. El valor 1 es el peor estado y el valor 10 el mejor.
- Los emoticonos te ayudarán a identificar tu estado.
- Una vez realizado, pulsa el botón “Guardar”.



DOLOR

- Valida la fecha y hora del control.
- Desliza el “slider” de izquierda a derecha entre los 10 valores de dolor que te propone. El valor 0, a la izquierda del todo, es estado sin dolor, mientras que el valor 10, a la derecha, refleja un dolor máximo.
- Los emoticonos te ayudarán a identificar tu estado.
- Una vez realizado, pulsa el botón “Guardar”.



SIGUE TUS NIVELES

- Valida la fecha y hora del control.
- Tendremos que rellenar los espacios que nos facilitan, donde encontraremos:
 - Nivel Sérico de Tacrolimus
 - Nivel Sérico de Ciclosporina
 - Nivel Sérico de Sirolimus
 - Bioquímica – Magnesio
 - Bioquímica – Hemoglobina Glucosilada
- Una vez realizado pulsas el botón “Guardar”.



The screenshot shows the 'Sigue tus Niveles' form. At the top, there are 'Cancelar' and 'Guardar' buttons. Below is a red circular icon with a white line graph. The title is 'Sigue tus Niveles'. Underneath, it says '* Campos obligatorios'. The form contains the following fields:

- Fecha: 05/02/2019 09:33
- NIVEL SÉRICO DE TACROLIMUS ng/ml: 0
- NIVEL SÉRICO DE CICLOSPORINA ng/ml: 0
- NIVEL SÉRICO DE EVEROLIMUS ng/ml: 0
- NIVEL SÉRICO DE SIROLIMUS ng/ml: 0
- BIOQUÍMICA - MAGNESIO mmol/L: 0
- BIOQUÍMICA - HEMOGLOBINA GLUCOSILADA HbA1c: 0

Registrar un Síntoma

Este autocontrol es muy importante y merece atención especial ya que, además de poder registrar un determinado síntoma, te permitirá seleccionar el día que comenzó y podrás añadir cualquier observación que consideres relevante. Automáticamente, estos datos lo recibirán sus médicos, que enseguida pondrán remedio a su situación.

The screenshot shows the 'Síntomas' (Symptoms) screen. At the top, there are navigation options 'Evolutivos' and 'Configurar'. Below is a red circular icon with a white thermometer. The title is 'Síntomas'. Underneath, it says '* Campos obligatorios'. The form contains the following fields:

- Fecha: 05/02/2019 11:35
- Fecha de inicio*
- Síntoma*
Seleccione una respuesta
- Observaciones
- Adjuntos

 A 'Registrar' button is centered below the form. At the bottom, there is a navigation bar with icons for 'Agenda', 'Evolutivos', 'Tratamiento', 'Mensajes', and 'Más'.

The screenshot shows the 'Síntomas' form. At the top, there are 'Cancelar' and 'Guardar' buttons. Below is a red circular icon with a white thermometer. The title is 'Síntomas'. Underneath, it says '* Campos obligatorios'. The form contains the following fields:

- Fecha: 05/02/2019 11:35
- Fecha de inicio*
- Síntoma*
Seleccione una respuesta
- Observaciones
- Adjuntos

Como hemos dicho anteriormente, tendrás que validar la fecha y hora en la que está registrando el síntoma.

Podrás registrar la «Fecha de inicio» de ese síntoma, y también la «Fecha fin», en caso de que haya cesado dicho síntoma.

Esta es la lista de los síntomas que podrás encontrar:

- Vómitos
- Diarrea
- Fiebre mayor de 38°C
- Pérdida de consciencia
- Pérdida del cabello
- Crecimiento del pelo
- Hipertensión arterial
- Cansancio o astenia
- Problemas dermatológicos
- Náuseas
- Alteraciones de las encías
- Hiperglucemia
- Trastornos en la cicatrización de heridas
- Dolores musculares, articulares u óseos
- Osteoporosis
- Infecciones pulmonares
- Otras infecciones
- Temblores
- Convulsiones
- Cefaleas
- Insomnio
- Otros



Por último, dispondrás tanto de un recuadro donde podrás anotar cualquier observación, y un «Clip», el cuál te permitirá enviarle a tu farmacéutico cualquier archivo o imagen que consideres.

Gráficas en tus autocontroles

La mayoría de los autocontroles cuentan con una gráfica que te muestra la evolución de los últimos valores registrados.

SUBIR

03. TRATAMIENTO

Como te hemos explicado al principio de esta guía, la aplicación podrá venir configurada por defecto con la medicación y pautas que el farmacéutico considere oportunas.

También podrás registrar tu tratamiento.



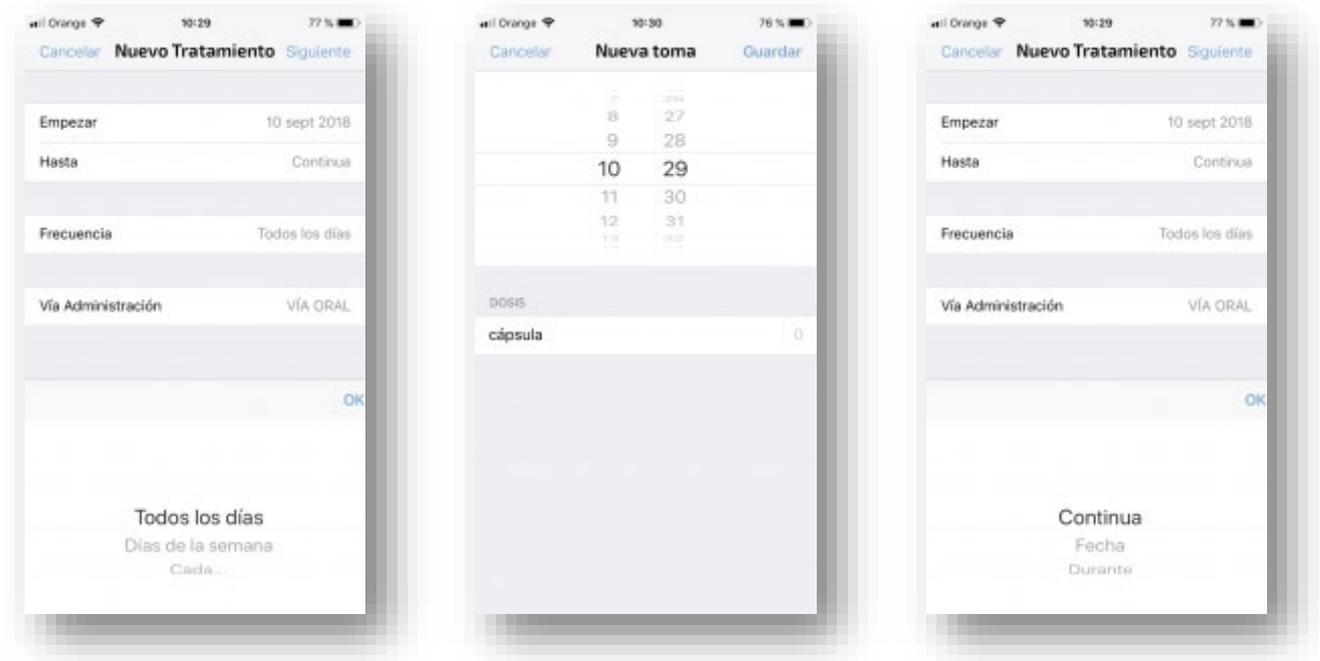
Podrás consultarla en el apartado de Tratamiento y, dentro de cada fármaco, aquellas pautas que le han sido configuradas.

Como podrás ver, esta sección de la App está compuesta por 3 apartados característicos:

1. Tratamientos **ACTIVOS**:

- En esta sección, podrás controlar el número total de los medicamentos que tienes disponible para tomarte a lo largo de los días.
- En caso de alguna duda, tan sólo con pulsar en el medicamento que desees, podrás acceder a los “Detalles del tratamiento”, donde dispones de:
 - ♣ El prospecto de dicho medicamento.
 - ♣ Las pautas que tu médico te ha recetado para la toma del medicamento.
 - ♣ También, podrás añadir una nueva pauta, si lo desees, a través del botón “Añadir”. De este modo, podrás variar el número de dosis del fármaco a lo largo del día, entre otras.
 - ♣ Por último, en la parte superior derecha de la pantalla, encontrarás un botón llamado “Interrumpir”, con el que podrás detener el medicamento que desees.





(Debes saber que todos los cambios o modificaciones que realices serán siempre notificados a tu médico)

2. Autorización REMOTA:

En este apartado se encontrarán aquellos medicamentos que quieres dar de alta y están a la espera de la autorización por parte del médico.

Son distinguibles en esta sección, 4 colores diferentes:

- ♣ **Rojo.** Medicamento rechazado por tu médico.
- ♣ **Amarillo.** Medicamento autorizado por tu médico, pero con precauciones. Si pulsas en este medicamento, se abrirá un cuadro donde podrás leer las advertencias o consejos que el médico ha considerado.
- ♣ **Gris.** Medicamento a la espera de autorización.
- ♣ **Verde.** Medicamento autorizado por médico. Ya puedes crear las pautas sobre este nuevo tratamiento pulsando sobre él.



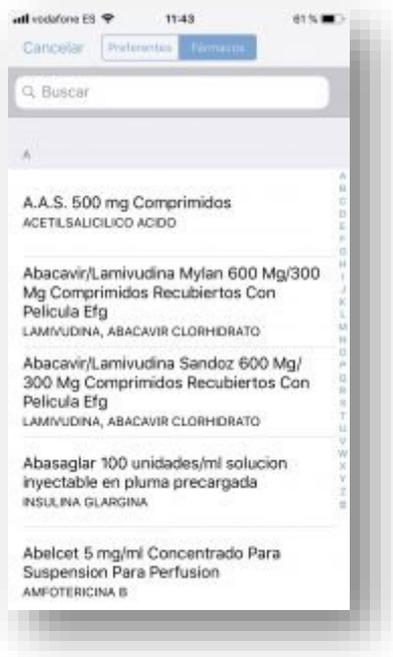
3. Tratamientos INACTIVOS:

- En el apartado “Inactivos” se encuentran medicamentos que tanto tú como el profesional médico podréis ver.
- Estos medicamentos aparecen, bien porque hay tratamientos que cancelas o detienes, y también porque el médico los tiene a la espera de activártelos.
- En caso de necesitarlo, podrás activar el medicamento que corresponda, y para ello simplemente tendrás que hacer lo siguiente:
 - Pulsar en el medicamento que vayas a activar.
 - Pulsar el botón “Añadir”.
 - Una vez hayas creado los requisitos para ese nuevo tratamiento, pulsa en “añadir” y llevará de nuevo a los detalles del tratamiento.
 - Una vez en los detalles del tratamiento, observa que en la parte superior derecha de la pantalla aparece un botón “Guardar”, que pulsarás.
 - Ya puedes ir al apartado “Activos”, para ver el nuevo tratamiento que has recetado.



(Debes saber que todos los cambios o modificaciones que realices serán siempre notificados a tu médico)

Por tu parte, también podrás darte de alta un medicamento en tu **Plan de Tratamiento**. Estos son los pasos para seguir: pulsa el botón “Añadir” que aparece en la pantalla principal de apartado “Tratamiento” y escribe el medicamento que necesitas.



En la parte superior encontrarás dos opciones: «Preferente y «Fármaco».

Su finalidad es hacer más eficaz la búsqueda.

SUBIR

04. MENSAJES

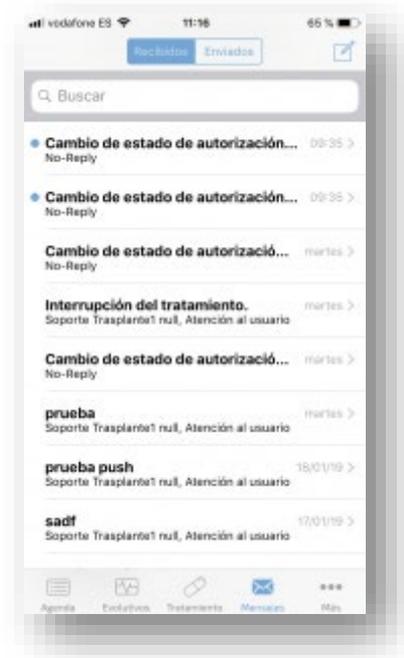
El módulo de mensajes establece un mecanismo de recepción de mensajes rápidos entre el profesional de la salud y el paciente. Podrás enviar y recibir mensajes de tu farmacéutico.

Al pulsar sobre un mensaje, podrás visualizar su contenido. En este momento el sistema tendrá constancia de que el mensaje ha sido leído.

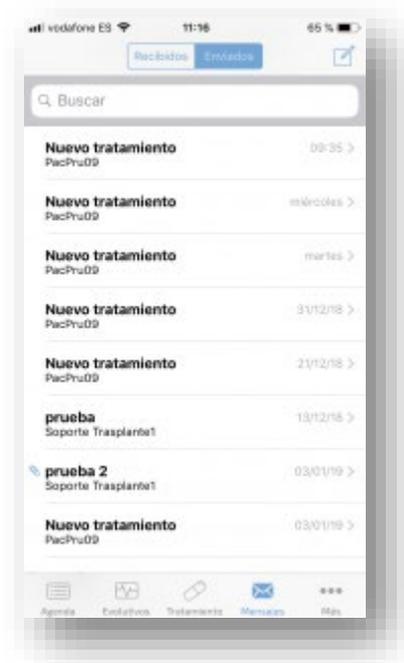
En este apartado, contarás con una serie de funciones que explicamos a continuación:

RECIBIDOS. Aquí dispondrás de todos los mensajes que recibirás por parte de tu médico.

- Para distinguir los correos “Leídos” de los “No leídos” fíjate en las siguientes características:
 - ♣ “No leídos”. Aparecerá un punto azul a la izquierda del mensaje.
 - ♣ “Leídos”. Desaparecerá ese punto azul.



ENVIADOS. Aquí dispondrás de todos los mensajes que enviarás a tu médico.



Mira en la parte superior derecha de la pantalla: observarás un botón que sirve para **enviar un correo**. Sigue estos pasos:

- Elige el destinatario y añade un asunto.



- Escribe el mensaje.
- En el icono **clip** lleva incorporada la opción de añadir un fichero o archivo.



- También cuenta con un **buscador** que te facilita la búsqueda de correos que necesites revisar o archivos de interés.

SUBIR

05. CONSEJOS

En este apartado pondremos a tu disposición material informativo acerca de tu tratamiento.



Encontrarás un conjunto de consejos, sugerencias y enlaces a páginas web que, estamos seguros, serán de tu interés.



Cada uno de esos apartados traen incorporado su propio índice, donde encontrarás más información aún.

SUBIR

06. MIS DATOS

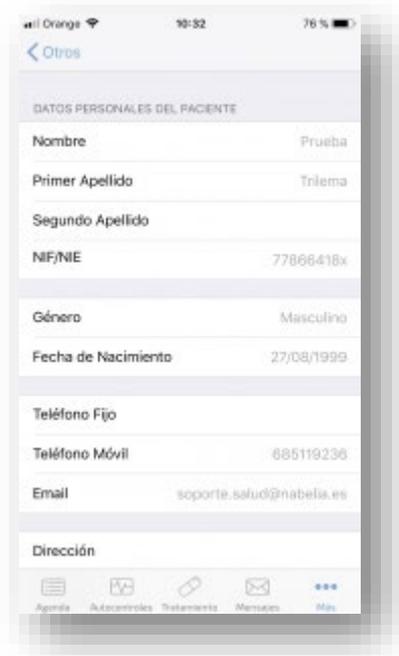
En este apartado encontrarás un formulario que contiene datos personales y asistenciales. Estos datos se validan en el proceso de alta en la plataforma y se pueden consultar en cualquier momento.

Para acceder a ellos solo tienes que pulsar el **botón MÁS** en la barra inferior horizontal.



En este bloque encontrarás los siguientes datos:

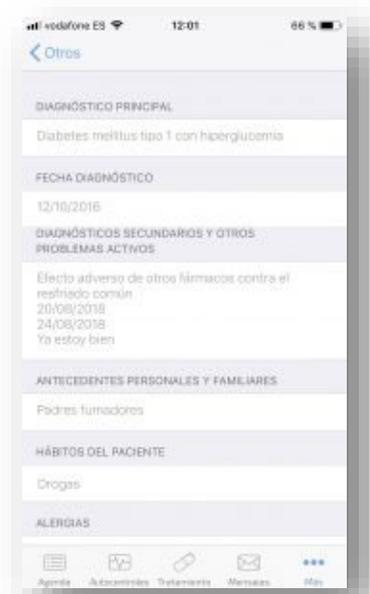
- Los **datos personales** recogen tus demográficos, datos de contacto y, en caso de que lo hayas incluido, una persona de contacto en tu entorno.



- Si nos dirigimos a la parte final de esta misma página (Datos Personales), encontraremos una opción para poder cambiar la **contraseña**.
- Los **datos asistenciales** incluyen los códigos de tu tarjeta sanitaria, tu número de historial clínico del hospital y los centros de asistencia que hayas incluido en tu perfil.



Los **datos clínicos** recogen una serie de datos tales como tu diagnóstico principal, antecedentes personales y familiares, alergias..., que facilitarán el trabajo del farmacéutico a la hora de tratar contigo.



SUBIR

07. AYUDA Y MARCO LEGAL

Los últimos ítems que aparecen en la sección “MÁS” te permiten acceder a 3 secciones:

1. Ayuda
2. Acerca de
3. Condiciones de uso

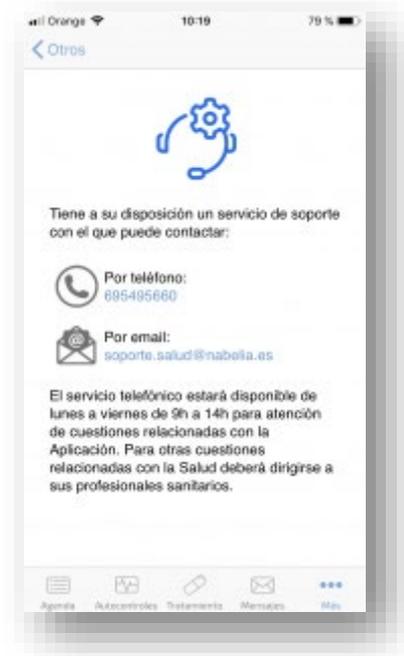


Ayuda, tu servicio de soporte técnico

mHeart cuenta con un servicio de Soporte Técnico de lunes a viernes para ayudarte con dudas o problemas relacionados con el manejo de la aplicación **mHeart**.

Cuestiones relacionadas con tus claves de acceso, la usabilidad, problemas de tu teléfono móvil que te impiden manejar la aplicación o incompatibilidades en las versiones del sistema operativo, son algunos ejemplos habituales donde servicio de Soporte Técnico podrá ayudarte.

También respaldan a tus farmacéuticos en la formación inicial para el manejo de la Aplicación.



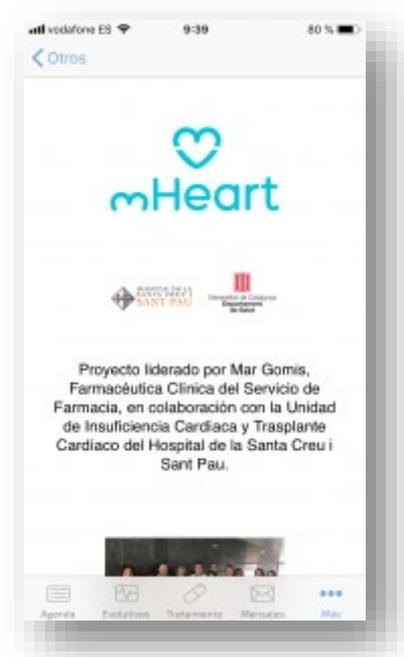
Recuerda que **NO** es un equipo de asistencia sanitaria y que cualquier cuestión relacionada con tu salud deberás dirigirla a tu equipo de profesionales de salud.

Podrás comunicarte con el servicio de soporte por teléfono de lunes a viernes en el horario indicado en tu aplicación.

También puedes enviar un correo o un WhatsApp a cualquier hora del día, los siete días de la semana.

Acerca de

Este apartado muestra la autoría científica de mHeart.



Condiciones de Uso

Aquí puedes consultar todo el “aviso legal y la política de privacidad” vinculada con el uso de la aplicación mHeart y el tratamiento de tus datos personales.

SUBIR