

## Qué es HOLOS

HOLOS es una aplicación de salud integral que entiende el bienestar como un todo: no solo desde la atención médica tradicional, sino también desde la prevención, el cuidado diario y la adopción de hábitos saludables.

Combina seguimiento clínico con autocuidado, motivación y registro personal para que cada persona sea protagonista de su salud.

El objetivo es un equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu: el paciente ocupa el rol central y el médico acompaña como guía.

HOLOS no reemplaza al profesional; optimiza la comunicación. El paciente registra estado, hábitos y síntomas; el médico accede de forma rápida y segura mediante QR/NFC, facilitando el seguimiento y la toma de decisiones.

**Qué problemas resuelve**

La información sobre la salud de un paciente suele estar fragmentada: parte en papeles, parte en sistemas del consultorio y parte en la memoria del paciente. Esto genera:

* Pérdida de datos importantes entre consultas.
* Tiempo perdido en preguntas repetitivas durante la consulta.
* Dificultad para identificar patrones en hábitos o síntomas.
* Baja motivación para sostener prevención y autocuidado.

### Datos clave:

*Optimización del tiempo*: se evita perderlo en tareas monótonas y se aprovecha para construir una visión integral del paciente.

*Enfoque integral de la salud*: cuerpo, mente y espíritu como un todo.

*Participación activa*: médico y paciente comparten responsabilidades en el cuidado, promoviendo hábitos saludables y mayor adherencia a tratamientos.

## Cómo lo resuelve

HOLOS centraliza toda la información del paciente —datos personales, historial médico, síntomas, medicación y hábitos de vida— en una plataforma única, segura y siempre disponible.

**Registro diario**: permite anotar cómo se siente, qué actividades realizó, medicación y hábitos.

**Análisis visual**: gráficos y resúmenes para reconocer patrones, mejoras o alertas tempranas.

**Acceso médico rápido**: mediante QR/NFC, el profesional obtiene en segundos un resumen actualizado.

**Motivación activa**: recordatorios, retos y recompensas para incentivar constancia.

**Recordatorios inteligentes:** evitan olvidos de medicación, chequeos o actividades.

**Gamificación**: logros e incentivos que refuerzan el compromiso con el bienestar.

### Futuras integraciones

En versiones posteriores, HOLOS podrá incorporar contenidos personalizados según las preferencias del usuario:

* Lecturas y sugerencias prácticas.
* Videos sobre temas de interés en salud y bienestar.
* Música recomendada para meditación, relajación o actividad física.

## A quién va dirigido

* **Pacientes crónicos** que necesitan un seguimiento constante (diabetes, hipertensión, EPOC, etc.).
* **Adultos mayores** que requieren un registro sencillo y accesible de su medicación y hábitos.
* **Personas interesadas en mejorar su bienestar** físico y mental mediante la adopción de hábitos saludables.
* **Profesionales de la salud** que buscan optimizar el tiempo de consulta y contar con datos precisos y actualizados.

## Problema y necesidad

La gestión de la salud enfrenta hoy múltiples limitaciones:

* **Fragmentación de la información médica** entre papeles, aplicaciones y la memoria del paciente.
* **Falta de acceso rápido a datos críticos en emergencias**, lo que puede retrasar diagnósticos o tratamientos.
* **Baja adherencia** a tratamientos y hábitos saludables, por ausencia de seguimiento y motivación.
* **Olvidos o falta de constancia** en el cumplimiento de las indicaciones médicas.
* **Visión reduccionista de la salud**, tratándola de forma aislada y no como un proceso integral (cuerpo, mente y espíritu).
* **Escasa comprensión del impacto** de los hábitos en la calidad de vida: el paciente carece de métricas claras y didácticas que traduzcan sus conductas en consecuencias tangibles.

### Datos de contexto

* Según la **OMS**, más del **50% de los pacientes con enfermedades crónicas** no siguen adecuadamente su tratamiento.
* El **30% de las consultas médicas** se destina a recopilar datos que podrían estar disponibles antes de la visita.

## Solución: HOLOS

**HOLOS** centraliza y organiza la información personal y clínica del paciente en una **plataforma única, segura y accesible**, que combina datos médicos con herramientas de bienestar.

### Funciones principales

* **QR/NFC** para compartir datos médicos en segundos, de forma rápida y segura.
* **Diario de síntomas** con registro ágil y visualización de la evolución.
* **Recordatorios inteligentes** para medicación, chequeos y hábitos de salud.
* **Registro integral de bienestar**: actividad física, nutrición, sueño y meditación.
* **Exportación de informes** en PDF/Word para consultas médicas.
* **Gamificación e incentivos** que fomentan la constancia y el compromiso del paciente.

### Lo que lo diferencia

* Enfoque integral (cuerpo, mente y emociones).
* Interfaz simple y adaptable.
* Unificación de salud clínica y hábitos saludables en un mismo espacio.
* Acceso inmediato en consultas y emergencias con QR/NFC..

**7. Características y funcionalidades**

**HOLOS** reúne en una sola aplicación funciones diseñadas para cubrir la salud integral del paciente:

1. Perfil médico digital con datos personales, antecedentes y contactos de emergencia.

2. Historial clínico accesible por QR/NFC.

3. Registro de síntomas y hábitos (botones, voz a texto, wearables).

4. Seguimiento de medicación con alertas y checklist.

5. Integración con dispositivos inteligentes (Google Fit, Apple HealthKit).

6. Módulo de bienestar (meditación, actividad física, nutrición y sueño).

7. Motivación y recompensas (retos, rachas, insignias, descuentos).

8. Exportación de informes en PDF/Word con resumen clínico y QR.

9. Modo Asistente Integral con recomendaciones diarias adaptadas.

10. Modo Notificador para uso básico con recordatorios.

11. Métricas visuales: mejoras por actividad/alimentación y riesgos por hábitos nocivos.

12. Futuras funcionalidades: telemedicina, videoconferencias educativas y personalización avanzada.

**9. Modelo de negocio**

**// a chequear //**

**Beneficios:**

Reducción del tiempo en consulta.

Mayor adherencia a tratamientos y hábitos.

Acceso rápido a información crítica en emergencias.

Visión integral de la salud (médica + bienestar).

**Métricas:**

Tiempo promedio ahorrado por consulta.

% de pacientes adherentes.

Uso de recordatorios y alarmas.

Participación en actividades de bienestar.

% de consultas con datos previos ya cargados.