



HEALTH CONTROL Manual de Uso

Health Control es una aplicación que le permite registrar sus tomas de presión, para llevar un control periódico de sus mediciones, y poder acceder a su información en cualquier momento. Para hacer uso de nuestra aplicación acceda al siguiente link.

<https://hc-app-react.herokuapp.com/>

En esta página tendrá acceso a información sobre la página, iniciar o cerrar sesión.



Las opciones de navegación le muestran nuestras paginas de acceso libre, que no requieren que estes registrado en nuestra aplicación.

- Inicio, es nuestra página principal
- Acerca de
- Consejos, con prácticos consejos de acuerdo a tu categoría de peso, para que estes alerta.
- Tips, con indicaciones para que tengas en cuenta, de acuerdo a tu nivel de presión arterial



En la página Acerca de, puedes enterarte de nuestros servicios.



Para hacer uso de nuestros servicios, inicie sesión en la aplicación, puedes usar el botón en la página principal, la opción mediante el menú desplegable del lado izquierdo de Inicio de Sesión.



Digita el mail y contraseña con el que te registraste. Para el caso de las pruebas se puede utilizar

Usuario: usuario@usuario.com

Clave: 1234

Si deseas ver las opciones de médico o deseas ver las opciones de usuario general, da click en la imagen correspondiente.



Ingreso de Medico o profesional de la salud

Al ingresar como médico o profesional de la salud, la aplicación te llevara a la opción de consulta, registro y/o actualización de perfil médico. En registro debes llenar algunos datos para crear tu perfil, y puedes acceder a la consulta de Tomas de Presión que hayan registrado usuarios, que sean sus pacientes.





Podrás registrar tus datos generales y acceder a ver registro de tomas de presión. Es necesario que registres los datos de todos los campos, ya que serán de utilidad para nuevas opciones que se estarán implementando.

Health Control

Buscar Crear

Registra Datos del Perfil de Medico

Mail

Nombre

Apellido

Celular

Institucion

Registro Institucion

Tageta Profesional

☐ Confirmas que toda la información proporcionada es verdadera y podemos verificarla

☐ Quiero recibir notificaciones en tu correo sobre la actividad de tus pacientes

Una vez registrada la información da clic en guardar. Podrás actualizar tu información en cualquier momento, seleccionando actualizar desde la pestaña de Consulta.



Health Control

Buscar Crear

Actualiza Perfil de Medico

Mail
aumed@medico.com

Nombre
Ana

Apellido
Ray

Celular
3111111111

Institucion
CPTY SAS

Registro Institucion
3456-99988-000

Tarjeta Profesional
123-456

☐ Confirmas que toda la información proporcionada es verdadera y puedes verificarla

☐ Quiero recibir notificaciones en tu correo sobre la actividad de los pacientes

GUARDAR CONSULTA TOMAS PRESION REGISTRAR

Puedes consultar los registros periódicos de presión de tus pacientes. Puedes acceder directamente a la opción de Consulta a través del menú del lado izquierdo o con el botón Consulta Presión Pacientes, de la pestaña de Consulta.

Health Control

Consultar Registro Tomas de presion

ID: Search Actualizar

Mail	Fecha	Sistole	Diastole	Pulso	Presion
usuario1@example.com	2021-10-12T20:19:16.186Z	125	83	80	Etape 1 de Hipertension
usuario1@example.com	2021-10-10T22:12:36.463Z	134	90	80	Etape 1 de Hipertension
usuario1@example.com	2021-10-13T00:51:34.944Z	90	60	61	Hipotension
usuario1@example.com	2021-10-10T07:51:43.689Z	120	60	66	Hipotension
usuario1@example.com	2021-10-13T18:28:01.870Z	120	80	60	Normal
usuario1@example.com	2021-10-14T20:15:15.696Z	120	60	80	Hipotension
usuario1@example.com	2021-10-15T22:09:25.792Z	120	56	66	Hipotension
usuario1@example.com	2021-10-16T00:34:21.827Z	120	80	70	Normal
cdac@example.com	2021-10-16T00:25:28.683Z	130	79	78	Etape 1 de Hipertension
cdac@example.com	2021-10-16T00:36:07.893Z	126	74	80	Elevado

1 2 3 4 >

Para la consulta, digita el criterio de selección en el campo Search, la aplicación te mostrara la información que deseas consultar.



Ingreso de usuario

Al ingresar como usuario, la aplicación llevara a la consulta, registro y/ actualización de tu perfil

The screenshot shows the 'Health Control' application interface. At the top, there are tabs for 'Consultar' (selected) and 'Registrar'. Below the tabs, the title 'Consulta Datos del Perfil de Usuario' is displayed. A search bar and three buttons ('Consultar', 'Registrar', 'Actualizar') are visible. The main content is a table with the following columns: Mail, Nombre, Apellido, Estatura, Peso, I.M.C., Categoría Peso, and Actualiza. The table contains 10 rows of user data.

Mail	Nombre	Apellido	Estatura	Peso	I.M.C.	Categoría Peso	Actualiza
usuario2@example.com	Maria	Rico	1.55	20	20.811654522514856	Peso Normal	
usuario1@example.com	Lucio	Diaz	1.28	90	23.427735442315704	Bajo peso	
usuario3@example.com	Luci	Gomez	1.8	100	29.2625	Obesidad	
usuario4@example.com	Niguel	Gomez	1.85	40	18.5282256196347	Bajo peso	
Lucia@uno.com	Luci	Cortes	1.65	70	25.71166207529644	Sobrepeso	
mariapezo@gmail.com	Maria	Paz	1.75	100	32.8220612344888	Obesidad	
proteinas@mail.com	Angel	Cortes	1.85	100	36.73284562185482	Obesidad	
segundo@mail.com	Segundo	Ray	1.57	80.8	31.884274999999999	Obesidad	
corneo@mail.com	Leo	Santos	1.88	20	13.887389494723	Bajo peso	
luca@mail.com	Luca	Comea	1.9	25	6.68219085872576	Bajo peso	

Para registro, te solicitara que registres algunos datos para completar tu perfil, con los datos de Estatura y peso va a calcular tu IMC (Índice de masa corporal) y categoría de peso, para que estes siempre pendiente de cómo es tu estado actual, y así tomes las medidas correctivas si son necesarias, o continues con tus buenos hábitos, si tus valores son normales.

Algunos de los datos son opcionales, pero queremos que aproveches la opción de calculo de tu IMC y Categoría de peso, indicándonos tu peso y estatura actual. Estos datos que registras son privados y solo estarán a tu disposición.



Health Control

Consultar Registrar

Registra los Datos del Perfil de Usuario

Email:

Nombre: Apellido: Fecha nacimiento:

Los datos de verificación son opcionales. Si desea que la aplicación envíe su IMC y Categoría de peso, envíelos en pros y tratame, si desea que envíe notificaciones por correo, envíe su correo de contacto. Si desea que la aplicación registre sus registros, envíelos en pros y tratame y apellido de su médico tratante.

Estatura: Peso: Índice Masa Corporal: Categoría de peso:

Nombre médico: Nombre médico tratante: Apellido médico tratante:

☐ Permíte que le enviemos alertas a su email, si lo registra datos de toma de presión en 15 días.

☐ Permíte que sus datos de IMC y Categoría de peso sean visibles dentro de esta APP, pero no fuera de esta página.

Se planea más adelante dar la posibilidad de que tu médico tratante pueda ver tu IMC y Categoría de peso, por ello la aplicación te solicita indiques si deseas dejar esta información visible o no. Esta opción está en construcción.

También tendrás opción de actualizar tus datos, cuando así lo creas necesario, para ello da clic en Actualizar, en la pestaña de Consulta.

Health Control

Consultar Registrar

Actualiza Datos del Perfil de Usuario

Email:

Nombre: Apellido: Fecha nacimiento:

Si desea que la aplicación envíe su IMC y Categoría de peso, envíelos en pros y tratame, si desea que envíe notificaciones por correo, envíe su correo de contacto. Si desea que la aplicación registre sus registros, envíelos en pros y tratame y apellido de su médico tratante.

Estatura: Peso: Índice Masa Corporal: Categoría de peso:

Nombre médico: Nombre médico tratante: Apellido médico tratante:

☐ Permíte que le enviemos alertas a su email, si lo registra datos de toma de presión en 15 días.

☐ Permíte que sus datos de IMC y Categoría de peso sean visibles dentro de esta APP, pero no fuera de esta página.

Puedes ir a Registro de Toma de Presión, o a consultar los consejos que tenemos a tu disposición de acuerdo a tu Categoría de peso. Para ello puedes dar clic en Presión o Consejos, en la pestaña de consulta o en el menú izquierdo de la aplicación.



Menu

Inicio

Acción de

Inicio Sesión

Usuarios *

Perfil Usuario

Toma de Presión

Medicos *

Consultas sobre la presión

Tipo de presión arterial

Cerrar Sesión

Health Control

Consulta

Consulta Datos del Perfil de Usuario

Nombre	Apellido	Estatura	Peso	L.M.C.	Categoría Peso	Actualizar
Maria	Ruiz	1.52	50	20.811554329324836	Peso normal	OK
Lucifer	Diaz	1.56	50	20.427739442117104	Falta peso	OK
Luc	Gomez	1.8	100	19.8625	Obesidad	OK
Miguel	Gomez	1.55	45	18.708076348541	Falta peso	OK
Luc	Correa	1.85	70	25.7118628753844	Obesidad	OK
Maria	Ruiz	1.72	100	32.65881234402	Obesidad	OK
Angel	Correa	1.55	100	36.7304862185462	Obesidad	OK
Segundo	Ruiz	1.57	20.9	21.404274888888888	Obesidad	OK
Luc	Vargas	1.55	50	13.85738494722	Falta peso	OK
Lucia	Correa	1.8	50	9.882888888888889	Falta peso	OK

Para el registro de tus tomas de presión, la aplicación te mostrara la opción de Consultar, registro y/o actualizar tu información.

Health Control

Consulta

Registro

Consulta tus Registros de toma de presión

Mail	Fecha	Sístole	Diástole	Pulso	Presión	Actualizar
usuario1@example.com	2021-10-12T09:18:16.588Z	125	85	80	Etapas 1 de Hipertensión	OK
usuario1@example.com	2021-10-12T22:52:36.488Z	134	80	80	Etapas 1 de Hipertensión	OK
usuario1@example.com	2021-10-12T00:51:34.944Z	90	60	67	Hipotensión	OK
usuario1@example.com	2021-10-12T07:51:43.688Z	120	80	68	Hipotensión	OK
usuario1@example.com	2021-10-12T18:28:01.976Z	120	80	80	Normal	OK
usuario1@example.com	2021-10-14T20:55:15.688Z	120	80	80	Hipotensión	OK
usuario1@example.com	2021-10-15T23:03:25.732Z	120	58	65	Hipotensión	OK
usuario1@example.com	2021-10-16T00:54:21.827Z	120	80	70	Normal	OK
odiaz@example.com	2021-10-16T00:35:38.888Z	130	78	78	Etapas 1 de Hipertensión	OK
odiaz@example.com	2021-10-16T00:36:07.833Z	126	74	80	Elevada	OK

Para registrar tus tomas de presión, indica tu mail, la fecha en que fue tomada la presión, registra sístole, es la primera medición y la de mayor valor, diástole, corresponde al valor mas bajo, en formato conocido Sístole/Diástole, luego registra tu pulso, la aplicación te mostrará los valores validos y calculará tu nivel de presión de acuerdo a los valores registrados.



Health Control

Consulta **Registra**

Registra tus Tómas de Presión Arterial

Email: test@

Fecha: dd/mm/aaaa

Sistólica: Valores entre 60 y 200

Diastólica: Valores entre 30 y 120

Pulso: Valores entre 60 y 80

Tasa Presión:

GUARDAR BORRAR ACTUALIZAR

Si requieres actualizar tus registros anteriores, en la pestaña de consulta tienes la opción de actualizar.

Health Control

Consulta **Registra**

Actualiza tus Registros de Toma de Presión

Email: usuario1@ejemplo.com

Fecha: 2021-10-12T22:52:34.483Z

Sistólica: 134

Diastólica: 90

Pulso: 80

Presión: Etapa 1 de Hipertensión

GUARDAR BORRAR ACTUALIZAR

También puedes acceder a Tips que te mostraran lo que debes tener en cuenta de acuerdo a tus niveles de Presión arterial. En la pestaña de Consulta o en el menú izquierdo de la pantalla encuentras la opción Tips.



Fecha	Estado	Diastole	Pulso	Presión	Actualiza
2021-10-12T10:13:16.136Z	125	85	80	Eleva 1 de hipertensión	[Actualizar]
2021-10-12T10:12:32.8548Z	114	80	80	Eleva 1 de hipertensión	[Actualizar]
2021-10-13T10:11:34.944Z	90	60	67	hipertensión	[Actualizar]
2021-10-13T10:11:41.889Z	125	80	80	hipertensión	[Actualizar]
2021-10-15T10:28:01.970Z	120	80	80	Normal	[Actualizar]
2021-10-14T10:11:01.889Z	125	80	80	hipertensión	[Actualizar]
2021-10-15T10:28:01.970Z	120	80	80	hipertensión	[Actualizar]
2021-10-15T10:28:01.970Z	125	80	80	Normal	[Actualizar]
2021-10-15T10:28:01.970Z	120	79	79	Eleva 1 de hipertensión	[Actualizar]
2021-10-15T10:28:01.970Z	125	74	80	Normal	[Actualizar]

En el menú de la izquierda podrás ver todas las opciones de la aplicación.

Fecha	Estado	Diastole	Pulso	Presión	Actualiza
2021-10-12T10:13:16.136Z	125	85	80	Eleva 1 de hipertensión	[Actualizar]
2021-10-12T10:12:32.8548Z	114	80	80	Eleva 1 de hipertensión	[Actualizar]
2021-10-13T10:11:34.944Z	90	60	67	hipertensión	[Actualizar]
2021-10-13T10:11:41.889Z	125	80	80	hipertensión	[Actualizar]
2021-10-15T10:28:01.970Z	120	80	80	Normal	[Actualizar]
2021-10-14T10:11:01.889Z	125	80	80	hipertensión	[Actualizar]
2021-10-15T10:28:01.970Z	120	80	80	hipertensión	[Actualizar]
2021-10-15T10:28:01.970Z	125	80	80	Normal	[Actualizar]
2021-10-15T10:28:01.970Z	120	79	79	Eleva 1 de hipertensión	[Actualizar]
2021-10-15T10:28:01.970Z	125	74	80	Normal	[Actualizar]

La pagina de Consejos te mostrara que significa tu índice de mas corporal y te brinda consejo para el bien de tu salud. Dando clic a cada barra de color te mostrara abajo el consejo.



Health Control

¿Cómo mantener o mejorar el peso?

Elige tu categoría para obtener tus recomendaciones.

- Si tu índice de masa corporal está por debajo de 18.5 ¡Ponte pilas! tu peso es inferior al promedio
- Si el valor de tu índice de masa corporal está entre 18.5 y 24.9 ¡Felicidades! Tienes un peso ideal
- Si tu índice de masa corporal está por encima de 25 hasta 29.9 ¡Cuidado! tu peso es superior al normal
- Si tu índice de masa corporal es superior a 30, ¡Debes actuar ya! lamentablemente tienes obesidad

Para subir de peso, sigue los siguientes consejos:

- Come con más frecuencia, porciones más pequeñas, que te aporten todos los nutrientes que necesitas.
- Aléjate de la comida chatarra y elige alimentos saludables, que te aporten fuerza y vitalidad.
- Bebe licuados y batidos de fruta, que te aportan nutrientes y aumentan tu masa corporal.
- Come frutos secos, mantequilla de mani, queso y aguacate. Agrega aderezos a tus comidas.
- Haz ejercicio de fortalecimiento muscular, como levantamiento de pesas. Evita el cardio, te adelgazará más.

La pagina de Tips, te muestra que significa tu nivel de presión arterial y te da tips para que puedas mejorar tu estado actual.

Health Control

¿Cómo mejorar tu presión arterial?

En Health Control te ayudamos a registrar y llevar el control de tus niveles de presión arterial, para que tanto tu médico como tú puedan monitorear este aspecto importante de tu salud. Con estos registros, se pueden observar los patrones de tensión según tu estilo de vida y analizar qué factores pueden estar desencadenando esas picas o bajones de presión. ¿Tienes un problema con tu presión arterial? Estos consejos te ayudarán de inmediato:

- Mantén un peso saludable.**
El aumento en la presión arterial, está directamente relacionado con el aumento de peso. Bajar de peso es uno de los cambios en tu estilo de vida que ayudarán a reducir la tensión alta. Puedes reducir la presión arterial cerca de 1 milímetro de mercurio (mm Hg) por cada kilogramo de peso que bajes.
- Vigila el tamaño de tu cintura.**
Tener mucha grasa en la cintura también es un factor de riesgo. Tanto hombres como mujeres deben monitorear el tamaño de su cintura. Para los hombres, la cintura no debe superar los 102 centímetros (40 pulgadas) y para las mujeres no debe pasarse de 88 centímetros (35 pulgadas).
- Monitorea tus registros de toma de presión.**
Asegúrate de tomar el control de tu salud, registra tu presión arterial a diario y consulta a tu médico cada vez que notes un cambio abrupto en tus niveles de tensión. Nota qué factores pudieran ocasionarlo o que hábitos te están ayudando a mantenerlo estable. En Health Control, puedes llevar un registro detallado con la fecha y hora exacta, para que así se te pase nada. Y tu registro puedes compartirlo con tu médico para tomar cartas en el asunto.
- Has ejercicio regularmente.**
Hacer ejercicio regular al menos 30 minutos por día, puede ayudarte a reducir entre 5 y 8 mm Hg de presión arterial. Los ejercicios aeróbicos como caminar o correr, son los más adecuados, pero también puedes ejercitar tus músculos, al menos dos veces por semana. La constancia es la clave.
- Llévate una dieta saludable.**
Llevar una dieta que incluya gran cantidad de cereales integrales, frutas y verduras, productos lácteos con bajo contenido de grasa y en general reducir el colesterol, te permitirá reducir hasta 11 mm Hg de presión arterial. Esta dieta se le conoce como enfoque dietético para controlar la hipertensión.
- Reduce el consumo de sodio y sal.**
Con sólo reducir un poco el consumo de sodio puedes disminuir entre 5 y 6 mm Hg de presión arterial. La cantidad ideal para la mayoría de los adultos es 1500 mg por día. Lee las etiquetas de los productos, consume menos alimentos procesados y reduce la sal, ya reduciendo el sodio gradualmente.



Para cerrar la aplicación puedes dar clic en la opción cerrar sesión, al final del menú izquierdo.

Recuerda, la información que registras en nuestra aplicación esta orientada a que estes atento a tu estado de salud, y puedas compartir tus datos con tu medico tratante en tus citas médicas.

Esperamos que esta aplicación te sea útil, y espera nuevas actualizaciones.

Muchas gracias.